

Opskrifter – Naturens Spisekammer

Hyldebærsaft

Hyldebær

Æbler – gerne sure æbler

Sukker eller honning

Skyl hyldebærrene mens de endnu sidder på stilke. Læg klaserne op i et dørslag eller i en sigte. Klip så meget af stilkene af som muligt og kom bærrene i en gryde. Hæld lidt vand i så bærrene er halvvejs dækkede. Skær æblerne i skiver og kom dem i gryden, kernehuset må gerne følge med. Lad bærrene koge 20-25 minutter. Hæld det hele i et dørslag og rør rundt med en ske så den sidste saft mases ud af bærrene. Kom saften tilbage i gryden og lad den koge op. Smag til med honning eller sukker. Hvis saften er for stærk fortyndes med vand.

Variationer: de sure æbler tilsættes fordi hyldebærrene i sig selv har en fad smag, men når der bliver tilsat syre træder hyldebærsmagen bedre frem. Hyldebærsaften kan også tilsættes citronsaft og citrønskal kan koges med.

Hvis man vil have hyldebærssuppe, tyknes saften med kartoffelmel. Tag gryden med varm hyldebærsaft af varmen og tilsæt kartoffelmel udrørt i koldt vand. Herefter må suppen ikke koge. Spis suppen med knuste tvebakker eller flødeskum eller begge dele.

Æble- mirabellegrød

Æbler

Mirabeller

vand

Honning eller sukker

Vask æbler og mirabeller. Fjern kernehuse fra æblerne og sten fra mirabeller. Skær frugterne i mindre stykker. Kom frugt i en gryde og hæld lidt vand i bunden, mest for at undgå at det brænder på. Sæt gryden på bålet og kog frugten 10-15 minutter. Suppler med vand, hvis det er ved at brænde på. Smag til med honning eller sukker.

Varm æbletoddy

Her kan både bruges æblemost eller juice der købes i kartoner eller friskpresset æblemost.

Til 10 krus

2 l. æblemost

1 kanelstang

1-2 stjerneanis

2-4 kardemommekapsler

5 hel allehånde

skrællet ingefær i tynde skiver

honning

Kom æblemost i en gryde. Tilsæt krydderier efter smag. Brug enten alle krydderierne eller de krydderier, du bedst kan lide. Lad det koge 10-15 minutter. Smag til med honning og vurder om der skal flere krydderier i.