

til kosttilskud mod diabetes, gigt og allergi.

Lars Sørensen fortæller, at brændenælderne blev lanceret lidt for sjov, fordi folk nok havde hørt om brændenældesuppe. Brændenælderne blev hurtigt et af de mest solgte krydderier, ramsløg samlet i skovbunden er også med i sortimentet, og skvalderkål kan blive et af de kommende krydderier, der tørres, hældes på glas og sættes på butikshylderne.

#### **MORS GRØNNE DRYS PÅ KARTOFLERNE.**

Anne Dall inviterer til markvandring og plukker blade af en bolsjesød stevia og en pebermynte, der smager som noget, man kan børste tænder med. Grønne rækker præsenteres efter tur, og mens vi skræver over og fortsætter i geledet med citronmelisse, som virker afstressende og beroligende, perikon, som Anne Dall kalder naturens lykkepille, salvie, som blandet med rødkløver er god mod hedeture, og timian, der er godt for luftvejene, fortæller hun.

»Urter er en koncentreret kilde til

næringsstoffer. Et lille drys hver dag bevarer et godt helbred. Det har man altid vidst, som da min mor gik på Ankerhus Husholdningsskole og lærte om det grønne drys over kartoflerne,« siger hun.

**ANTIOXIDANTER PÅ MODE.** Forskere interesserer sig for plantemedicin. Syddansk Universitet og Danmarks Jordbrugsforskning i Aarslev identificerer de molekylærstoffer i tørrede rødder, som kineserne gennem årtusinder har spist for at undgå sygdomme. Læger på Odense Universitetshospital vil gerne afprøve plantemedicinen, hvis hospitalet opnår Sundhedsstyrelsens blåstempling af et naturmedicinsk forsøgscenter. Og Urteteket har samarbejdsprojekter med Odense Universitetshospital blandt andet om at udvikle en nordfynsk te til et klinisk diabetesforsøg.

Der er god grund til at spise løs af krydderier. De er fulde af antioxidanter, og mange undersøgelser peger på, at antioxidanter er gode for vores helbred, men det er ikke bevist, fortæller

professor i fødevarekemi ved Institut for Fødevarevidenskab ved Københavns Universitet Leif Skibsted.

»Frugt og grønt er sundt, men om det er mængden af antioxidanter i frugt og grønt, der er afgørende for helbredet, diskuteres fortsat. Antioxidanter er oppe i tiden, og det er sandsynligvis velbegrunderet, men faktisk ved man ikke nok om dem endnu, for eksempel kan forskerne ikke sige meget om interaktionen eller sammenblandingen af antioxidanter,« siger Leif Skibsted.

#### **BRÆNDENÆLDER I FRIKADELLERNE.**

Her på siderne har Maria Meldgaard lavet opskrifter med tørrede og friske krydderier og har afprøvet Urtetekets tørrede brændenælder og ramsløg.

Du kan også prøve nogle af Anne Dalls favoritter. Hun spiser tykmælk med brændenælder hver morgen, strør timian på sine æggemadder og tørret brændenælde på pizza. Hun drysser også brændenælde i paneringen til fisk, ælter den i dej til brød og rører den i farsen til frikadeller. ■

## Åben burger med myntecreme

Mynte rørt med fetaost og mayonnaise er vores bud på en herlig topping på oksekød.

Tag kødet ud af køleskabet, del i fire dele og form til burgere.

Drys med salt og peber. Steg burgerne på hed pande i 2-3 minutter per side.

Snit løg og tomater.

Mos fetaost let, og rør med mayonnaise og mynte.

Flæk bollerne, og kom feldsalat, burger, grøntsager og til sidst cremen på burgeren.

Top evt. med chilisaUCE.

Til 4 personer

600 g oksekød

Salt og peber

Lidt olie

1 salatløg

2 tomater, gerne gule

To håndfuld feldsalat

4 spsk. fetaost

2 spsk. mayonnaise

2 spsk. friskhakket mynte

2 store boller

Evt. chilisaUCE