



**LÆRE MED  
SKOGEN**



## **OPPSKRIFTER - MAT FRA SKOGEN**

---

Dette oppskriftsheftet tilhører: \_\_\_\_\_

# INNHOLDSFORTEGNELSE

---

## VÅR

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Barkebrød .....       | 3 |
| Bjørkesaft .....      | 4 |
| Bjørkesirup .....     | 5 |
| Granskudd .....       | 5 |
| Granskuddsirup.....   | 6 |
| Granskuddgelé .....   | 6 |
| Brenneslesuppe 1..... | 7 |
| Brenneslesuppe 2..... | 8 |
| Løvetannomelett ..... | 8 |
| Løvetannsalat .....   | 9 |

## SOMMER

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Geitrams som asparges ..... | 10 |
| Geitrams til salat .....    | 11 |
| Te.....                     | 11 |
| Råsaft.....                 | 13 |
| Syltetøy av bær .....       | 13 |

## HØST

|                        |    |
|------------------------|----|
| Frysetøy av bær .....  | 14 |
| Rognebærgelé.....      | 14 |
| Trollkrem .....        | 15 |
| Sopp på brødskiva..... | 15 |
| Soppstuing .....       | 16 |
| Fylt paprika .....     | 17 |

# VÅR

---

Det er om våren det meste skjer i skogen. Det er om våren når plantene er unge og nyutsprungne at skogen virkelig kan by på spennende smaksopplevelser.

## Barkebrød

I perioder med mangel på mat, er innerbarken på ulike treslag blitt brukt til å lage brød. Etter å ha samlet greiner og småstammer, splitter man barken på langs mens den er fersk. Det ytterste laget er døde celler, mens innerbarken er det myke laget før man kommer til veden. På unge trær er dette laget grønt (eller gult, avhengig av treslaget), og om våren mjukt. Det smaker litt søtt, noen ganger bittert. Smaken og næringsverdien skal visstnok bli bedre hvis det kokes først.

Før innerbarken males opp til mel, må den tørke i et par dager. Et raskere alternativ er å tørke i ovn på 50 grader.

Det er ikke mye næring i innerbarken, så den er kun blitt brukt til å drøye melet. Det finnes oppskrifter med dobbelt så mye bark som vanlig mel, men i denne oppskriften utgjør bark bare  $\frac{1}{4}$  av blandingen.

Det skal visstnok være innerbark fra alm som er best egnet til barkebrød, da denne har bedre evne til å binde brødet sammen. Men en rekke treslag har blitt brukt: bjørk, ask, asal, rogn, selje og furu. I tillegg til innerbark fra trær, har også lav blitt brukt på tilsvarende måte. Dette er grunnen til at islandslav mange steder er kjent som brødlav eller brødmose.

## Ingredienser

150 g malt innerbark (eller islandslav)  
350 g hvetemel  
1 ts salt  
20 g gjær  
lunkent vann

## Slik gjør du

Bland innerbarken sammen med hvetemel, salt og gjær. Kna deigen og form et brød. På grunn av barken trenger deigen lengre tid for å heve, beregn 2-3 timer. Hev brødet til dobbel størrelse og stek det i 1 time på 200 grader.

\*\*\*

## Bjørkesaft

Om våren stiger saften opp i løvtrærne som har vært i en slags dvale hele vinteren. I bjørketrærne stiger saften så kraftig at du kan tappe den og drikke den.

### Dette trenger du

et bjørketre som du må skjære en gren av

kniv eller greinsaks

flaske

hyssing



### Slik gjør du

Fra mars til mai akkurat når bjørkebladene spretter, stiger saften i bjørketrærne. Og det med stor kraft. Hvis du skjærer av en gren vil saften fortsette å piple ut fra gren-enden.

Om du vil smake på bjørkesaft skal du finne et bjørketre og skjære av en gren. Finn en gren som er 1,5 - 2 cm tykk innerst ved stammen. Skjær av deler av grenen og stikk enden av grenen ned i en flaske. Bind flasken fast på grenen med hyssing. Nå vil bjørkesaften piple ned i flasken.

Smak på saften. Den smaker søtt. Saften er en blanding av vannet som bjørken trekker opp fra jorden, og sukkerstoffet som finnes i treet.

Bjørkesaft smaker ekstra godt når den er avkjølt. Tapp litt i flasken din og sett den til avkjøling i et kjøleskap eller en bekk. Det er også noen som koker inn saften slik at den får en søtere smak. Om du koker den så lenge at det meste av vannet fordamper vil du få bjørkesirup.

Bjørkesaft skal være meget sunt. Det inneholder alle de næringsstoffer som bjørk trenger for å vokse for eksempel fruktose, glukose, fruktsyrer, aminosyrer, C-vitamin, kalium, kalsium, fosfor, magnesium, mangan, sink, natrium og jern.

I gamle dager brukte man det til folkemedisin, til vin og som hårvann. Det kan du også bruke det til, også til å drikke, til å bake med og til å lage sirup.

\*\*\*



## Bjørkesirup

Du kan lage sirup av bjørkesaft. Du kan tappe saften når sevjen stiger i trærne fra mars til løvet spretter i mai. Finn en gren som er 1,5 - 2 cm tykk innerst ved stammen. Skjær av deler av grenen og stikk enden av grenen ned i en flaske. Bind flasken fast på grenen med hyssing. Nå vil bjørkesaften piple ned i flasken.

### Dette trenger du

Til 50 ml bjørkesirup:  
5 liter bjørkesaft  
en gryte

### Tidsbruk

Et par timer til å koke inn saften

### Slik gjør du

Hell bjørkesaften i gryten og la den koke opp. Skru ned på middels varme, slik at det fortsatt koker men ikke for voldsomt. La det koke til saften blir en tykkflytende masse. Bjørkesirup smaker godt som tilbehør til desserter eller på pannekaker.

## Granskudd

De lysegrønne, nye skuddene på grana er myke og gode å spise som de er. De kan brukes til å lage sirup og gelé, eller brukes som smakstilsetning.

### Smaken av skog

### Ingredienser

tørket elghjerte  
rømme  
granskudd  
tranebær



### Ørret smaksatt med granskudd

### Slik gjør du

Rens fisken og legg granskuddbiter i buken. Krydre ev. med salt og pepper. Pakk inn i aluminiumsfolie og legg i glørne på et bål eller risten på en grill.



## Granskuddsirup

Granskuddsirup er meget anvendelig. Det kan brukes i krydderbakst eller som pålegg på brødskiva. Men det beste er kanskje å ha det på pannekaker og is; det smaker kjempegodt!

### Ingredienser

granskudd  
sukker  
vann

### Slik gjør du

Skuddene må høstes mens de er lysegrønne og myke. Skyll i vann og legg dem i en kasserolle. Hell på vann til det akkurat dekker skuddene. (Vær oppmerksom på at skuddene flyter opp.) Kok opp og la koke i en snau halvtime.

Sil bort granskuddene og mål opp væsken. Forholdet mellom væske og sukker skal være 3:2. Det vil si at til tre deler væske skal det tilsettes to deler sukker. Bland sammen og kok opp under omrøring på middels varme. La det koke videre til blanding tykner og blir sirupsaktig. Dersom hvitt skum dukker opp langs kanten, kan dette gjerne fjernes med en spiseskje.

Fargen vil skifte til rosa og senere mørkere rød. Hell over i rene glass.

## Granskuddgelé

Granskuddgelé er godt tilbehør til kjøttretter, spesielt viltretter. Og når desserten skal serveres, setter de en ekstra piff på multe- eller nøtteisen!

### Ingredienser

granskudd  
sukker  
vann  
ev. fruktpektin  
ev. sitron



## Slik gjør du

Legg de rene granskuddene i en kasserolle og hell på vann til de dekkes. La koke i omtrent en halvtime. Sil bort granskuddene og tilsett 0,5-1 kg sukker til 1 liter væske. Hvis geleen er til viltretter, må den ikke være for søt. Gi blandingen et oppkok samtidig som du rører, slik at sukkeret løser seg godt opp.

Velger man lite sukker, anbefales det nå å tilsette fruktpektinen. Er det en blanding med full sukkermengde, kan pektinen sløyfes. Til slutt kan saften fra sitron tilsettes. Anbefalt mengde er saften fra to sitroner per liter blanding, men her kan man smake seg frem.

Glassene som geleen skal oppbevares på, må være ordentlig rengjort (sterilisert ved koking). Skru lokket godt på og sett glassene opp ned til geleen har stivnet.

## Brenneslesuppe 1

### Dette trenger du

hansker  
saks  
pose  
kjele

### Ingredienser

2 liter friske blader  
1 - 1,5 liter vann  
grønnsaksbuljong  
salt  
pepper  
3-4 spiseskjeer rømme



### Slik gjør du

Plukk unge friske brennesleplanter. Skyll bladene og hakk dem opp i små biter.

Ha bladene i en kjele med vann og kok opp. Tilsett grønnsaksbuljong, litt salt og pepper. Før servering har du i en skje med rømme i tallerkenen.

\*\*\*

## Brenneslesuppe 2

### Dette trenger du

hansker  
saks  
pose  
kjele

### Ingredienser

2,5 liter med brennesleskudd  
0,5 liter vann  
3 dl fløte  
pepper  
salt  
gressløk  
1 terning kjøttbuljong  
1ss potetmel og 1dl vann

### Slik gjør du:

Plukk brennesleskudd. Skyll bladene og la de koke i vannet i 10 minutt. Sil bladene gjennom et dørslag og mal bladene i en foodprosessor. Ta de finmalte bladene over i en kasserolle og tilsett kjøttbuljong, salt, pepper, gressløk sammen med 0,5 liter vann. La blandingen koke i 5 minutt. Lag en jevning av potetmelet og 1 dl vann. Tilsett jevningen i suppa. Rør rundt når du tilsetter jevningen og la den få et oppkok. Til slutt tilsettes fløten.

\*\*\*

## Løvetannomelett

### Ingredienser

knopper av løvetannblomst som enda ikke har sprunget ut  
egg  
salt  
pepper  
smør/margarin til steking

### Slik gjør du

Ha knoppene i stekepannen og stek de med litt salt til de blir myke.





Visp sammen eggene med litt salt og pepper og hell blandingen over knoppene. Rør litt i pannen til alt har blandet seg godt, og eggene begynner å stivne. La omeletten steke seg ferdig på svak varme.

\*\*\*

## Løvetannsalat

### Ingredienser til salat

ca. 100 g nyplukkede unge løvetannblader

I tillegg kan en valgfritt ha i:

eplebiter  
hardkokt egg  
brødkrutonger  
tomater  
agurk

### Dressing

1 ss solsikke/olivenolje  
1 ss eddik  
1ts sennep  
1 hvitløksfedd,  
(hvit) pepper  
urtekrydder  
salt  
gressløk



### Slik gjør du

Plukk unge ferske løvetannblad som har stått mest mulig skyggefullt. Bladene blir nemlig bitre av sollys. Vask bladene godt og legg dem gjerne i litt isvann før bruk, da blir de sprøe og fine.

Bland først alle ingrediensene til dressingen.

Legg løvetannbladene i en bolle og hell over dressingen. Dette gir en god salat i seg selv, men ønsker du mer å bite i kan du ta med flere ingredienser.

Synes du bladene er bitre kan det være godt med litt eple i salaten.

\*\*\*

# SOMMER

Om sommeren har plantene fått vokse seg litt større. Det finnes også planter som ikke vokser helt frem før sommeren er godt i gang. En av dem er geitrams. De første bærene kommer også på sommeren.

## Geitrams som asparges

Tidlig på våren når de første stenglene stikker opp og bladene ligner en dusk i toppen, kan geitrams høstes og brukes som asparges. Klipp av skuddet og rasp av bladene.

Skuddene kan videre kokes i vann med litt salt, eller smørdampes i en panne.



## Geitrams til salat

### Slik gjør du

Når planten har blitt litt større og bladene har foldet seg ut, er tiden inne å høste geitrams til salat. Plukk bladene fra planten. Vask de godt og legg dem gjerne i litt isvann før bruk, da blir de sprøe og fine. Bladene kan erstatte eller komme i tillegg til vanlig salat og de ingredienser du ellers skulle ønske.



\*\*\*

## Te

Mange planter kan nytes godt som te, og tidspunktet for sanking vil variere fra art til art. Det er tre hovedmåter å tilberede te fra naturen; uttrekk, avkok eller tørking. Uttrekk vil si at man trekker ut bestemte smaksstoffer i teen ved å helle kokende vann over tebladene og la det trekke i 10 minutter. Deretter siles tebladene bort. Avkok brukes der smaksstoffene trenger en hardere oppvarming. Det lages i en kjele som er emaljert eller av rustfritt stål. Urtene legges i kjelen og kokes opp i vann. Deretter må de koke i 10-15 minutter før urtene siles bort. Tørking er en måte å konservere teblader på. For å få mest mulig smak kan en svetteprosess i forkant være en fordel. Urtene legges i et glass med lokk som settes i et vannbad og kokes i minst 30 minutter. Dette gjør at noen av smaksstoffene



trekkes ut av bladene og setter seg på utsiden. Når en senere trekker te på disse bladene, vil dette gi mer smak.

Om man vil gjøre ting litt enklere kan alle artene under brukes til te ved enkelt å helle kokende vann over friske blader, blomster og bær, for så å la det trekke i 10 minutter. For ekstra smak kan en morter brukes til å knuse for eksempel blader og spesielt bær. Teen bør siles før servering. Som et alternativ til bruk av sukker eller honning, kan sisselrot brukes som søtningsmiddel. Den kan da gjerne trekke sammen med de andre ingrediensene i teen, men den bør ikke koke. Husk også at sisselrot vil gi en smak av lakris.

## Planter til te

**Bjørk:** Små blader høstes på våren. Kan brukes friske eller tørkes.

**Nesle:** Kan plukkes hele sesongen, men helst bare de minste bladene.

**Geitrams:** Unge blader kan brukes friske eller tørkes.

**Rogn:** Blad samles før blomstring, både blad og bær kan tørkes.

**Einer:** Bærene tørkes og knuses.

**Bringebær:** Unge blad fra årets skudd samt bærene tørkes.

**Tyttebær:** Blad kan samles hele året, tørkes og ristes i varm ovn til de er mørkebrune. Dette er godt drikke og svakt vanndrivende.

**Sisselrot:** Bare roten brukes på denne planten. Vask den ren for jord, kan brukes fersk eller tørkes.



\*\*\*





## Råsaft

Denne saften har dårlig holdbarhet hvis du ikke fryser den eller tilsetter konserveringsmiddel.

### Ingredienser

1 kg saftrike bær  
5 dl vann  
1 ½ ts sitronsyre  
6 dl sukker  
konserveringsmiddel

### Slik gjør du

Rens bærene og skyll dem godt. Knus bærene og ha dem i et stort kar. Bland inn vann og sitronsyre og rør godt så sitronsyra løser seg opp. Dekk til karet og la det stå kjølig til neste dag. Rør rundt av og til. Sil saften. Bland inn sukker og rør til alt sukkeret har løst seg godt opp. Nå er saften klar til å drikkes. Bland saften med vann til passende styrke.

Hvis saften skal lagres må det tilsettes konserveringsmiddel. Bland konserveringsmidlet i litt kokende vann. Avkjøl blandingen og tilsett den i saften. Hell saften over på flasker.

\*\*\*

## Syltetøy av bær

### Ingredienser

2 kg bær  
1 kg sukker  
konserveringsmiddel som f.eks. blå jam

### Slik gjør du

Kok opp bærene og ta av skum som flyter på toppen i gryta. Sett kasserollen til side og rør inn sukkeret og konserveringsmiddelet. Fyll syltetøyet på varme glass.

\*\*\*

## Frysetøy av bær

Denne oppskriften krever ikke koking, og man bruker i tillegg mindre sukker enn vanlig syltetøy. Dette gir en frisk og god smak. Ulempene er kortere holdbarhet, og et ofte tynt syltetøy. For å gjøre syltetøyet tykkere, kan man tilsette tykningsmiddel. Dette går gjerne litt ut over smaken.

### Ingredienser

1 l bær  
1 dl sukker

### Slik gjør du

Bærene knuses litt og røres med sukker. Skal man ta vare på det, fylles det i beger og fryses. Siden syltetøyet har kort holdbarhet etter opptining, bør ikke porsjonene være for store.

\*\*\*

## HØST

---

På høsten byr skogen igjen på store smaksopplevelser. Men nå er det først og fremst sopp og bær. Det er også på høsten at vi jakter på dyr og fugler.

## Rognebærgelé

### Ingredienser

3 liter med rognbær som er frosset tilsvarer 1 liter med ferdig saft  
4 dl vann  
10 dl sukker

### Slik gjør du

Risp bærene fra klasene. Bærene skal være lite modne, da vil geléen bli lettest stiv. Skyll bærene i kaldt vann og la dem renne godt av. Bland vann og bærene i en kjele og la dette koke til bærene er møre. Sil saften i et klede og hell saften tilbake i kasserollen. Tilsett sukkeret og la blandingen koke i 20 minutter. For å finne ut om geléen kan bli stiv, kan du helle litt saft på en tallerken, og vente til den har blitt avkjølt. Hell deretter saften over på varme glass. Når glassene avkjøles vil saften etter hvert bli til gelé.



## Trollkrem

### Ingredienser

1,5 liter tyttebær  
3 dl sukker  
2 eggehviter

### Slik gjør du

Rør sammen bær og sukker. Tilsett deretter eggehviten og pisk blandingen til den blir lett og luftig.

\*\*\*

## Sopp på brødiskiva

Når en er ute på sopptur kan det være godt med en rast og å smake på fangsten. Med noen ferdigsmurte brødiskiver og et par ekstra ingredienser i sekken, er du langt på vei til et herremåltid fra naturen.



### Ingredienser

matsopp (det er bare fint å mikse ulike slag)  
litt vann  
smør  
paprika  
vårløk  
salt  
pepper  
sitronsaft (alternativt sitronpepper)  
brødiskiver (gjørne med en skive gulost som smelter under varm sopp)

### Slik gjør du

Rens soppen fri for smuss og del den i biter på størrelse med 1-2 sukkerbiter. Legg all soppen i pannen og tilsett litt vann. Soppen vil avgi en del vann som den godt kan forvelles i, men noen

ganger kan det være for lite, og soppen vil bli brent. Derfor tilsettes litt ekstra vann. Kok opp vannet og la soppen småkoke i 5-10 minutter.

Hell av vannet og fortsett med å steke soppen i tørr panne, pass på at den ikke svir seg. Nå er det viktig å få ut så mye veske som mulig fra soppen.

Skjær paprika og vårløk i litt mindre biter enn soppen.

Når soppen er tørr tilsettes en raus mengde smør. La soppen steke lenge og godt til den blir sprø, krydre litt med salt og pepper underveis. På slutten av steking tilsettes paprika og vårløk, og det hele smaksettes med litt sitronsaft, og om nødvendig med mer salt og pepper.

\*\*\*

## Soppstuing

Som tilbehør til annen mat er soppstuing et smakfullt alternativ. Soppstuing kan dessuten spises på brødiskiva som hovedrett.

### Ingredienser

500 g god matsopp  
1 liten løk  
2 ss smør  
4 ss rømme  
salt  
pepper

### Slik gjør du

Rens soppen fri for smuss og del den i biter på størrelse med 1-2 sukkerbiter. Legg soppen i panna og la den småkoke i 5-10 minutter. Hell av vannet og la soppen steke tørr. Tilsett smør og løk og la det steke ferdig. Til slutt røres rømmen inn og alt smaksettes med salt og pepper.

\*\*\*





## Fylt paprika

Til hovedrett kan fylt paprika smake godt. Den er allsidig og kan fylles med nesten hva som helst. I stedet for paprika kan også en uthult løk, eller en uthult bakt potet gjøre samme nytten.

### Ingredienser

4-8 paprika, store løk eller poteter  
400 g kjøttdeig av viltkjøtt som elg (eller storfe)  
1 stk hakket løk (alternativt innholdet fra 1-2 uthulede løk)  
salt  
pepper

### I tillegg kan blandingen inneholde:

2 dl stekt sopp i små biter  
2 dl revet ost  
1 finhakket chili  
urter som koriander, gressløk og einer

### Slik gjør du

Stek kjøttet med de andre ingrediensene og fyll det i paprikaen. Pakk paprikaen i aluminiumsfolie og legg det i glørne på et bål eller risten på en grill. La ligge omtrent 15 minutter. Poteter vil trenge noe mer tid.

\*\*\*

