

Det geniale grønne drys

Ukrudt og vilde urter er hotte og fulde af antioxidanter

Tekst: Inger Abildgaard Opskrifter: Maria Meldgaard Foto: Jes Buusmann

Jo vildere, jo bedre. Brændenælde i suppen, ramsløg i kyllingen, mælkebøtteblade på salaten. Ukrudtet lister sig ind i køkkenet.

Først så vi kendte nordiske kokke fare løs på den friske strandeng og

den mørke skovbund, og nye ingredienser viste sig på menukortene: Strandrehage, fyrrenåle, malurt og skovsyre.

Nu vil vi andre også gerne være med. Skvalderkålen er ikke kun prydhavens

fjende, men god at høste friske skud af. Brændenælde indeholder vitaminer, mineraler og skulle efter sigende stimulere mælkeproduktionen hos ammende kvinder.

Hvis vi er ømskindede over for de →

