

Lag mat med nyttevekster

Oppskrifter



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND

TIPS!

Hell røra på en tom brusflaske og ta den med på tur! Stek pannekakene på bål eller primus.



Pannekake med blader

Enten du steker dem hjemme eller om du tar med røre og steker dem ute i skogen, er det alltid morsomt å ha blader stekt inn i pannekakene.

Ingredienser:

- 4 egg
- 3 dl hvetemel
(evt. halvparten sammalt mel)
- 0,5 ts salt
- 5 dl melk
- 1 ss smør
- Pene blader av brennesle, skvallerkål eller andre spiselige planter

HUSK!

Brenneslen har brennhår som brenner deg når du tar på den. Husk hansker hvis du skal plukke brennesle.

1 Bland salt og mel. Tilsett 1/3 av melken og bland godt til du har en klumpfri masse. Tilsett resten av melken og eggene.

2 Varm opp stekepannen til middels til høy varme.

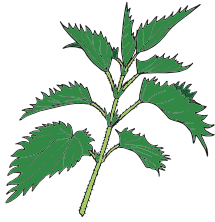
3 Ha litt smør i stekepannen og legg bladene i smøret. Hell litt pannekakerøre oppå bladet og la røren

renne ut i stekepannen. Vend på stekepannen slik at røren fordeler seg fint.

4 La pannekaken steke til røren har stivnet på oversiden. Snu deretter pannekaken. Vær forsiktig så du ikke ødelegger bladet.

5 La pannekaken steke noen sekunder før du har den over på en tallerken.

6 Stek resten av pannekakene på samme måte.



Neslesuppe

4 porsjoner

Den er et sikkert vårtegn, brenneslen, og ganske irriterende. Da er det ekstra moro å kunne lage deilig suppe av den. Plukk unge skudd med hansker og saks, så slipper du å brenne deg.

Ingredienser:

- 1 løk (ca. 40 g) hakket
- 1-2 ss nøytral matolje
- 2 ss smør
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 1 l kraft eller buljong (evt. 8 dl kraft og 2 dl hvitvin)
- 2 l brennesleskudd
- 2 dl fløte
- salt og pepper

1 Fres løken på middels varme i olje. Den skal ikke bli brun, bare blank og myk. Ha oppi hvitløken og smør. Stek videre til smøret er smeltet. Det skal ikke bli brunt.

2 Dersom du har stavmikser eller ikke kjøkkenmaskin, må du

grovhakke brennesleskuddene nå, og la dem frese med til de har sunket sammen.

3 Ha brennesleskuddene og kraften/buljongen oppi kjelen, og kok suppen til stilkene er helt møre. Det tar 10–20 minutter.

4 Ha suppen over i en kjøkkenmaskin eller bruk stavmikser. Kjør til det bare er små biter igjen av neslen.

5 Ha suppen tilbake i kjelen og kok den opp igjen. Ha oppi fløten. Smak til med salt og pepper.

Server med kokt egg, ha gjerne en spiseskje rømme oppi ved servering.



TIPS!

Ha gjerne oppi en liten neve med løkurtblader når du kjører suppen i kjøkkenmaskinen. Det gir deilig løksmak!



Chips av grønne vekster

Sprø og gode chips lager du av strandkål, skvallerkål eller andre grønne vekster.

Ingredienser:

- blader av brennesle, strandkål, skvallerkål eller andre spiselige vekster
- 1-2 ss smaksnøytral olje (raps-, soya- eller solsikkeolje)
- litt salt

1 Sett på stekeovnen på 180 grader, helst varmluft om du har.

2 Rens bladene for rusk og ha dem oppi en bolle. Hvis du bruker brennesle må du ha på gummi-hansker, så du slipper å brenne deg.

3 Ha oppi oljen og bland godt med hendene, sånn at alle bladene har godt med olje på seg.

4 Legg bakepapir på et stekebrett. Legg bladene utover stekebrettet, og sett det inn midt i ovnen. Stek i ca. 15 minutter, til bladene er sprø.

5 Dryss forsiktig over med litt salt. La bladene avkjøles, og spis!



Lønneblomst på tomat og mozarellaost

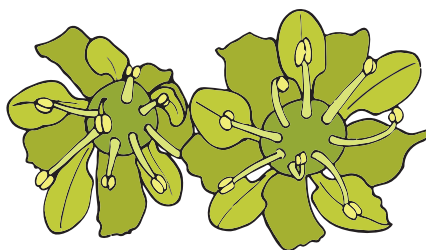
Den friske og likevel sødmefylte smaken til lønneblomstene er nydelig sammen med tomat og mozarella. Til forrett kan du regne to porsjoner per mozarella. Men til en smårett kan du regne en hel mozarella per person.

Ingredienser:

- 1 mozarellaost
- 1 stor tomat
- lønneblomster
- litt finsnittet ramsløk
- god extra virgin olivenolje
- evt. litt vineddik
- salt og pepper

1 Del osten og tomatene i skiver og legg lagvis på en tallerken.

2 Legg lønneblomstene og litt finsnittet ramsløk oppå, og hell over godt med olivenolje og noen dråper vineddik. Dryss over litt salt og pepper, og server.







Hvordan sterilisere glass?

Det er viktig å ha rene, steriliserte glass når du skal lage denne sirupen. Kok glassene og lokkene i vann i minst 10 minutter. Vær forsiktig så du ikke brenner deg!

Granskuddsirup

Mengdeforhold væske og sukker			
Væske	3 dl	6 dl	9 dl
Sukker	2 dl	4 dl	6 dl

De myke, lysegrønne skuddene på grantreet er ypperlige å koke sirup på! Sirupen kan brukes på iskrem, til pannekaker, eller blandes med vann til saft.

Ingredienser:



- minst 1 l granskudd - lysegrønne og myke
- 1 1/2 liter vann eller mer
- ca. 5-6 dl sukker

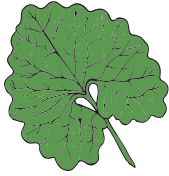
1 Legg granskuddene i en kasserolle og dekk dem så vidt med vann. Ikke bruk mer vann enn nødvendig. Kok opp og la granskuddene koke under lokk ved svak til middels varme i ca. 20 minutter.

2 Hell granskuddene og vannet over i et dørslag og sil bort granskuddene. Granskuddene kastes. Mål opp væsken og regn ut hvor mye sukker du skal bruke. Som utgangspunkt kan du bruke 3 deler væske og 2 deler sukker (se tabell).

Ha væsken tilbake i kjelen. La det koke opp over svak til middels varme mens du rører til sukkeret har smeltet.

3 La det fortsette å koke forsiktig. Til å begynne med er fargen grønn, men blir rødere etter hvert som sirupen koker inn. Kok videre til væsken har fått en fin rød farge og begynner å bli litt seig. Det tar litt tid, men sirupen vil tykne ytterligere når den blir avkjølt, så ikke kok den altfor lenge. Bruk en liten øse og fjern hvitt skum som dannes langs kanten av kjelen underveis i kokingen.

4 Hell sirupen over på rene, steriliserte flasker eller glass. Oppbevares kjølig.



Løkurtsmør

Løkurten kommer tidlig om våren. Gnir du den mellom hendene, lukter den løk og hvitløk. De yngste bladene er best, for løkurten kan bli bitter når den blir gammel. Den smaker aller best om du plukker den før sankthans.

Ingredienser:

- 2,5 dl løkurtblader (10 g)
- 100 g mykt smør
- noen dråper sitron

1 Ha løkurtbladene i en stavmikser og finhakk dem. Tilsett smøret og kjør noen runder til.

2 Bland deretter smøret og løkurten godt sammen. Hvis du vil ha smøret litt friskere, kan du skvise over litt sitron og blande det godt inn.

3 Ha smøret over i en skål og server det på bakte poteter, som tilbehør til grillmat eller på nystekte rundstykker.

TIPS!

Du kan erstatte løkurten med 5-10 blader med ramsløk.



Eggerøre med løkurt eller ramsløk

2 porsjoner

Ingredienser:

- 3 egg
- 3 ss kremfløte eller vann
- 1/2 ts salt
- litt pepper
- 1 ss smør til steking
- 1 ss smør
- 1-2 ts finhakket løkurt eller ramsløk

1 Start med å hakke løkurten med stavmikser eller for hånd.

2 Visp egg, fløte eller vann, salt og pepper godt sammen med en gaffel.

3 Sett en stekepanne på platen og varm opp på lav til middels varme. Ha smør i pannen og la det smelte. Pass på at det ikke blir brunt, da har du for sterk varme.



4 Ha eggeblandingen i pannen. Bruk en stekepade og dra eggeblandingen bort etter hvert som den stivner, slik at det kommer ny røre ned på bunnen.

5 Når nesten all røren har stivnet, har du oppi 1 ss smør og løkurt. Bland det godt inn helt til smøret har smeltet.

6 Hell eggerøren over på et serveringsfat eller i en bolle. Dette er det viktig å gjøre før den har blitt helt kald, fordi den fortsetter å stivne i varm stekepanne. Legger du eggerøren over på et fat får du en ekstra saftig og god eggerøre.





Lag lokk av hjemmelaget gelé!

Til hjemmelaget gelé trenger du:

- 2 dl granskuddsirup
- 2 plater gelatin

Bløtlegg gelatinen. Ha granskuddsirupen i en liten kjele og varm opp til kokepunktet. Ta kjelen av platen. Klem ut vannet av gelatinen og ha den oppi den varme sirupen.

Pannacotta med rogneskudd

De nye, unge skuddene på rogn gir en knallgod, pistasjelignende smak.

Ingredienser:

- 1 l kremfløte
- 1 dl helmelk
- 160 g sukker
- en liten neve unge, små rognebladskudd
- 4 plater gelatin
- en kvivsodd salt

Til lokket:

- 1 pakke gelé med en smak du liker

1 Varm opp melk og fløte til det er rett under kokepunktet. Trekk kjelen til side og ha oppi rognebladene. La blandingen trekke i 30 minutter. Sil av bladene. Legg gelatinplatene i vann. Ha fløteblandingen tilbake i kjelen sammen med sukkeret. Varm opp blandingen igjen mens du rører til sukkeret har smeltet og blandingen igjen er like under kokepunktet.

2 Ta kjelen av platen, klem ut vannet av geltatinen og tilsett den i den varme blandingen. Rør godt.

3 Hell blandingen over i porsjonsskåler. Dekk skålene med plast og sett dem i kjøleskapet. La dem stå til de har stivnet. Det tar vanligvis minst 3-4 timer.

4 Når pannacottaen har stivnet, kan du lage gelélokket. Lag geléen som det står på pakken, eller lag din egen hjemmelagde. La geléen avkjøles til omtrent romtemperatur før du heller den over pannacottaen. Sett skålene kaldt til geléen har stivnet.

TIPS!

Ha pene granknopper som du deler i to og har oppi gelélokket. De er både pene og smaker godt! Pynt også med noen unge bjørkeblader.

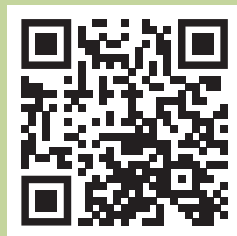
Lær mer her

Oversikt over alle turer og kurs i hele landet finner du på soppognyttevekster.no/kalender

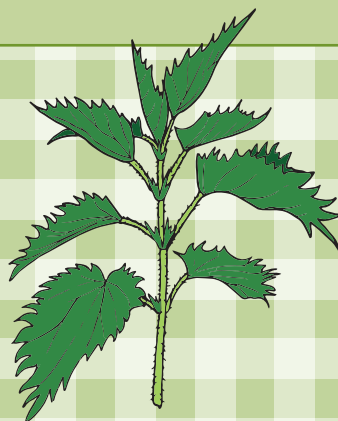
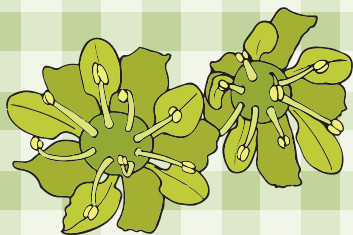
Tilbudet om nettkurs finner du på soppognyttevekster.no/kurs

Bli medlem på soppognyttevekster.no/medlemskap

[Soppkontroll.no](https://soppkontroll.no)



Se flere oppskrifter her



Tekst og foto: Anne Elisabeth Scheen. Illustrasjoner og layout: Jeanette Eiden. Versjon mars 2026



**NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND**

Norges sopp- og nyttevekstforbund
Tlf.: 992 66 276
post@soppognyttevekster.no

soppognyttevekster.no