

Laga en smaskig nässelomelett

4 ägg
4 msk vatten eller ädelvisp
1 dl nate
1 dl klippt nässla
2 msk smör
1 tsk salt

2-4 personer
■ Bryn nate, nässla och smör.
Salta och peppra. Vispa ihop ägg och vätska. Häll äggsme-
ten i stekpannan. Stek tills
äggstanningen stelnat.

Björk Tappa sav ur trädet på våren genom ett litet hål. Två glas om dagen rensar njurarna. Eller använd björksav som degvätska när du bakar.

Johannesört Bra mot sömnbesvär.



LAGA OGRÄSMAT "Jag är glad att jag är en örthäxa i dag. Förr i tiden hade jag blivit bränd på bål!" säger Ingbritt, som är utbildad örterapeut och lär Aftonbladets läsare att laga ogräsmat.

Maskros

Drick maskroste när du kommer hem från krogen. Det hjälper levern att rensa ut gifterna. Eller byt rucola mot maskros i salladen.

Löktrav

Använd i sallad eller stoppa det i Bregott så får du ört-smör.

Nate

Fräs i smör och salt. Ha i en omelett eller i stället för spenat.

Skörda ogräset – det blir gräsligt gott

Örtexperten: Alla ingredienser finns i din trädgård

Maskros, kirkål och tussilago.
Eländigt ogräs?
Snarare utmärkt middagsmat.

Örtexperten Ingbritt Sterby bjuder här på sina smaskigaste recept.

Du måste inte köpa käk som har fraktats över halva jordklotet till din mataffär. De allra bästa ingredienserna växer i din trädgård – och du har inte ens behövt odla dem.

Ingbritt Sterby, 50, är utbildad örterapeut och

tycker att vi bättre borde ta tillvara det som finns nära oss.

– Man kan byta ut mycket grönsaker mot ogräs. Det är billigt, nyttigt och naturligt. Och det är inte svårt heller. Mat ska vara vacker, god och enkel. Inte tillkrånglad, säger hon.

Ingbritt har fascinerats av örter ända sedan hon var liten.

Örtvandringar

– Men jag har aldrig haft tid att lära mig mer, jag jobbade med vård och barnomsorg. Fast så blev jag sjukskriven efter en skada. Då började jag utveckla mitt intresse.

Hon gick en tvåårig utbildning i Stockholm och blev klar år 2000. Se-

dan startade hon eget företag.

– Det är bara hobbyverksamhet, jag tjänar inte mycket på det. Men det är kul. Det är det viktiga, jag är ingen fanatiker, säger hon.

Som örterapeut är Ingbritt inte bara en fena på ogräsmat, utan jobbar även med läkeväxter.

Hon håller också i örtvandringar som utgår från hemmet i Odensala. Då visar hon besökare allt vad skogen har att erbjuda.

– Naturen är så fiffig, allt finns där. Så ryck inte bort ogräset, använd det, säger hon.

Becky Bergdahl

becky.bergdahl@aftonbladet.se

Nässla

Torka nässlorna i ett mörkt rum i 1-3 veckor. Mal dem till pulver. Ta en tesked varje dag. Det innehåller massor med vitaminer och mineraler.

Tussilago

Koka te på bladen, som du ska plocka efter att blomorna vissnat. Teet är bra mot hosta.

Kirkål

Koka stjälken så blir den som sparris.