



## Opskrifter til bær, frugt og urter fra Sydhavnstippen 2011

### Rejnfan dram

*Blomsterhoveder (helst nyudsprungne) fra 1 lille buket rejnfan  
Vodka*

Kom blomsterne i et syltetøjsglas efter et par dages tørring, dæk blomsterne med en neutral vodka og lad det trække i 2-3 dage, hvorefter væsken filtreres. Drammen har en grøngullig farve og en lidt bitter smag på grund af bitterstoffet tanacetin. Drammen fortyndes med vodka og tilsættes eventuelt lidt honning.

### Røllike dram

*Blomsterhoveder fra 1 lille buket røllike  
Vodka*

Pluk en håndfuld nyudsprungne blomster (de er mest honningrige). Kom blomsterne i et syltetøjsglas efter et par dages tørring, dæk med neutral vodka og lad det trække i 3-5 dage, hvorefter væsken filtreres. Drammen fortyndes med vodka. Drammen bør lagre i nogle måneder, så den bliver rundere i smagen. Røllikedram kan lagres i flere år.

### Urtesalt

Urtesalt med brændenælder er fyldt med vitaminer og mineraler og kan laves både af friske og tørrede brændenælder.

*1 stor håndfuld friske buketter af brændenælder  
1 kg økologisk havsalt*

Pluk brændenælderne (med en handske) og skyld dem grundigt. Findel brændenælderne til en mos i en foodprocessor. Tilsæt havsaltet og rør godt rundt. Spred urtesaltet ud på et viskestykke og tør det et par dage. Du kan også tørre brændenælderne først, smuldre dem gennem en sigte og tilsætte saltet.

Vil du vide mere om naturen på Sydhavnstippen: [www.sydhavnstippen.dk](http://www.sydhavnstippen.dk)

## Havtorn- og æblemarmelade

<i>Havtornsaft:</i>	<i>1 dl havtornsaft</i>
<i>150 g havtorn bær</i>	<i>3 æbler</i>
<i>75 g økologisk rørsukker</i>	<i>1/2 økologisk vaniljestang</i>

Tag en kurv og grensaks med på tur i september/oktober måned og klip små grene med havtorn bær. Bærrene smatter nemt, så et godt fif er, at lægge grenene i fryseren, så kan bærrene nemt nulres af. Skyld og kog bærrene ved svag varme med rørsukker i 10 minutter. Pres bærmosen gennem en si. Mængden giver ca. 1 dl saft.

Skær æblerne i små tern uden kernehus og kog dem i havtornsafte med vaniljestangen i ca. 15 minutter, til æblerne bliver bløde. Fjern vaniljestangen og afkøl marmeladen, inden den hældes på skoldede glas.

## Kløverbrød

Et hurtigt og nemt brød, der ikke skal hæve.

*2 dl kløverblomst*  
*200 g hvedemel*  
*½ tsk. salt*  
*2 ½ tsk. bagepulver*  
*2 spsk. blødt smør*  
*10 spsk. mælk*

Pluk rødkløver-blomsterhoveder i naturen. Pil blomsterne fra hinanden. Du skal bruge de røde blomsterdele. Bland blomster, mel, salt og bagepulver sammen. Rør smørret i og tilsæt mælk. Ælt dejen sammen og form en tyk pandekage. Rids brødet, så det kan brækkes ud i seks snitter. Bag brødet ved 200 grader i 12-15 min. til det er gyldent.

---

## Strangas pandekager

*½ L lun mælk*  
*200 g mel*  
*50 g sukker*  
*½ tsk. salt*  
*4 æg*  
*50 g smeltet smør*  
*Lidt vanilje*  
*Revet økologisk citronskal*  
*(evt. 50 g rom)*

Alle ingredienser blandes i en skål med et piskeris eller el-pisker. Et godt tip - lav pandekagedejen dagen i forvejen og tag den med på tur. Pandekagerne kan bages både over bål eller hjemme i køkkenet.

## Havtornsirup

500 g havtorn bær  
½ L vand  
100 g honning  
750 g sukker  
2 vaniljestænger

Skyld havtorn bærrerne og kom alle ingredienserne i en gryde. Kog det op og lad det derefter småkoge i ca. 10 min. Si den orange væske fra. Hæld væsken tilbage i gryden og kog den til en sirupskonsistens. Test undervejs ved at sætte lidt sirup af på en tallerken med en ske. Hæld siruppen på en skoldet flaske.

## Æble over bål

5 friskplukkede æbler  
½ vaniljestang  
2-3 spsk. honning  
3 spsk. nødder  
Græsk yoghurt

Skær æblerne ud i tern og rist alle ingredienserne på en pande til æblerne er møre. Sød med honning alt efter æblernes syrlighed. Server med græsk yoghurt og crumble (se opskrift på crumble).

## Æble Crumble

Ca. 10 æbler  
100 g smør  
100 g mel  
100 g sukker eller brun farin  
Lidt kanel  
100 g mandelmel

Skær smørret i små terninger og bland det med de andre ingredienser. Bland det hele i en mixer eller foodprocessor. Skræl æblerne og skær dem i små både. Æblebådene blandes med lidt sukker og kanel og lægges i et ovnfast fad. Crumbleblandingen hæles på æblerne og fadet sættes i ovnen og bages ved 170 grader i ca. 30 minutter, indtil crumblen er brun. Du kan også lave crumblen uden æbler og bruge den til desserter og morgenmad.



Tippen  
Syder

Dragør Drambrygger Laug