

# SMAG PÅ AMAGER

Harema...

Humle

Forglemmigej

Skivekamille

Malurt

Büresnene

Rejrfang

SYren

Vikke

Japansk pileurt

etaske

Hylde

Gåsefod



# KÆRE

## Urteentusiast

Hvor er vi bare glade for, du læser denne folder. Det betyder nemlig, at du har taget de første skridt ind i et vidunderligt sankeunivers, hvor du kan få adgang til sæsonens lækreste råvarer i dit nærområde.

Helt kort, så betyder sankning at plukke vilde afgrøder. Med denne folder vil vi huske dig på, hvor let det er at komme i gang med at finde, høste og spise alt

det, der vokser og spिरer i og omkring Amager.

Man behøver hverken at være ekspert eller have den store grejbank for at komme i gang. En smule forberedelse, en beholder og en times tid er såmænd nok!

*Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse derude!*

*Folderen er lavet i et samarbejde mellem Øens Spisested, Julie Swane, Kvarterhuset og Miljøpunkt Amager*

## INDHOLD

- 1 Kom godt igang
- 4 God sankepraksis
- 6 Urter på Amager
- 18 Opskrifter



Udvælg 2-3 planter hjemmefra som du vil sanke, og lær om disse, samt hvilke planter de kan forveksles med.



Find gode billeder og beskrivelser, og tag dem med på turen.



Brug dine sanser til at guide dig, når du sanker: Duft, mærk og observer. Men er du på nogen måde i tvivl, om hvilken plante det er, så lad den stå og find noget andet.



Partikler fra luftforurening i byen kan vaskes af og forurening fra jord overføres kun i ringe grad til planten, men det er en god idé at være opmærksom på dette. Husk at skylle høstede afgrøder grundigt, samt undgå at sanke nær jernbaneskiner eller affaldsafbrænding.

## Kom godt igang







## God sankepraksis

Ifølge Jyske Lov fra 1241, må du dagligt sanke så meget, der kan være i din hat.

Ifølge nutidig fortolkning svarer det til indholdet af en lille bærepose. Så pluk med omtanke – tag kun, hvad du kan bruge, så der også er noget til dem der kommer efter dig, og igen til næste år.

Du må sanke til privat brug overalt i statens skove og naturområder. I privatejede skove må du kun tage, hvad du kan nå fra vej og sti (Jf. Miljøstyrelsens hjemmeside)





# Urter på Amager

Vild løg

Skovløg

Haremad

Humle

Foralemmig

Gräbyrke

Skivekamille

Brændenælde

Løjnkarse

Malurt

Katost

Büresnene

Syre

Hvidtjørn

Rejntang

Vikke

Vild Pastinak

Vild korvel

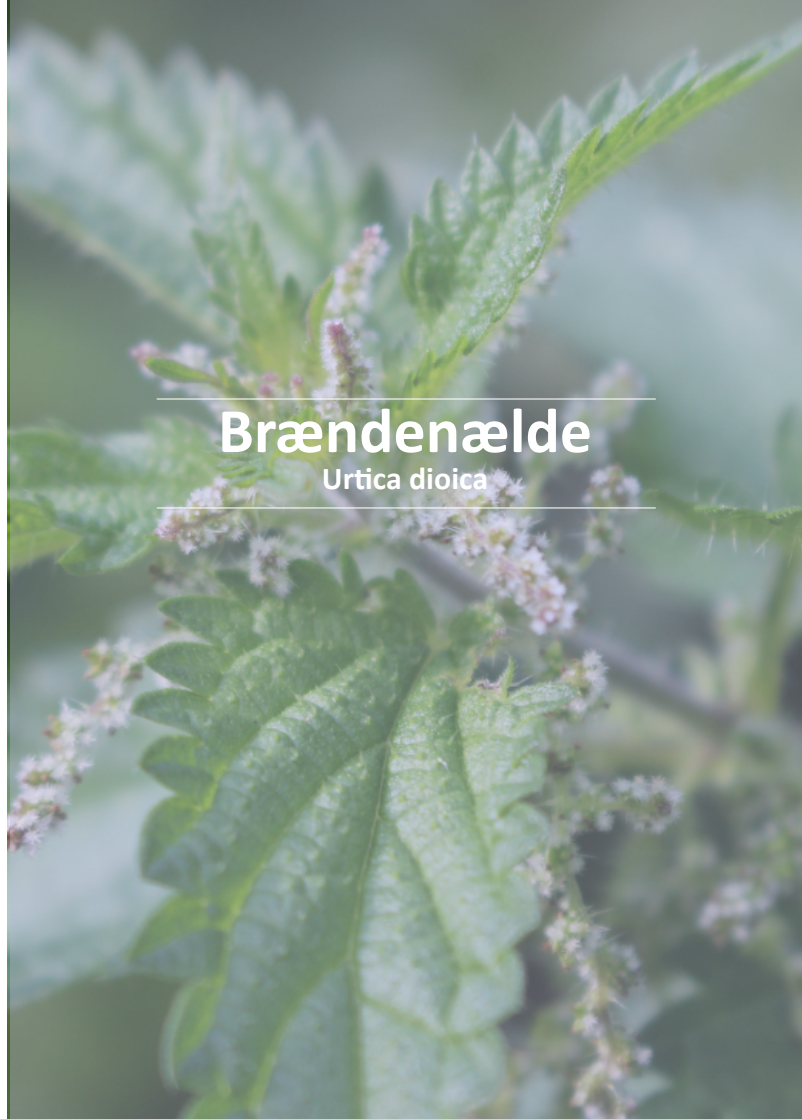
Hvættaske

Hylde

Japansk pileurt

Gåsefod

- Hvor & hvornår** Brændenælde høstes fra det tidlige forår og indtil frosten kommer. Vokser i store bestande, hvor der er næringsrigt og bevoksning klippes. Kan forveksles med døvnælde, der også kan spises, men ikke brænder.
- Smag** Mild grøn smag, med let syrlighed og tørhed. Smager som dens karakteristiske duft
- Håndtering** Brug handsker eller en saks når du plukker. Det spæde skud høstes hele, af de lidt ældre skud kun den friske top (ca. 10-15 cm). Frøstande – høst hele stænglen og klip frø-’raklerne’ af derhjemme.
- Brug** Bladene bruges i sammenkogte retter, tærter, brød, supper eller hakket i fars. Du kan fryse bladene som spinatkugler, hvis du blancherer dem først. Frø bruges som drys, tørres eller saltes (se opskrift s.20)



---

## Brændenælde

*Urtica dioica*

---





# Skvalderkål

Aegopodium podagraria

**Hvor & hvornår** Fra tidlig forår og frem til blomstring – kan sætte nye spæde blade løbende ved slåning. Kendt ukrudt der breder sig som tæpper i haver og kantbevoksninger.

**Smag** Aromatisk – lidt som parfumeret gulerod.

**Håndtering** Brug kniv eller saks – høst de spæde blade der stadig skinner, ældre saftige blade gerne med stængel, de unge blomsterstande og de udsprungne blomster

**Brug** De spæde blade og de saftige stængler, bruges rå i salater. Ældre blade bruges med måde som brændenældeskud da smagen er kraftig. De unge blomsterstande smørsteiges som tilbehør og blomster bruges som pynt.



**Hvor & hvornår** Høstes i det tidlige forår. Vokser i haver, ved vandløb og fugtige hegn. Danner tætte bestande, bliver op til 2,5 m høj med kraftig hul stængel.

**Smag** Syrlig smag lidt hen ad rabarber eller citron med toner af champignon.

**Håndtering** De spæde skud på 10-30 cm høstes inden den sætter blade eller de endnu saftige og bløde topkud. Brug en kniv og smid ikke planterester i naturen eller komposten, planten er invasiv og breder sig meget let.

**Brug** I det salte køkken fx. rå i salat eller smørstegt som tilbehør. I det søde køkken bruges som rabarber i kager, tærter – mørner hurtigere end rabarber. Fin i marmelade og kompot.



## Japanisk Pileurt

Fallopia japonica



# Hvidtjørn

*Crataegus laevigata*

**Hvor & hvornår** Blomster høstes i maj og bær i sensommeren når de rødmer. Hvidtjørn er et lille tæt og busket træ, der vokser i mange voldanlæg, haver, krat og hegn.

**Smag** Blomsten smager som de dufter. Bær minder lidt om æble eller hyben.

**Håndtering** Blomsterknopper nippes af – kronblade kan rystes af. Bærrene ribbes forsigtigt af grenen. Find gerne en busk med store bær og smag på dem inden du høster, de bliver melede når de er overmodne.

**Brug** Blomsterknopper bruges som drys på salater, kronblade som drys på kager. Hvidtjørnbær en stenfrugt og skal koges og moses gennem en si for at få frugtkøddet fri – god til frugtlæder eller ketchup (se opskrift s.19)

**Hvor & hvornår** Blade høstes i milde vintre og frem til blomstring. Vokser på skranter, overdrev og langs stier, kendes på den runde purløgslignende stængel og duft af løg.

**Smag** Blade har en smag som purløg, blomster og yngelløg har en kraftig løgsmag.

**Håndtering** Løgbladene klippes af ved basis, høst kun grønne friske blade. Blomster og yngelløg sidder i en lille kugle i toppen af en lang stængel. Klip denne kugle af og frigør løg og blomster hjemme.

**Brug** Bladene bruges som purløg i salater og som smagsgiver til smørrebrød. Lav en kryddersalt af blomster og yngelløg blandet med samme mængde salt og opbevares i køleskab – kan holde sig ca. 1 år.



---

## Vild løg

Allium oleraceu

---





# Opskrifter



## Hvidtjørn ketchup med hyben

**600 g blandede  
hvidtjørnebær og  
hyben**

**5 dl vand**

**2 dl eddike**

**Evt. balsamico**

**75 g sukker**

**1 finthakket løg**

**1 fed presset hvidløg**

**Salt og peber**

**Krydr med vilde løg-  
blomster/ungelløg  
og blomster eller frø  
fra Vild Gulerod**

Bærrene og hyben skylles. Kom bær, evt. frø af vild gulerod, vand og eddike i en gryde, og lad det simre i cirka en halv time. Fjern urterne og mos bærrene gennem en si, så du får en jævn puré. Det tager lidt tid, så hav tålmodighed. Sautér løget et par minutter i en gryde ved lav varme uden fedtstof. Tilsæt hvidløg, hybenmosen, evt. løgblomster og yngelløg og sukkeret. Lad det simre, til sukkeret er opløst. Smag til med salt, peber og evt. lidt balsamico. Hæld på skoldede glas, og opbevar på køl.



**Frigør frø-'raklerne' fra brændenælde-stænglen. Herefter skal frøene tørres.**

### **Tørring af frø**

Du kan tørre frøene på to måder:

- 1) Bred dem ud på et klæde og lad dem tørre et varmt, tørt og luftigt sted.
- 2) Du kan også brede dem ud på en bageplade med bagepapir og tørre dem i ovnen ved ca 50-60 grader og ovnlågen på klem.

Frøene er tørre når de let nuldres fra den tynde stilk og føles tørre. Opbevares på glas.

### **Drys**

Kan bruges som næringsrigt drys i alt fra din smoothie til aftensmaden og bagværk.

### **The**

1/2-1 tsk tørrede brændenælde til en kop kogende vand.

### **Urtesalt**

Du kan også lave urtesalt – blend lige dele frø og salt i en blender til det er godt blandet. Tør saltet i ovnen som beskrevet i forrige afsnit eller opbevar saltet på glas i køleskabet. Bruges som kryddersalt.



## Tørrede brændenældefrø





TAK!

Fotos

Christel Emke (s. 1, 5-6, 23)  
Canva.com

Litteratur/opskrifter

'SANK med Børn' af  
Julie Swane

Kontakt

Miljøpunkt Amager  
Kvarterhuset,  
Jemtelandsgade 3,  
2300 KBH S

[Post@miljopunkt-amager.dk](mailto:Post@miljopunkt-amager.dk)

Døvnælde

Lancet Vejbred

Gräbynke

Brændenælde

løver

Katost

Malkebotte