

Gederams

Formål:

Formålet er at få kendskab til spiselige vilde planter og tilberede dem.

Sted:

Skove og klitplantager

Klassetrin:

(Hvilken aldersgruppe opgaven er lavet til, hvis det er afvigende fra 12-14 år).

Årstid:

Sommer – skal plukkes i maj.

Forløb:

I skove og klitplantager vokser der gederams, især på steder der lige er ryddet for skov.

Gederams er almindelig i hele landet og kan derfor med god samvittighed plukkes og bruges på en hike i klitplantagerne.



Forberedelse:

Så snart et stykke skov er blevet ryddet vrirler gederamsen op, for at forsvinde igen, når lyset svinder med opvæksten af ny skov.

Gederams smager godt og mildt, men den skal plukkes allerede i maj - lang tid før den blomstrer, så man skal kunne kende planten på bladene.

Det er de friske unge skud, der kan spises. Stænglerne kan minde om asparges i smagen, og bladene kan tilberedes som kål eller spinat.

I Rusland har gederams være eftertragtet som te (Sibirisk te). Bladene kan tørres til te og indgå i forskellige blandinger.

Tidsforbrug:

1-2 timer

Materialeliste:

Se opskrifter.



Opskrifter

Urtesuppe med Gederams

1 porre
40 g smør
100 g gederamsblade
1 stor kartoffel
100 g brændenælde
1 fed hvidløg
salt, peber, muskat og 1 liter væde
Rens porren og skær den i tynde ringe. Svits porre ringene i smørret tilsat knust hvidløg. Tilsæt fint hakkede gederamsblade, brændenælde og reven kartoffel. Tilsæt væden og lad suppen simre i ca. 30 min. Tilsæt krydderier og smag suppen til før servering.

Marinerede Gederamsstængler.

200 g stængler,
saft fra 1 citron,
30 g smør,
50 g mandelflage
Rens og skyl Gederamsstænglerne godt og kog dem i letsaltet vand ca. 10 min. Tag stænglerne op med hulske og fordel smørret i små klatter over de varme stængler. Dryp citronsaften over og drys til slut medhakkede mandler.
Serveres som forret evt. på ristet brød.

Gederams med cremefraiche

100 g Gederams
1 dl fint revet selleri
1 spsk. sesamfrø
1 kiwifrugt
1 lille bæger cremefraiche
Findel den skyllede Gederams og bland den med cremefraiche. Skær kiwi frugten i små tern og vend det i sammen med sesamfrø og selleri. Smag evt. cremefraichen til med lidt paprika og urtesalt. Serveres på grovbrød som pålæg eller på kogte stængler af Gederams.

Skinkesalat med Gederams

2 skiver skinke
150 g Gederamsblade
75 g mayonnaise
1 spsk. hvidvin
125 g champignon
½ løg
1 spsk. yoghurt
Skær skinken i små tern og skiv champignonerne fint. Skyl og hak de friske gederamsblade og bland alle delene. Finhak løget og rør det i mayonnaisen tilsat yoghurt og hvidvin. Vend dressingen i skinkesalaten og server salaten med surbrød til.