

# #17 Vild salat

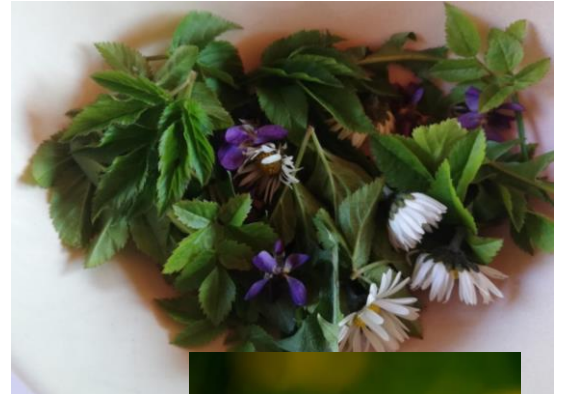
Smag på foråret og spis dit ukrudt

## Formål:

At kende naturens planter og lære at klare sig selv

## Materialer:

- Skvalderkål, de helt spæde blade
- Tusindfryd - blomsterhovederne
- Violer - blomsterhoveder
- Små blade af mælkebøtte
- Dressing af rapsolie, honning & citronsaft



## Sådan gør du:

- Pluk skvalderkål, mælkebøtteblade, viol og tusindfryd
- Det er vigtigt du kun tager de helt spæde blade
- Skyl dem godt. Anret til en fin salat med dressing af olie, honning og citronsaft

**Varighed:** 15 minutter

**Velegnet for (gren/aldre):** Alle. Mikro/ mini med lidt hjælp af voksen til at genkende planterne.

## Tips/ Link:

Foråret bugner af spiselige planter lige nu. Du kan finde mange flere opskrifter her:

<https://www.arla.dk/opskrifter/temaer/ukrudt/>

Du kan også spise ramsløg, skovsyre, bøgeblade og døvnælder. Husk altid at være sikker på, hvilken plante du plukker. Er du i tvivl, så lad være med at spise den!

