Med våren och värmen kommer även ogräsen. Men bara för att det växer på fel ställe behöver inte betyda att det är värdelöst. Här följer några tips för dem som vill prova ogräsen som mat.

Ogräsens väg till magen

Den kommer. Även om den just nu känns lite avlägsen kommer sommaren garanterat att dyka upp med värme, sol, ljus, blommor och blad.

Och ogräs.

Det kommer helt säkert finnas många tillfällen att ligga på alla fyra och svära över maskrosbladet, brännässlor, grobladet och andra mindre välkomna gäster i trädgården.

Men om man vill göra sommarens trädgårdsarbete lite trevligare och undvika utbrotten finns det ett bra alternativa sätt att göra det: att verkligen njuta av ogräset som finder utan byt helt enkelt synsätt.

Med lite kunskap kan de bli till goda biffar, mousser eller drinkar, för att nämna några exempel. Billigt och miljövänligt, istället för att ta sprayen som fördan omkring i bil på väg till affären finns det brännskolor runt knuten att göra utrustning av.

Ingbritt Sterby, i Odensala, är terapeut och tycker att många ogräs är en extrem behandling.

– Från början var det munkarna som på 900-talet tog med sig bland annat maskros och brännässla till klostren som läkeväxter. Det finns många grönsaker vi helper som lätt kan bytas ut mot ogräs. Billigt, nyttigt och naturligt, berättar hon. Ogräs är ju också växter, det är bara det att de räknar vissa på fel ställe, säger hon.

INGBRITT STERBY. Örtterapeut.

Ingbritt Sterby har stöd från Nationalencyklopedins definiering av ogräs: "Sentigenter att uppträda där de inte är önskvärda och där de gör större skada än nytta".

Men i hennes trädgård i Solgårtan, Odensala, är ogräset mer än välkommet. Hela sitt liv har hon varit intresserad av detet och växter. Hennes mamma samlade och tog rätt på det mesta utc i naturen.

– Hon plockade och gjorde goda marmorer och dryckor som jag fick smaka av. Det är det jag fått min grund. Även Hilda Sribli som bodde i stora Kåbhammar och kallades för Blomsterlisa har påverkat mig och gett mig intresse för detet och växter, säger hon.

Trots att hon använt örter och ogräs mycket, fascinera Ingbritt Sterby ständigt över hur mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter som rymes i vira vanligaste, ofta oätbrukade, ogräs.

– Jag är ingen fanatiker men är väldigt intresserad, det handlar ju om en balans, vägskälsarna ska vägs jämen. Tänjare arbetade jag inom vård och omsorg men fick sluta på grund av en stor operationssskada. Då fick jag tid att utveckla mitt intresse, berättar hon.

Hon har gått en tvåårig örterapeututbildning och lär ut seminar in sig på nya kunskaper. Dessutom jobbar hon med medicinalträdgårdar som finns allidelen nära i vår natur.

Runt Solgårtan i Odensala anordnar hon årsvandringar på sommaren.

– Intresset är stort och många vill lära sig mer om vad som finns allidelen nära. Att kunna ta till vara lite av det man behöver just nu, allidelen hår, är värdefullt. Att kunna se det som vi kan nu bra av just det vi är kända så viktigt.

Så förbered dig på en annorlunda trädgårdssöndrisel i år. I stället för att rasa fram med beklämpningsmedel, hankomer och verktyg mot ogräs, gör en omedelt eller en dränk och njut. För mart är det inte bara, sommaren kommer.

Den kommer. ■

TEXT & FOTO: SUSANNE COSTELLIUS

KÄRNE FÖR BLOMMORNA. Av brännässlor går det också att göra en fin blomnäring. Gör så här: Lägg nässlorna i en hink, packa den riktigt full och fyll på med vatten.

Låt det stå och dra i tio dagar. Sila av nässlorna och tillsätt en ett blodmjöl. Dosera två matskedar per liter vatten när du vattnar blommorna.

Ogräsbiffar

2 liter färska gröna örtiga bitar till exempel ekbladsgröna, grobladsskräll, mankrot, äppelblad, tusenfoglarblad
1 knippe ramslök, kap eller örtlökar, finns inte tillgång till detta, ta då istället 1 medelstor gul lök
2 koka ekopotatisar
2 ägg
1/2 dl stötta ekollvarargrus eller wrisella
Krydda med salt, pepparrot, färska örtkryddor du tycker om
1 dl ekvetepanbasilika, tinjan
2-3 msk god olivolja

Gör så här:
Rivvill bladen snabbt, lyl och krama av vattnet.
Hacka eller mixa denn med lök och potatisen.
Tillsätt olja, havregrus eller lökrå, krydder, ägg och rör om noga.
Låt smemn stå och en stund. Forma till biffar i lagom storlek.
Stek i ugn 200-225 grader på mimedelsen eller i stekpanna tillbäftna lite olja om du färg och är grönsmecka.
Du kan bra in bläfarna om det blir over.

Färsk mjukost

Tag 1 liter mild ekologisk yoghurt, inte lättyoghurt.
Lät rinna av i ett mesallinar eller en hushållspapper lagt i en sil med en bunke under.
Det tar 6-4 timmar eller lär ett over natten.
Vänd ut mjukosten med hjälp av en tallrik och ta bort den.

Du kan även smaksätta med andra färska örter krydder om du tycker om.

Rör ihop lök och ost. Spritsa osten på en fior fat.

Kamutsallad

3 dl Kamutvete
1 mango
1 papaya eller nägon sorts melon (inte vattenmelon)
2 schartotteriökar
1/2 färsk knippe koriander, basilika eller timjan
1 tsk salt gärna himalayasalt
1 kryddnäbb vitlöksvitpepper
2 msk olvejka

1 st avokado

Koka kamutvete i rikligt med vatten cirka 40-50 minuter. Det ska vara tuggmotstånd.
Skär mango, papaya, melon, avokado i bitar, inte för små.
Hacka kryddorna. Blanda ihop allmanmass till en vacker salad. Dekorera med lite kryddblad eller olivet.

Kamutsallad

3 dl Kamutvete
1 mango
1 papaya eller nägon sorts melon (inte vattenmelon)
2 schartotteriökar
1/2 färsk knippe koriander, basilika eller timjan
1 tsk salt gärna himalayasalt
1 kryddnäbb vitlöksvitpepper
2 msk olvejka

1 st avokado

Koka kamutvete i rikligt med vatten cirka 40-50 minuter. Det ska vara tuggmotstånd.
Skär mango, papaya, melon, avokado i bitar, inte för små.
Hacka kryddorna. Blanda ihop allmanmass till en vacker salad. Dekorera med lite kryddblad eller olivet.

Ramslöksmöksmör

Mixa cirka 150 gram rumsvarmt smör eller margarin med 4 ramslökblad eller 6 stycken

Örtte

2 tsk ört till 2,5 dl hett vatten

Koka upp vatten och tillsätt örterna. Lät det under lock 8-10 minutter. Avsilnäds örter eller hälda delar som remanin eller grashavr ska de koka ca 15-15 minutter

Ramslöksmöksmör

Mixa cirka 150 gram rumsvarmt smör eller margarin med 4 ramslökblad eller 6 stycken

Örtte

2 tsk ört till 2,5 dl hett vatten

Koka upp vatten och tillsätt örterna. Lät det under lock 8-10 minutter. Avsilnäds örter eller hälda delar som remanin eller grashavr ska de koka ca 15-15 minutter

Nässelstuvning

Ta nässla i stället för spenat när du gör spenatstuvning.
Så här förvellnar du nässlor: Plocka och rensa nässlorna. Skölj noga. Hävvill dem 3-4 minutter. Krama ut vattnet. Lägg dem i burkar eller plastpåsar när de svalnat.
Frys in och använd vart eller till soppa eller stuvningar.

Nässelstuvning

Ta nässla i stället för spenat när du gör spenatstuvning.
Så här förvellnar du nässlor: Plocka och rensa nässlorna. Skölj noga. Hävvill dem 3-4 minutter. Krama ut vattnet. Lägg dem i burkar eller plastpåsar när de svalnat.
Frys in och använd vart eller till soppa eller stuvningar.

Det roliga med mattagning är att man kan variera den hur mycket som helst. Det är bara fantasin som kan sätta stopp för idéerna.

Ingbritt Sterby

RAMSLÖKSBLAD. Allmän ursinum, god till smaksättning av sovjer och mjukostar typ Philadelphiaost samt i sallader eller grytor med mera.

Vilkorsstrink av klorofyll

Ligg färska björkblad i en kastrull och täck med vatten. Koka upp. Ligg på lok och stäng av värmen. Låt stå till det blir kallt. Om det inte är den och mäl upp mängden saft, tillsätt 100-150 gram socker per liter saft. Rör tills socket

Olivvröd

Den hår sonen räcker till cirka 15-16 liter.

1 liter deepfrikta 37 grader, vassla eller yoghurtsten och björksav gär bra, ha du inte detta tar du vatten.
2 liter fjust disekmjöl
50 gr jäst
2 msk havssalt, eller himalayasalt. Finn i de flesta mat-och hälsovarsbutiker.
2 msk olivolja
1 msk honung
1 dl backade oliver, solttorkat tomat
eller fetaost. Det är gott om du har lagt dessa ingredienser i olevolja med vitlök innan.

Du kan även smaksätta denn hetd med finka örter, nässla, timjan, basilika eller oregano-om du inte tycker om ovanämnt, om nödvändigt hetta upp saften pretfärgare en gång. Hävvan i ej bägar ej vecker, det gär det som ha att fryna sig.

Blanda med finfed med Loka eller annan hokeyad seckerrik dryck till en vällomsmdrink.

Snabb ogräsomelett

2 ägg
2 msk vatten
30-40 nässelblad eller 4 dl natevårarv
salt och pepper

Skölj de gröna bladen. Vispa ägg och vatten.

Fräs nate eller nässelblad med smör enablet i stekpannan.
Salta och pepra.
Hill på äggmenten och rör lätt i omelen.
Ägg på lite crème fraiche och vik omelenen dubbel.

Efterträttsglass av rabarber

12 dl vatten
350 gr rabarber
1 dl strösocker
2,5 dl vispgräddde
3 äggator
1 vaniljstång

Dela vaniljstången med en kniv, skrapa ut innehållet lägg detta i kastrullen och koka med rabarber, socker och vatten på svag värme till rabarbern smält.
Låt detta svalna. Vispa gräddden, rör ner äggglasorna och rabarbern

Brännässlepulver

En tvåkod brännässlepulver ger dagsbehovet av alla vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Gör så här:
Blanda pulvret i vatten fram till och med konsen. De torkas sedan ädelst i en -ite-vecket eller i ugn 50 grader. Två normalsnäsa kan

Brännässlepulver

En tvåkod brännässlepulver ger dagsbehovet av alla vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Gör så här:
Blanda pulvret i vatten fram till och med konsen. De torkas sedan ädelst i en -ite-vecket eller i ugn 50 grader. Två normalsnäsa kan

Hälsa Höja nässelbedset av Arne Arvidsson och Sjanika vilda växter till mat, kryddor, hälsa och drogmedel av Marie-Louise Ekåll och Paula Steinberg.

TUSSILAGO. Tussilago farfara-blad kommer när den gula blomman visnat ned. Bra mot hosta, kallades förr även hostblåva. God i mattagning.