

Strandens spiselige planter - 4. klasse

Aktivitet 2 – Valg af opskrifter og vild mad retter

På Vild Mads hjemmeside: [Strand](#) kan I læse om stranden som sankested og gå på opdagelse i, hvilke planter og tang, som kan sankes ved stranden.

Læs i fællesskab om strandens landskab og sæsonerne ved stranden på hjemmesiden. Herefter kan I gå på jagt efter opskrifter, eller lade jer inspirere af eksemplerne herunder.

Eksempler på opskrifter:

Opskrift: Tzatziki med strandarve

Du skal bruge:

- 1 lille agurk
- 1 lille håndfuld strandarve
- 2 dl græsk yoghurt (eller anden tyk yoghurt)
- 1 lille fed hvidløg (kan udelades)
- Lidt salt og peber
- Evt. en smule citronsaft eller olivenolie

Sådan gør du:

1. Skyl strandarven og hak den fint.
2. Riv agurken groft og klem det meste af vandet ud med hænderne eller i et rent viskestykke.
3. Kom yoghurt, agurk og strandarve i en skål.
4. Pres hvidløget i (eller undlad, hvis man ikke er så vild med det).
5. Smag til med salt, peber og evt. lidt citronsaft eller olie.
6. Rør det hele godt sammen og lad det gerne trække i køleskabet i 10–15 minutter før servering.

Eksempler på tang og planter som kan findes mange steder omkring Limfjorden:

- **Brændnælde:** Hele planten: Marts, april, maj, juni, juli, august, september, oktober, november. Frø: August, september, oktober, november.
- **Tarmrørhinde:** Topskud: Marts, april, maj, juni, juli, august, september, oktober.
- **Strandmælde:** Hele planten og skud: April, maj, juni, juli.
- **Strandarve:** Hele planten: Maj, juni, juli, august, september, oktober.
- **Strandvejbred:** Blade: April, maj, juni.
- **Søsalat:** Blade: April, maj, juni, juli, august.
- **Strandsennep:** Blade og blomster: Juli, august, september, oktober.
- **Hybenrose:** Blomster: Juni, juli. Umodne frugter: Juli, august. Modne frugter: Juli, august, september, oktober.
- **Carrageentang:** Topskud: Marts, april, maj, juni, juli, august, september, oktober.

Opskrift: Urtesmør med strandurter

Du skal bruge:

- 100 g blødt smør
- 1 lille håndfuld strandurter (fx strandkål, strandmælde eller strandarve)
- Lidt citronsaft (valgfrit)
- Salt efter smag

Sådan gør du:

- Skyl strandurterne grundigt og tør dem godt i et viskestykke.
- Hak urterne fint med en kniv.
- Kom det bløde smør i en skål og rør det sammen med de hakkede urter.
- Smag til med lidt salt og evt. citronsaft for friskhed.
- Form smørret til en lille rulle i bagepapir, eller kom det i en lille skål.
- Stil det i køleskabet indtil det skal bruges.

Opskrift: Strandurtepesto

Du skal bruge:

- 1 lille håndfuld strandurter (fx strandmælde, strandarve eller strandkål)
- ½ dl solsikkekerner (eller andre nødder/frø, I har)
- ½ dl revet parmesanost
- ½ dl olie (fx raps- eller olivenolie)
- 1 lille fed hvidløg (kan udelades)
- Lidt salt og evt. citronsaft

Sådan gør du:

1. Skyl strandurterne grundigt og hak dem groft.
2. Kom urterne, solsikkekerner, parmesan og evt. hvidløg i en foodprocessor eller brug en stavblender.
3. Tilsæt olie lidt ad gangen, mens du blander, til du får en blød pesto.
4. Smag til med salt og evt. en smule citronsaft for friskhed.

Opskrift: Fladbrød med strandurter

Du skal bruge:

- 2 dl hvedemel
- 1 dl vand
- 1 spsk olie (fx raps- eller olivenolie)
- ½ tsk salt
- 1 lille håndfuld hakkede strandurter (fx strandmælde, strandarve eller strandkål)

Sådan gør du:

1. Skyl strandurterne godt og hak dem fint.
2. Kom mel, salt og de hakkede urter i en skål.
3. Tilsæt vand og olie, og rør det hele sammen til en dej.
4. Ælt dejen kort, til den er glat, og del den i små kugler.
5. Rul hver kugle ud til et tyndt fladbrød.
6. Steg fladbrødene på en tør pande (uden fedtstof) i 1-2 minutter på hver side, til de er lysebrune og gennembagte.

Opskrift: Lav dit eget urtesalt med strandplante

Du skal bruge:

- 1 dl groft salt
- 1 håndfuld strandplante (fx strandkål, strandarve eller strandmælde)
- Evt. lidt citronskal for frisk smag

Sådan gør du:

1. Skyl planten godt i koldt vand og tør den med et rent viskestykke eller køkkenrulle.
2. Hak planten fint med en kniv.
3. Bland salt og plante godt sammen i en skål.
4. Fordel blandingen på bagepapir og lad det tørre i 1-2 dage (eller tør det i ovnen ved 50 °C i ca. 1 time).
5. Når det er helt tørt, kan du komme det i et glas og bruge det som krydderi på maden.