

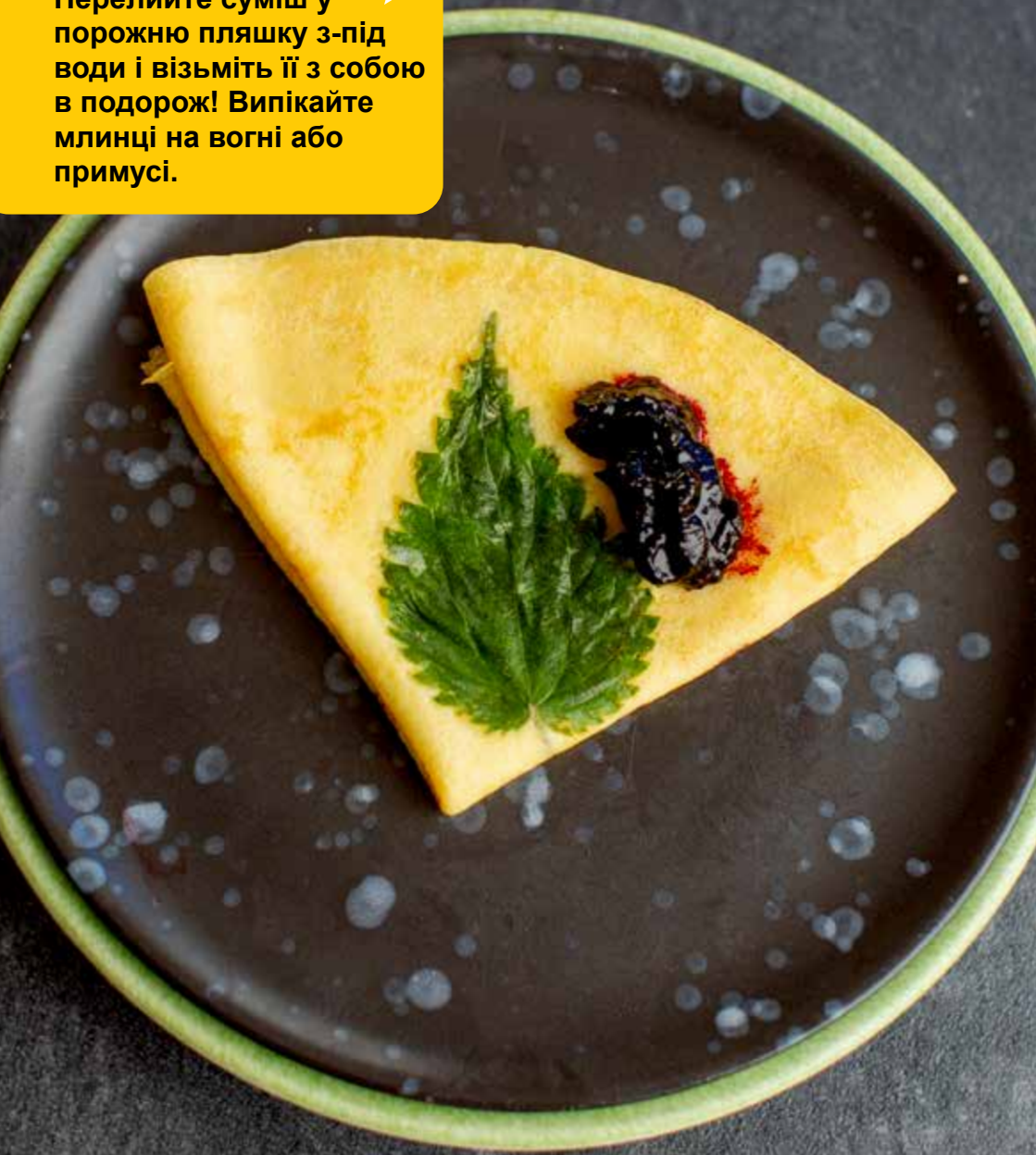
Приготування їжі з корисних рослин

Рецепти



Поради

Перелийте суміш у порожню пляшку з-під води і візьміть її з собою в подорож! Випікайте млинці на вогні або примусі.



Млинці з листям

Незалежно від того, чи будете ви смажити млинці вдома, чи візьмете з собою і посмажете в лісі, буде досить чудернацько, якщо ви засмажете листочок у млинцях.

Пам'ятайте

Від кропиви можна отримати опік. Не забудьте рукавички, коли будете її збирати.

Інгредієнти:

- 4 яйця
- 300 г пшеничної муки
- 0,5 чайної ложки солі
- 500 мл молока
- 1 столової ложка масла
- Листочки кропиви, яглиці чи інших їстівних трав

1

Змішайте сіль і борошно. Додайте 1/3 молока і добре перемішайте до утворення маси без грудочок. Додайте решту молока і яйця.

2

Розігрійте сковороду на середньому або сильному вогні.

3

Додайте вершкове масло на сковороду і помістіть листя в середину. На листя зверху долийте тісто. Добре розподіліть суміш на сковорідці.

4

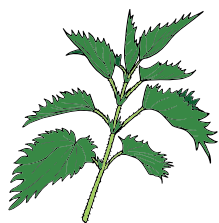
Дайте листю час запектись. Потім переверніть млинець. Будьте обережні, перевертаючи млинець, щоб не пошкодити листя.

5

Випікайте декілька хвилин на середньому вогні.

6

Таким же способом випікаємо решту млинців.



Суп з кропиви

4 порції

Кропива – це знак, що прийшла весна і тепер в нас є можливість приготувати з неї смачний суп. Збирайте молоді пагони в рукавичках та з ножицями, щоб не обпектися.

Інгредієнти:

- 1 цибулина (прибл. 40 г), подрібнена
- 1-2 столові ложки олії (за смаком)
- 2 столові ложки вершкового масла
- 2 зубчики часнику, дрібно нарізаних
- 1 л курячого бульйону (можна замінити на 800 мл курячого бульйону і 200 мл білого вина)
- 2 л кропиви
- 200 мл вершків
- сіль і перець за смаком

1 Обсмажте цибулю на середньому вогні в олії, поки вона не стане м'якою. Додайте часник і вершкове масло. Продовжуйте готувати, поки масло не розтане.

2 Якщо у вас є ручний міксер, а не кухонний комбайн, залийте кропиву окропом на початку і

подрібніть її ножем, перед використанням міксеру. (Вам не потрібно цього робити, якщо ви використовуєте кухонний комбайн).

3 Покладіть в каструлю пагони кропиви і продовжуйте готувати, поки стебла не стануть повністю м'якими, приблизно 10-20 хвилин.

4 Перелийте суп в кухонний комбайн або скористайтесь ручним міксером щоб подрібнити кропиву.

5 Поверніть суп в каструлю і знову доведіть його до кипіння. Додайте вершки та приправте сіллю та перцем за смаком. Подавати можна з вареними яйцями, при подачі додайте столову ложку сметани.



Поради!

Додайте невелику кількість зеленої цибулі, коли будете дрібнити суп в комбайні. Це надасть чудовго смаку страві.



Чіпси з зелених рослин

Хрусткі і смачні чіпси можна зробити з морського катрану, яглиці звичайної або інших зелених рослин.

Інгредієнти:

- листя кропиви, морського катрану, яглиці звичайної або інших їстівних рослин
- 1-2 столові ложки нейтральної за смаком олії (ріпакова, соєва або соняшникова олія)
- сіль за смаком

1 Нагрійте духовку до 180 градусів

2 Промийте листя від пилу і перемістіть його в миску. Якщо ви використовуєте кропиву, не забудьте гумові рукавички, щоб не обпектись.

3 Додайте олію і добре перемішайте руками, щоб все листя добре промастилось олією.

4 Покладіть папір для випікання на деко. Викладіть листя на деко і помістіть його в духовку. Випікати приблизно 15 хвилин, поки листя не стане хрустким.

5 Акуратно посипати невеликою кількістю солі. Дайте листю охолонути і чіпси готові!



Клинове листя з помідорами і моцарелою

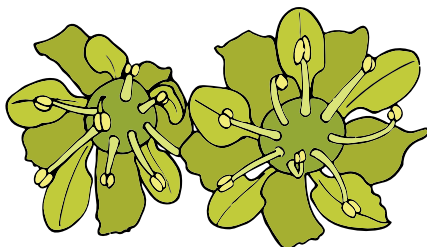
Свіжий і водночас солодкий смак квітів клена чудово смакує з помідорами і моцарелою. Для початку, ви можете зробити дві порції з 1 моцарелли. Але як апетайзер, можна розрахувати цілу моцарелу на одну людину.

Інгредієнти:

- 1 моцарелла
- 1 великий помідор
- квіти клена
- трохи дрібно нарізаної зеленої цибулі
- оливкова олія першого віджиму
- трохи винного оцту
- сіль і перець

1 Наріжте сир і помідори і викладіть на тарілку.

2 Зверху викласти квіти клена і трохи дрібно нарізаної зеленої цибулі, додати оливкову олію і кілька крапель винного оцту. Додайте сіль та перець і подавайте.







Як стерилізувати банки?

Під час приготування цього сиропу важливо мати чисті стерилізовані банки. Прокип'ятіть банки і кришки у воді не менше 10 хвилин. Будьте обережні, щоб не обпектися!

Сироп з ялинових пагонів

Об'ємне співвідношення рідини і цукру

Рідина	300 мл	600 мл	900 мл
цукор	200 г	400 г	600 г

М'які, світло-зелені пагони ялини чудово підходять для сиропу! Сироп можна додавати до морозива, млинців, або змішати з водою.

Інгредієнти:



- не менше 1 л ялинових пагонів - світло-зелених і м'яких
- 1 1/2 літра води
- 500-600 г цукру

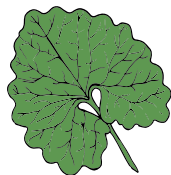
частини цукру (див. таблицю). Додайте цукор до рідини і продовжуйте кип'ятити на повільному або середньому вогні помішуючи, поки цукор не розтане.

1 Покладіть ялинові пагони в каструлю і налейте води так, щоб вона покрила пагони, але не додавайте надто багато. Доведіть до кипіння і залиште пагони готуватись на слабкому або середньому вогні на 20 хвилин.

2 Процідіть рідину через друшляк. Ялинові пагони можна викинути. Відміряйте скільки у вас вийшло рідини і скільки вам необхідно буде цукру. На 3 частини рідини ми беремо 2

3 Залиште сироп варитись. Спочатку його колір буде зелений, але по мірі закипання сироп стане червоним. Продовжуйте готувати, поки рідина не стане червоною і густішою. Сироп стане більш густим, коли охолоне, тому не варіть його занадто довго. Не забудьте знімати піну, яка утворюється під час приготування.

4 Розлийте сироп в чисті стерилізовані пляшки або банки. Зберігати в прохолодному місці.



Масло з кінського часнику

Ранньою весною починає рости кінський часник. Якщо розтерти його між руками, він пахне цибулею та часником. Найкраще вживати молоде листя, тому що рослина може гірчити, коли старіє. Найкращий час для збору кінського часнику - кінець червня.

Інгредієнти:

- 250 мл листя кінського часнику (10 г)
- 100 г м'якого вершкового масла
- кілька крапель лимона

1 Помістіть листя в міксер або дрібно наріжте. Додайте масло і збивайте ще декілька хвилин.

2 Перемішайте добре масло і кінський часник. Якщо хочете, щоб масло мало більш свіжий смак – додайте пару крапель соку лимона.

3 Перекладіть вершкове масло. Подавайте до запеченої картоплі, смаженої їжі або до свіжоспеченого хліба.

Поради!

Ви можете замінити кінський часник 5-10 листочками ведмежого часнику (черемшиною).



Яєчня-бовтанка з кінським часником або ведмежим часником (черемшиною)

2 порції

Інгредієнти:

- 3 яйця
- 3 столові ложки збитих вершків або води
- 1/2 чайної ложки солі
- перцю за смаком
- 1 столова ложка вершкового масла для смаження
- 1 столова ложка вершкового масла
- 1-2 ч. л. дрібно нарізаного Кінського часнику або черемшини

1 Подрібніть листя вручну або ручним міксером.

2 Збийте яйця та вершки/воду, додайте сіль та перець.

3 Поставте сковорідку на плиту і нагрійте її на слабкому або середньому вогні. Розтопіть вершкове масло.

4 Яєчну суміш вилийте в сковороду. Лопаткою розмішуйте по мірі її смаження.

5 Коли майже вся яєчна рідина загусне, додайте 1 столову ложку вершкового масла і нарізаних трав. Добре перемішуйте, поки масло не розтане.

6 Перекладіть яєчню на тарілку. Це важливо зробити до того, як страва повністю захолоне, оскільки на гарячій сковороді яєчня може стати надто сухою.





Зробіть домашнє желе!

Для домашнього желе потрібно:

- 200 мл сиропу з ялинових пагонів
- 2 пластини желатину

Замочіть желатин. У невелику каструлю налейте сироп з ялинових пагонів і доведіть до кипіння. Зніміть каструлю з плити. Витягніть желатин з води і помістіть його в гарячий сироп.

Паннакота з пагонами горобини

Нові молоді пагони горобини дають дійсно чудовий, схожий на фісташковий смак.

Інгредієнти:

- 1 л вершків
- 100 мл незбираного молока
- 160 г цукру
- невелика жменя молодих пагонів горобини
- 4 пластини желатину
- щіпка солі

Для покриття:

- 1 пачка желе за смаком

1 Нагрійте молоко і вершки до температури кипіння. Не давши рідині закипіти, відставте ємність в сторону і додайте пагони горобини. Дайте суміші настоятися 30 хвилин. Процідіть рідину і викиньте листя. Викладіть желатинові пластини у воду. Додайте цукор до суміші молока та вершків. Нагрійте суміш, помішуючи, поки цукор не розтане. Знову доведіть до температури кипіння.

2 Зніміть ємність, відіжміть воду з желатину і додайте його в гарячу суміш молока та вершків. Добре перемішайте.

3 Розлийте суміш у порційні миски. Накрийте миски поліетиленом і лишіть їх в холодильник поки вони не загуснуть. Зазвичай це займає щонайменше 3-4 години.

4 Після того, як панакота застигне, можна покрити її желе. Приготуйте желе, як написано на упаковці, або власноруч. Дайте йому охолонути до кімнатної температури, перш ніж полити його на паннакотту. Поставте миски в холодильник, поки желе не застигне.

Поради!

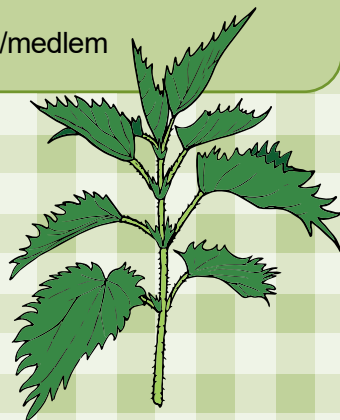
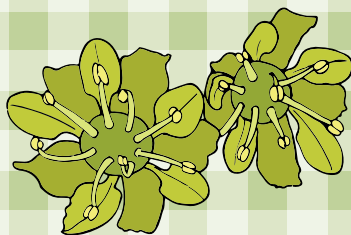
Якщо у вас є гарні ялинові бруньки, розділіть їх навпіл і покладіть зверху. Вони так само гарні, як і смачні! Також можна прикрасити молодими березовими листочками.

Norges sopp- og nyttevekstforbund

Норвезька асоціація грибів і корисних рослин. (Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF)) NSNF є добровільною, загальнонаціональною організацією з місцевими членами-асоціаціями по всій країні. Ми організуємо поїздки та курси, щоб залучити більше людей відкривати та використовувати гриби та дикорослі рослини. Ця брошура містить вісім рецептів, яким ви можете швидко навчитись. Щоб дізнатися більше про рослини і їх приготування, приєднуйтеся до нас. NSNF також пропонує навчання. Навчання надасть знання про те, які рослини їстівні, а які отруйні, та як корисні рослини використовувалися протягом історії. Ви завжди будете в безпеці під час подорожі з нашими гідами.

Ви можете дізнатися більше:

- Огляд усіх поїздок та курсів по всій країні можна знайти на soppognyttevekster.no/kalender
- Пропозиції про онлайн-курси можна знайти за посиланням soppognyttevekster.no/kurs
- Стати учасником soppognyttevekster.no/medlem



Norges sopp- og nyttevekstforbund

+47 922 66 276

post@soppognyttevekster.no

www.soppognyttevekster.no

Utgitt med støtte fra Miljødirektoratet og Sparebankstiftelsen DNB.

