



Några Internetlänkar:  
<http://www.skogsskafferiet.se/skordetider/>  
[http://paulaz.se/?page\\_id=644](http://paulaz.se/?page_id=644)  
<http://matforum.se/index.php?topic=473.0>  
[http://www2.thn.fhsk.se/arkiv/kunskap/pdf/1996-01-04\\_anders\\_larsson.pdf](http://www2.thn.fhsk.se/arkiv/kunskap/pdf/1996-01-04_anders_larsson.pdf)  
<http://users.abo.fi/kpurasjo/natur.htm>

Källor citronmelissrecept:  
Natur & Trädgård



Studiematerial - får ej kopieras

# Användbara recept på ogräs och örter

*Recept där ogräs och örter används som ingredienser  
hämtade från bl.a. Internet och gamla böcker*



## Citronmeliss - *Melissa officinalis*

Citronmelissen är lättodlad. Antingen köper man en färdig planta eller också drar man upp den från frö på våren. Efter några år brukar den breda ut sig en hel del. Det är bladen man använder och de kan sköras under hela växtsäsongen. Smaken är bäst före blomningen. Bladen kan användas färska, frysta eller torkade. Citronmeliss passar till t.ex. kött, fågel, fisk, såser, sallader och omeletter.

### Citronmelisslikör

1 handfull citronmelissblad  
3 dl konjak  
125 g honung eller socker

Skölj och krossa melissbladen och lägg dem i konjaken. Låt blandningen stå varmt en dag och sila sedan av bladen. Tillsätt honung eller socker och rör om väl tills allt har löst sig. Häll på flaska och tillslut väl.

### Citrongrädde med citronmeliss

1 msk finhackade citronmelissblad  
6 dl vispgrädde  
½ dl sött vin  
saft av 2 citroner  
1 tsk florsocker  
lite muskotnöt  
citronmelisskvistar som garnityr

Vispa samman alla ingredienser, utom muskotnöt, till en tjock smet. Smaka av och tillsätt mer socker om det behövs. Låt stå kallt några timmar eller över natten. Skeda upp i höga frostade glas och pudra över lite muskotnöt. Garnera med citronmelisskvistar.

### Svalkande drink

Lägg en handfull citronmelissblad  
2 msk socker  
några kryddnejlikör  
saften och skalet av 1 citron  
1 liter kokande vatten

Lägg ingredienserna i en skål och håll över kokande vatten. Låt allt dra i 2 timmar. Sila och kyl innan servering.

### Mynta- och citronmeliss cooler

0,5 dl strösocker  
1 kruka färsk mynta  
1 kruka färsk citronmeliss  
2 l vatten  
2 pressade lime

Koka upp vattnet med sockret, tag av kastrullen från spisen och lägg i myntan och citronmelissen (spara några blad för dekoration). Låt vattnet stå med örtekryddorna i tills det svalnat. Ta ur örtekryddorna och pressa i limesaften och rör om. Servera med is och dekorera med lime, mynta och citronmeliss.

### Lugnande och avslappnande bad

50g torkade citronmelissblad får dra i 10 minuter i 1 liter kokande vatten. Sila och häll vätskan i badet.

### Sömngivande te

2 tsk hackade färska blad får dra, under lock, i en kaffekopp med kokande vatten i 10 minuter. Silas och sötas med honung efter smak. Dricks vid sänggående.

## Löktrav - *Alliaria petiolata*

Löktraven anses av många som en delikatess i mat. Den världskända restaurangen Noma i Köpenhamn använder gärna löktrav i sin matlagning.

Löktravens ätliga delar består av de nedre, njurformade bladen som smakar mest vitlök, de övre näsellika bladen som smakar mer senap, samt roten. Bladen kan mixas ner i soppor, de njurformade bladen kan läggas i sallad eller hackas och blandas med smör till att aromsmör. Roten kan användas finriven som pepparrot.

### Löktravssmör

För 4 personer

1 näve löktravsblad  
1 msk citronsaft

150 smör  
salt

Låt smöret stå framme tills det blivit nästan rumstempererat.  
Skölj löktraven och slå av vattnet ordentligt. Hacka löktraven fint.  
Rör ner löktrav och citronsaft i smöret och arbeta runt den med slev några minuter.  
Smaka av med salt.  
Servera, eller lägg smöret på smörpapper och forma till en rulle, om du vill spara det i kylan. Då kan du enkelt skära skivor att servera.

#### Löktravssmör 2

100 g rumsvarmt smör  
1-2 tsk pressad citron  
2-3 msk hackade löktravsblad  
örtsalt

Skölj löktravsbladen och låt de rinna av ordentligt. Finhacka dem. Rör smöret mjukt. Tillsätt pressad citron, örtsalt och hackade löktravsblad efter smak.  
Servera smöret lite mjukt, upplagt i en skål. Eller lägg smöret på smörpapper och forma en rulle som sedan får stelna i kylan. Skär smöret i skivor när du serverar det. Passar till kokta eller grillade grönsaker, grillat eller stekt kött/fisk eller till bakad potatis.

#### Enkel potatissoppa med löktrav

1 port  
2-3 potatisar, företrädesvis sparrispotatis  
1 morot  
1 liten palsternacka  
ca 10 cm purjolök  
en stor näve löktrav  
rapolja  
örtsalt  
svartpeppar  
vatten (ev. grönsaksbuljong)

Strimla purjolöken och löktraven och fräs i oljan en stund. Skiva moroten och palsternackan och låt även dem fräsa med lite i kastrullen tillsammans med. Skrubba och putsa potatisen och skär den i mindre bitar. Häll på vatten i kastrullen och låt koka upp. Vill du så tillsätt lite grönsaksbuljong.  
Krydda soppan med örtsalt och lite svartpeppar. Låt koka på svag värme under lock i ca 20-30 minuter eller tills potatisen är färdig.

Häll upp och servera soppan direkt. Garnera med några löktravsblommor och knapra gärna på lite gott knäckebröd till.

#### Pesto på löktrav och nässlor

En knapp liter perfekta blad av löktrav  
En liter späda nässlor  
En golfbollsstor bit parmesanost  
80g pinjenötter  
Ungefär 2dl olivolja  
Salt, vitpeppar

Förväll nässlorna genom att koka ca 5 minuter i lättsaltat vatten, häll av och spola med kallt vatten.  
Skölj löktravsbladen noga. Riv parmesanosten.  
Lägg löktrav, grovhackade nässlor, ost och nötter och 1dl olivolja i matberedare. Pula och häll i olivolja till lagom konsistens, det skall inte bli en sås men heller inte stabbigt.  
Smaka av med salt och peppar.

## Kirskål - *Brassicapodium podagraria*

Skörda de unga ljusa bladskotten och koka som sparris. Använd företrädesvis de yngre bladen eftersom de äldre kan vara beska. Kirskålen kan hackas och användas i soppor, stuvningar och ugnsrätter, men även färsk i sallader. Kirskål är rik på c-vitamin och järn.

#### Kirskålspaj

Pajdeg:  
2 dl dinkelsikt (eller vetemjöl)  
1/2 dl dinkel fullkornsmjöl, för en finare pajdeg, ta 2 1/2 dl siktat mjöl  
50 g smör  
1 dl kesella

#### Fyllning:

1 gul lök, hackad  
1 morot, riven (kan uteslutas, men pajen blir matigare med morot)  
2 liter färsk kirskål eller motsvarande mängd fryst  
örtsalt, timjan eller basilika  
2-3 ägg  
ca 2 dl mjölk och grädde blandat  
örtsalt, svartpeppar, timjan eller basilika  
2 dl riven ost, gärna med lite smak

Ugnstemperatur 200°C.

Hacka ihop ingredienserna till pajdegen. Låt gärna degen vila svalt ca 30 minuter. Klä en pajform, pricka botten med en gaffel och förgrädda skalet 10 minuter. Har du en pajdeg du brukar göra, kan du använda det receptet.

Hacka löken, fräs varsamt i olja eller smör. Fräs även de rivna morötterna en stund. Krydda med örtsalt och timjan eller basilika. Rensa bort grova stjälkar och fula blad från kirskaLEN och skölj den. Koka upp vatten och förväll kirskaLEN någon minut. Är bladen grova behövs längre tid ca 10 minuter. Häll av vattnet och krama ur de förvällda bladen ordentligt. Hacka dem.

Fyll det förgräddade pajskalet med lök- och morotsblandningen. Lägg över den hackade kirskaLEN och krydda även den med lite örtsalt. Blanda ägg och mjölk/grädde och lite av osten i en bunke. Krydda med örtsalt, svartpeppar och ev. timjan eller basilika. Vispa ihop äggstanningen och häll den över pajen. Sprid ut rivnen ost. Grädda i 200°C i ca 30 minuter. Ät tillsammans med sallad. Passar till är rökt lax, tunna skivor av kalkon eller bönröra.

#### Kirskåls- och nässelpaj

6 portioner

Pajdeg:

2,5 dl vetemjöl

75 g smör, kylskåpskallt

1 kesella kvarg

Fyllning:

5 dl kirskaL, eller babyspenat

5 dl nässlor

1 schalottenlök

1 vitlöksklyfta

1 msk smör

1 tsk salt

2 krm nymald svartpeppar

3 ägg

3 dl mjölk

8 körsbärstomater

150 g getost

Tillagning:

Sätt ugnen på 200°. Hacka ihop mjöl och smör till en grynig blandning. Tillsätt kvarg och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut i en pajform, ca 24 cm i diameter, med löstagbar kant. Nagga med en gaffel och låt vila i frysen ca 20 min. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen i ca 10 min.

Sänk värmen till 175°. Rensa och skölj kirskaL och nässlor noggrant. Skala och skiva schalottenlök och finhacka vitlök. Fräs löken i smöret och tillsätt det gröna. Smaka av med hälften av saltet och pepparn.

Blanda ägg och mjölk och tillsätt resten av salt och peppar. Halvera tomaterna. Lägg det gröna i pajskalet och smula över getost. Lägg i tomater och häll över äggstanning.

Grädda mitt i ugnen ca 45 min tills äggstanningen stannat.

#### Chwi namul - Marinerade gröna blad

Det här receptet på marinerade gröna blad (koreanska: 취나물, chwi namul, ibland chu namul) kommer från Stockholmsrestaurangen Arirangs kokbok Koreansk mat (ISBN 9789127117617). Här används kirskaL, men många andra vilda växter går att marinera på samma sätt. Det här receptet är tänkt som en smärått bland flera.

4 – 6 personer

250 gram kirskaL

2 vitlöksklyftor

3 tsk pressad vitlök

½ msk

1,5 tsk salt

2 msk

0,3 dl

6 tsk sesamolja

2 msk hackad purjolök

matolja

Skölj kirskaLEN ordentligt. Koka upp lättsaltat vatten, och låt kirskaLEN koka några minuter.

Skölj kirskaLEN i kallt vatten, och krama ur den.

Stek kirskaL, vitlök, salt, sesamolja och purjolök i lite matolja på hög värme i några minuter.

Servera rätten ljummen eller kall.

#### Kirskålspesto med basilikagroddar och lime

1 dl macademianötter

3-4 nävar nysprungna kirskaL (de allra minsta, glansiga bladen)

1/2-1 dl olja

Ett par skvåttar limesaft

4-5 klipp basilikagroddar

En nypa salt

# Sid5

den 23 juni 2015

11:08

Macademianötterna males fint i en kaffekvarn eller matberedare. Häll över i matberedare och tillsätt den mindre mängden kirskaål, olja, lime och basilikagroddar. Kör tills du fått en pestoliknande smet och smaka sedan av. Tillsätt eventuellt mer kirskaål, lime, salt och valfria andra kryddor om det behövs.  
Servera t ex till zucchini- och morotspasta.

#### Tips!

Basilikagroddar smakar inte riktigt som fullvuxna basilikablåd, men så klart åt samma håll, så du skulle kunna testa med sådana ifall du inte vill bråka en vecka med slemmiga basilikafrön, alternativt satsa på andra örter, som t ex koriander som sägs funka fint med kirskaål.

#### Kirskaålpesto

1 liter kirskaål  
3 kvistar persilja  
1 dl rivnen ost  
5 droppar tabasco  
flingsalt  
svartpeppar  
2 tsk olivolja  
1-3 msk rapsolja  
2 msk valnötter  
2 msk sötmandel

Mixa allt utom rapsolja. Häll i lite rapsolja i taget tills den nått önskad konsistens. Smaka av och krydda eventuellt mer. Till mat eller snacks.

#### Kirskaålpesto med citron

1 liter kirskaål  
3 kvistar persilja  
1 dl solrosfrön  
0,5 dl valnötter  
1-2 dl rapsolja och/eller olivolja  
0,5 dl rivnen ost  
1 pressad vitlöksklyfta  
salt  
peppar  
1 citron, skal + lite saft

Mixa först allt utom oljan. Häll i lite olja i taget tills den nått önskad konsistens. Smaka av och krydda ev. mer.

Peston är ganska lös och kan användas som sås eller att täcka över lax/kyckling och tillaga i ugn.

#### Omelett med kirskaål och maskrossallad

2 portioner

3 kirskaålblad  
3 ägg  
smör till stekning  
salt och svartpeppar  
Sallad  
1 morot  
6-8 späda maskrosblad  
3-4 kirskaålblommor  
Dressing  
1 msk äppelcidervinäger  
2 msk rapsolja  
salt och peppar

Tvätta kirskaålbladen och ta bort skaften. Vispa äggen i en bunke. Hetta upp en stekpanna och smält lite smör. Häll i smeten och dra med en gaffel i omeletten in mot mitten några gånger. Sänk värmen och lägg på bladen.

När ytan fortfarande är krämig men kanterna är fasta är det dags att vika ihop omeletten och lägga upp på en tallrik eller dela på mitten och lägga upp på två tallrikar.

Skala moroten och fortsätt att skala av remsor av moroten med skalaren så långt det går. Skölj och torka bladen och blommorna noga. Lägg allt i en skål. Blanda vinäger och olja och smaka av med salt och peppar. Slå vinägretten över salladen, lägg upp salladen bredvid omeletten.



## Våtarv - Stellaria media

Hela växten kan användas i sallader eller fräsas lätt och serveras till fisk och kött. Kokt som grönsak, som stuvning eller som en ingrediens i soppa tillsammans med potatis, tomat eller annat. Använd sax och skörda den övre delen av växten, eftersom den nedre delen kan vara lite seg. Våtarv är rik på c-vitamin och järn. Våtarv är mycket lik släktingarna blektrar och bokarv men ett säkert kännetecken är den ensidigt håriga stjälken.

### Yoghurtsås med ogräs

Hacka spåda blad av rölleka, våtarv, ängssyra eller harsyra fint. Rör ned i tjock turkisk yoghurt. Tillsätt flingsalt och svartpeppar. Låt såsen stå svalt en stund innan servering.

### Bakad rödlök med våtarv och råmjölk

4 portioner

2 stora fina rödlökar  
salt

1 + 3 msk smör  
2 msk ättika  
2 dl råmjölk

1 dl lökblommor (eller 2 msk skuren gräslök)  
pulver på torkade svarta vinbär (kan uteslutas)  
våtarv eller någon annan mild ört (tex persilja)

Dela rödlöken med skal på mitten. Salta snittytan, tillsätt 1/2 msk smör och tryck ihop lökarna igen. Vira in dem i al-folie. Baka lökarna i ugn på 200 grader i 1 timme tills lökarna är mjuka. Ta ut löken ur sitt skal och låt svalna. Värm en stekpanna och klicka i resten av smöret. Stek lökarna med snittytan nedåt först vänd dom och ös med smör. Tillsätt ättikan när löken är varm, och ös den lite till.

Värm råmjölken försiktigt under omrörning med slickepott eller träsked tills den börjar tjockna. Lägg upp och garnera med lökblommor, vinbärspulver och örter.

Har du ingen råmjölk kan du servera med grädde som stått framme över natten och som vispas lätt före servering.

### Ogräsallad

Krussallad, grön och röd  
Lite kirska

### Våtarv

Några spåda maskrosblad (grövre blir lätt för beska)  
Gräslöksknoppar  
Ärtgroddar  
Gul paprika  
Pumpafrön  
Solrosfrön  
Eventuellt dressing

Riv, mixa och ev. dressa valfritt ogräs.

### Varm vild sallad

4 personer

3 l t.ex. våtarv, kirska, groblad, löst packad  
1 nypa röda klöverblommor  
1 msk olivolja  
1 tsk citronsaft, pressad  
2 krm salt  
0,5 dl pinjenötter, rostade  
250 g cocktailtomater  
2 msk balsamvinäger  
1 msk honung

Tomater: Blanda balsamvinäger och honung i en kastrull. Koka upp och lägg i tomaterna och låt dem bräsa 2-3 min på svag värme tills de blir mjuka.

Rensa och skölj salladen. Rensa klöver. Slunga runt sallad och klöverblommor hastigt i stekpanna med olivolja. Tillsätt citronsaft, salt och pinjenötter.

## Brännässlor - Urtica dioica

Brännässla och etternässla används på samma sätt. Av de spåda skotten som kommer på våren görs nässelsoppa. Nässlor kan också användas i bröd och te.

### Nässelgnocchi

4 portioner

6 medelstora potatisar

1 dl förvällda och hackade brännässlor (alternativt kirska, svinmålla eller plister)  
1 ägg

ca 2-3 dl mjöl  
1 nypa riven muskotnöt  
salt och peppar

Koka potatisen mjuk och mosa den. Skölj nässlorna noga och koka dem 5 min i lättsaltat vatten. Häll bort vattnet och hacka nässlorna fint. Mosa ihop potatis och nässlor, tillsätt ägg, muskot, salt och peppar.

Knåda i lite mjöl i taget tills degen slutar klibba. Den ska vara mjuk och smidig. Dela degen i fyra delar och rulla varje del till en 2 cm tjock rulle. Skär skivor och rulla varje skiva till en liten boll. Tryck till bollarna med tummen så att det bildas en liten grop.

Koka i saltat vatten tills gnocchin flyter upp, då är den klar.  
Servera med varm tomatås eller kall yoghurtsås med ogräs.

## Nässelbröd

Brödet får en grönaktig ton av nässlorna, som också ger ett extra tillskott av kalcium, C-vitamin och järn.

2 bröd

50 g jäst  
5 dl vatten, ljummet (37°)  
2 msk brödsirap  
0,5 dl olja  
2 tsk salt  
150 g nässlor, förvällda hackade  
4 dl rågmjöl, fint (200 g)  
11-12 dl vetemjöl, (660-720 g)

1. Finfördela jästen i en bunke. Rör ut jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, sirap, olja, salt, nässlor och nästan allt mjöl.
2. Arbeta degen tills den känns smidig och släpper bunken. Jäs under bakduk ca 30 min.
3. Ta upp degen på mjölat bakbord och baka ut den till två stora bröd.
4. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper. Skåra bröden och låt jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 200°.
5. Grädda bröden i nedre delen av ugnen ca 40 min. Låt bröden svalna utan bakduk.

## Grön energidrink

3-4 glas

1 dl nässlor, förvällda (knappt 1 liter färska)

300 gram melon  
2 kiwi  
äppeljuice av bra kvalitet, eller vatten till spädning  
pressad lime

1. Lägg nässlorna i en mixer.
2. Gröp ur melonköttet, skala och skär kiwiköttet i bitar och tillsätt det.
3. Mixa slätt och tillsätt äppeljuice eller vatten till önskad konsistens. Smaka av med lite lime.

## Kosttillskott

**Nypon** Färska nypon är fantastiskt rika på c-vitamin. De innehåller mellan 40 och 50 gånger så mycket c-vitamin som apelsiner. Men även när man har torkat dem är nypon väldigt rika på vitaminer och mineraler. Alla nypon går att använda.

I 100 g torkade nypon finns det bland annat:

1600 mg kalium  
310 mg kalcium  
270 mg C-vitamin  
240 mg magnesium  
7000 mg karotinoider  
1170 mg A-vitamin  
Omega 3, 6 och 9

Gör så här:

1. Börja med att torka nyponen i rumstemperatur tills de är helt torra. Låt gärna kärnorna vara kvar, för de innehåller mycket omega 3 och omega 6.
2. När nyponen är helt torra – mal dem till pulver i en mixer eller kaffekväm. Kärnorna kan bli lite sega när de torkas, och de är lättare att få sönder i en kvarn än i mixer.
3. Häll upp på en glasburk och förvara mörkt. Håller i ca ett år.
4. Ta 1 tsk till nyponpulver varje dag på filen, gröten eller i en smoothie. Om du är gravid eller sjuk kan du ta upp till 2 msk nyponpulver om dagen.

**Brännässla** Om nyponet är vår nyttigaste frukt är nässlan vår allra nyttigaste grönsak. Nässelpulver tycker jag är ett härligt sätt att förvandla ett besvärligt ogräs till något väldigt nyttigt. Nässelpulver innehåller mycket järn, kalium, kalcium och magnesium, och är särskilt bra att ta om man tränar mycket, är gravid eller blöder mycket under menstruationen.

100 g torkade nässlor innehåller bland annat:

6400 mg kalium  
4940 mg kalcium  
860 mg magnesium  
1600 mg natrium  
1260 mg fosfor  
100 mg järn  
17 mg zink  
1950 mg folsyra (vitamin B9)

Gör så här:

1. Plocka nässlor en torr och solig dag. Ta aldrig nässlor från gödselstackar eller komposthögar, eftersom de innehåller mycket nitrater.
2. Häng upp eller bred ut nässlorna på tork i rumstemperatur inomhus där solen inte kommer åt dem.
3. När nässlorna är torra, repa av bladen och lägg dem i en mixer.
4. Mixa tills bladen blivit ett fint pulver.
5. Häll upp på en glasburk och förvara mörkt. Håller i ca ett år.
6. Ta 1 tsk nässelpulver om dagen på smörgåsen eller maten, eller blanda ner det i en smoothie. Om du tränar mycket, är sjuk, gravid eller blöder mycket under menstruationen kan du ta upp till 2 msk nässelpulver varje dag.

Nässelpulver är ett bra alternativ till järntabletter, eftersom man inte blir förstoppad av det.

**Blåbär** Blåbär har använts mycket inom folkmedicinen, framför allt för att behandla magåkommor och tarmsjukdomar. Den som lider av diarré kan äta några matskedar torkade blåbär eller blåbärspulver. Både färska, frysta och torkade blåbär är välgörande för tarmen och bra att äta varje dag för att lindra symptomen vid IBS, IBD eller Chrons sjukdom. Det blå färgämnet i bären heter antocyanin, och är en antioxidant som stärker blodkärlen. Ämnet anses också kunna motverka demenssjukdomar och ge bättre nattseende.

Gör så här:

1. Plocka blåbär och bred ut dem på en plåt med bakplåtspapper.

2. Torka i ugnen på 40-50° i ca två dygn, tills bären är krispiga och går att smula sönder med fingrarna.
3. Lägg bären i en mixer och kör tills de blivit pulver.
4. Häll upp på en glasburk och förvara mörkt. Håller ca ett år.
5. Använd pulvret i smoothies eller rör ner i yoghurt tillsammans med lite honung. 1-2 tsk om dagen är lagom som kosttillskott.

## Syrrets saft

20 klasar lila bondsyrén  
1 kg socker  
1 l vatten  
30 g citronsyra  
2 limefrukter (kan bytas mot en citron)

Skölj blomklasarna och rensa dem så att bara blommorna blir kvar. Koka upp vatten och socker och rör tills sockret löst sig. Rör ner citronsyran. Tvätta och skär limen i skivor och lägg tillsammans med blommorna i en stor skål med lock. Häll över sockervattnet (medan det fortfarande är hett) och låt svalna under lock. Förvara i kylan i 3 dagar och sila sedan genom silduk. Tappa på rena flaskor. Servera genom att späda en del saft med 4 delar vatten.

## Äldre ätliga växter

Dahlia – Rotknölar är ätliga  
Kaveldun – Basala delar av unga växter kan ätas som sparris  
Knölklocka – Rotknölar äts förr som rotfrukt  
Krasse – Blommorna kan vara peppriga  
Dagilja – Blommorna är milda i smaken  
Ros – Blombladen kan användas i sallad  
Pumpa – Blommorna kan fräntas  
Syren – Blommorna kan användas till smaksättning