

Vild mad i juli, især om spiselige, blomstrende urter!

Af Poul Ganer

Vilde spiselige blomster/urter kan virkelig på denne tid af året berige maden, både mht næring og mht at sætte farve på den= farve maden efter årstiden. Men alle de andre spiselige urter er der stadigvæk og må ikke glemmes. For det er altid godt med nye friske skud/blade. Glem ikke, at når der plukkes, kommer der ofte nye friske skud! Både t dig & naboen!

Her kommer en liste over nogle af de bedste spiselige urter og blomster, som man finder i juli. "B" betyder, at urten har en spiselig blomst, og "b" at det er selve urten, dvs. som regel bladene, som kan spises/drikkes.

Blomsterkarse/tallerkensmækker(B, b), brændenælde(b, B) brøndkarse(b), cikorie(B), dueurt (B+b), gederams (B+b), gråbynke(b + frø), hjulkrone (B+b smager som agurk), hyben (B), hybenrose(B), hyld(B), hyrdetaske(frø), skive-kamille (B), kornblomst (B), lind(B), lærk, løgkarse, meller/hvidmelet gåsefod(b), morgenfrue (B), mjødurt (B+b), mælkebøtte(B, b, +B-stilk), natlys(B); perikum (B), rødknæ (B som "frø"), røllike (B+b), skvalderkål (B+b+ stilkene), stokrose (B), syre/såvel alm. som dusk (B som "nødder" +b), sødskærm(b, frø smag af anis), tusindfryd (B+b) , vandmynte, vejbred/ager, glat som lancet, vild stedmoder (B). I starten af juli findes hyld (B), og i slutningen de første hedelyng(B)!.

Ovenstående urter er de mest almindelige, men herudover findes der alt efter biotop flere andre gode urter. Fx finder man ved stranden strandbede, strandkål og malurt.

Nævnt er bl.a. hjulkrone af krydderurter, men alle mulige andre og deres blomster er også gode, fx timian og merian! Desuden er urter som fx brombær, døvnælde (mest B), fuglegræs, hindbær, skovmærke, skovsyre, solbær, springklap vild kørvel altid gode, hvis man finder dem i frisk tilstand på en god plet!

En portion juli-salat af flere af ovenstående urter/blomster kan være en rigtig farvestrålende, dejlig salat. Jeg vil ihærdigt anbefale, at man snitter dem fint og derpå blander dem godt, for vilde urter har tit 1 særdeles stærk smag og ved at blande dem godt, så udjævnes den! Men da den trods finhakning og god blanding, stadig kan være kraftig, så er det helt i orden at blande den med alm. grøntsager eller bruge den som drys på/i maden/middagen.

Og man må huske, at det er en selv, der sætter grænserne for hvilke gode spændende sager fra naturen, som man vil smage, samt prøve at få som grundlag for ens liv her på vores jord. På den måde blir der et større udvalg, en større variation, til at spise sig mæt af her på jorden!

Her kommer nogle få gode forslag:

- et drys af juli-salat på en sirupsmad, på en mad med jordnøddesmør eller på en ostemad, hvor osten så evt. allerede er havnet ovenpå et blad løgkarse!
- Et drys blomster af fx hyld, mjødurt eller hyben (gerne findelt) ovenpå morgnens havregryn, mysli eller grød eller på koldskålen eller middagens dessert gør én godt, og så er det appetit for øjnene. Nogle røde blomsterblade fra hyben sammen med fx vaniljeis gir således alle tiders appetitvækkende dannebrog-farvede efterret!

- Mjødurtens blomster er ret oversete, men de er virkelig gode til at lave drikke af!

Her kommer nogle herlige forslag med mjødurts blomster, som forhåbentlig vil blive taget godt imod. For mjødurten findes stort set over hele landet! Den er at finde i moser og lignende våde steder. Dens blomster ses mange steder som lysegule bånd på disse våde steder i juni, juli og august:

- De friske blomster er gode at bruge som ”Blomster i vand”, altså at komme dem i et glas vand/el kande & så lige vente 1 times tid & du alle tiders drik! Men også OK at lave te på, hvorved man får en ret stærk smag frem, hvor flere nok gerne vil tilsætte lidt honning/sukker, men uanset hvad, så får man en dejlig frisk drik.
- Koger man blomsten op, sødet som ovenfor og med lidt natursalt, så blir det en endnu stærkere drik.
- Det er også rigtigt herligt at lave en mjødurtblomstdrik på samme måde, som man laver hyldeblomstdrik = Man tar et dusin blomster & kommer dem i 1 gryde m 1 par l vand & koger op m lidt sukker, kommer godt 20 g vinsyre i & lar det står 3-4 dage. Så koges det op & man smager om det ska ha mer sukker? Derpå ka man fryse det eller gi det lidt atamon & hælde det på flasker. En Drik af såvel hyldeblomster, som mjødurtblomster er OK! (En sådan ”Vin”-drik ka også laves af blomster af hyben, lind, natlys, skvalderkål eller andre gode blomster!)

Som man kan se og selv opleve, så lever vi i en spiselig verden! Dette især, hvis man ikke er for nær de altfor mange storbrug og svinefabrikker, som i disse år desværre blir større og større. For sådanne steder er næsten klinisk rensed for andet liv end lige mono-afgrøden til fx svinene. Det er jo endnu en grund til at ville økologisk jordbrug, hvor der er plads til det spiselige vilde liv næsten hele året rundt!

Husk at tørre urter/blomster eller hele måneds-salater, så man i den mørke og kolde tid kan mindes våren, forsommeren eller høsten via deres smag/duft. Det blir ikke helt den samme smag, men plukningen af dem kan så genopleves. Og det er helt gratis!

Smag på sommeren!

Kommentarer til ovenstående modtages gerne på poul@ganer.dk, eller:

Poul Ganer
Isagervej 23B
8680 Ry