

TRØNDERNE KOMMER! KALL SAMMEN TIL SUPPERÅD

## STJERNEHAGENS VÅRSUPPE

Servert på Økologisk Skolehagekurs på Tingvoll

Til denne suppa er det fint å koke hønsekraft, men den kan også lages med buljongpulver. Koker du kraft så trenger du:

- 1 høne
- 2 l. vann
- 10 pepperkorn
- 1 lite laurbærblad
- 5 flatklemte einerbær
- 2 ts. salt

Kok høna over svak varme til kjøttet er mørt.

Sil fra kjøtt og krydder. La krafta klarne.

Så trenger du:

- En smørklatt
- 3 løk eller purrer
- 1 fedd hvitløk (valgfritt)
- 2 l. brennesletopper
- 1 l unge skvallerkålblad
- 2 dl. fløte
- 3 ss hvetemel
- litt muskat

pepper

salt etter behov

Plukk brennesle og skvallerkål på et sted du vet er usprøyta. Bruk bare unge blad. Skyll godt i rikelig med kaldt vann. Damp bladene til de blir slappe. Nå brenner ikke neslene lengre.. Kutt dem opp med kniv eller bruk kjøkkenmaskin, evt. stavmikser.

Fres løk eller purre i smøret, sammen med hvitløken hvis du ønsker å ha med den. Ha i hønsekrafta og brenneslemosen. Tilsett fløten og lag en jevning av hvetemelet. Smak til med muskat, pepper og salt, evt. buljongpulver. Skjær opp kjøttet og ha det i suppa til slutt. Kok opp, og server med godt brød til. God appetitt!



## URTESCONES

Du trenger:

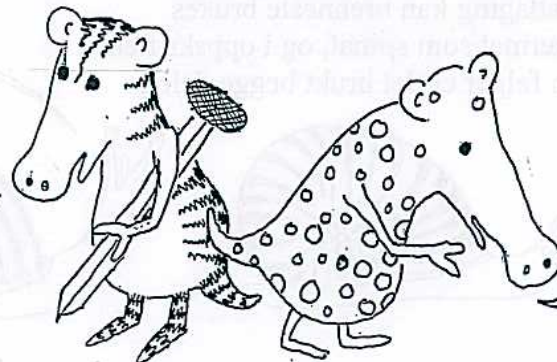
- 5 dl hvetemel (eller 4 dl hvetemel og 1 dl grovt sammalt hvetemel)
- 1 ts. salt
- 1 ts. bakepulver
- 100 g. kjøleskapskaldt smør eller margarin
- 2 dl. kulturmilk, yoghurt eller melk
- en håndfull ferske urter, for eksempel timian, bergmynte og oregano.

Vask urtene og tørk lett. Kutt opp urtene og bland dem sammen med mel, salt og bakepulver. Skjær det kalde smøret i små terninger og ha dem i melet. Smuldre det hele raskt sammen. Smøret må ikke bli for findelt! Hell til slutt i melken og samle raskt den klebrige deigen. Ikke overarbeid den! Lag fire runde kaker som du igjen deler i fire trekantede scones.

Stekes midt i ovnen ved 225°C i 15-20 minutter. Server sconesene nystekt.

TINGVOLL, 12. MAI 09

FÅR JEG  
PUTTE  
SPIKER I  
SUPPA?



JÅ, TA  
NOEN  
SKRIVER  
OGSÅ!

VISSTE DU DETTE?

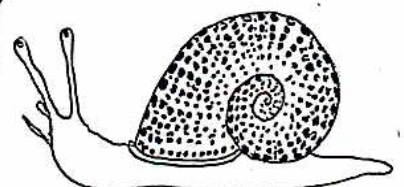
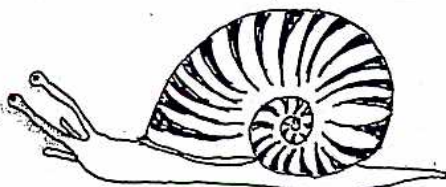
## STORNESLE, URTICA DIOICA

Brennesle finner vi i neslefamilien. Den kan være et plagsomt ugras, men den er også en nytteplante som kan brukes til vidt forskjellige ting. Den inneholder rikelig med vitaminene A og C, og mange forskjellige mineraler. Særlig er nesler rike på jern, men de inneholder også fosfor, magnesium, mangan, sink og silisium. Dermed er de et godt tilskudd til kosten etter vinteren.

Brennesle ble som legeurt brukt mot en rekke sykdommer og plager. Alle deler av planten ble brukt, inkludert røtter og frø. Brennesle ble (og blir) brukt mot jernmangel, nyresykdommer, tannverk, luftveissykdommer, og reumatiske lidelser, den stimulerer melkeytelsen hos diende kvinner og hjelper mot reumatiske lidelser. På våren kan brennesle brukes som "blodrensekur". Det er funnet rester av nesle i Osebergskipet, og vikingene tok med seg neslefrø til Island på 900-tallet. Dette viser at nesle har vært en viktig plante i lang tid. Stengelen har fine og sterke fibere og er blitt brukt til tauverk og fiskesnøre. Stornesle var også en viktig tekstilplante, mange plasser helt fram til ca. 1850 da bomull ble tilgjengelig.

I økologisk hagebruk bruker vi neslebrygg til sprøytemiddel mot bladlus og meldugg, og brenneslevann er utmerket til overgjødning.

I matlaging kan brennesle brukes tilnærmet som spinat, og i oppskriftene som følger er det brukt begge deler.



UGRAS, SA DU?  
JEG DYRKER  
BRENNESLER!



## SKVALLERKÅL, AEGOPODIUM PODAGRARIA

Skvallerkål hører hjemme i skjermplantefamilien, der vi finner veldig mange nyttevekster. Skvallerkål ble innført til Norge av Hanseatene, som savnet en grønnsak som kom tidelig på våren. Siden har den spredt seg gjennom hele landet, til nytte og hygge, og til fortvilelse av hageeiere. Skvallerkål har en mildt krydret smak som kan minne litt om løpstikke. De unge bladene kan brukes som spinat, i supper og salater. Planten ble brukt ved vansker med fordøyelsen og blærelidelser, og hakkede blad ble lagt i omslag som skulle lege sår og lindre giktmerter.

HURRA FOR  
HANSEATENE!