

Ertebøllekogebog

Lidt om muslinger

Muslinger smager skønt og hæftets forfatter elsker dem. Grunden I, at du ikke kan finde opskrifter med muslinger her, er, at muslinger filtrerer havvand for alger, og på nogle tidspunkter af året kan man finde muslinger, der har spist giftige alger. Muslingerne samler algerne og opkoncentrerer derfor den gift, de indeholder. I nogle sjældne tilfælde indeholder muslinger så meget gift, at man kan blive alvorligt syg af at spise dem. Det er derfor vigtigt ikke at samle muslinger i perioder med opblomstringer af giftige alger. Det er ikke hvert år, der ses opblomstringer af giftige alger, men hvis man vil være på den sikre side, kan man lade være med at samle muslinger fra maj til og med september.

Vi ved fra flere køkkenmøddinger, at ertebøllefolket primært spiste østers i det tidlige forår, måske var de også bange for alger? Eller også var det lettere for dem, at få fat i de lækre østers, når tidevandet i det tidlige forår trak vandet langt fra kysten.

I Ertebølle tiden var der ikke mange blåmuslinger i havet, derfor har man spist mest østers og lidt hjertemuslinger

Skvalderkål

Denne ihærdige plante har sikkert været et problem allerede for de første bønder i stenalderen, eller også har de dyrket den på markerne, som man gjorde i Sverige frem til 1600– 1700 tallet.

Planten er kraftig i smag og kan bruges både i salater, supper, stuvninger, brød og kager.

Lancet vejbred

Vejbred blev almindelig i Danmark, da de første bønder i Danmark begyndte at fælde

urskoven. Siden da har den ivrigt vokset i landet, til glæde for urteelskere. Hele planten kan spises, men ældre blade skal hakkes og tilberedes. Bladene kan erstattes grønkål i stuvet grønkål, hvilket der har været tradition for at gøre i Sønderjylland.

Gråbynke

Gråbynke bliver også kaldt for fattigmands peber. De tørrede blomsterstande smager nemlig lidt af peber. Både blade og frø kan bruges, men brug den med forsigtighed, den er meget kraftig i smag og skal primært bruges som krydderi.

OBS: er du bynkeallergiker skal du ikke bruge denne plante.

Ertebøllestrandens urter

Strandmælde

En herlig plante, som kan findes på stranden. Når du høster den, skal du skære lige over de nederste blade, så skyder den igen. Hele planten kan spises. Bladene kan bruges som spinat, rå eller tilberedt, og stænglen kan snittes i suppen. Blomsterstandene er gode ristet. Strandvejbred skal høstes ved at skære den lige over jorden. Både blade og blomsterstand kan spises rå, men ældre blade skal hakkes og tilberedes.

Strandarve Denne lille sukkulentlignende plante vokser i flok på Ertebølle strand. De friske skud af planten kan erstatte agurk i en salat, mens ældre skud kan blanches eller tilsættes suppen i sidste øjeblik.

Gåsepotentiel

Den lavt voksende plante har en rod, som smager af kartofler og kan spises både rå og tilberedt. Når du høster rødder af planter, skal du huske, at planten ikke nødvendigvis kommer igen, høst derfor sparsomt.

Spydmælde

Kan bruges som strandmælde. Den er i familie med salturt og smager ofte dejligt af salt og fjord. Allerede i stenalderen har mælden vokset i Danmark.

Søde strandsnegle med gederamsblade

Skyl sneglene godt og kog dem i ca. 5 minutter og køl så ned. Herefter tages sneglen ud af huset med en lille spids pind eller lignende, læg sneglene til side og kassér husene. Varm lidt olie i en pande over bål, svits så gederams i ca. 2 min., hvorefter du tilsætter 1 spsk. honning og lidt af vandet, du kogte sneglene i. Lad det koge tykt. Når saucen er tyk, kommer du sneglene i sammen med friskhakket skvalderkål, vend rundt et par gange og smag til med salt og peber. Så har du din egen lille snegleforret.

Den almindelige strandsnegl

(littorinasnegl), som er den der findes flest af ved Ertebølle, findes også i stenalderens køkkenmøddinger som bevis på, at vi her i landet tidligere har spist mange strandsnegle. Sneglen har også givet Ertebøllekulturen et navn til Littorinahavet, som er det stenalderhav, der nåede sit højdepunkt i Ertebøllekulturen.

Urtepandekager

Til ca. 4 personer

150 g hvedemel

ca. 3 dl vand

2 spsk. olivenolie

1 tsk. bagepulver

2 dl hakkede vilde urter, fx skvalderkål, mælkebøtte, brændenælde

olie til stegning Pisk melet sammen med lidt af vandet, så alle klumper er væk. Tilsæt resten af vandet og salt – og pisk det hele godt sammen. Hvis du vil bruge lidt mere grove urter så som brændenælde, mælde eller vejbred, kan du med fordel hælde lidt kogende vand over urterne inden du hakker dem fint. Bland urterne og olien i pandekagedejen.

Pandekagerne bages i en pande så tynde som du har lyst. Du kan godt bruge ekstra smør/olie på panden, hvis du synes, men de kan bages uden.

Strandmældesalat med ristede dunhammerskud

Mældebladene vaskes og tørres. Smid dem i den varme olie og lad bladene få lidt brun farve og blive lidt sprøde. Pynt med ristede dunhammerskud, og hyldeblomster.

Dunhammer

Dunhammer er en lækker spise og der er flere måder planten kan nydes på.

Til en start skal man høste hele planten. Det gøres ved , at man forsigtigt trækker i dunhammeren, således at rødderne langsomt slipper mudderet: de lyse, nye rødder kan spises i salat som et sprødt indslag. Smager lidt som agurk.

De gamle rødder kan lægges på bålet og ristes, så de er sorte og lidt forkullede hele vejen rundt. Derpå skiller man roden nogenlunde på midten og kan spise den hvide kerne. Den smager sødt og lækkert.

Når man skærer en dunhammerrod over på midten, kan man se en tydelig hvid kerne, omgivet af nogen hvide, lidt løsere fibre. De yderste fibre beskytter, sammen med skrællen, den lækre kerne under ristningen.

Man kan også lave mel af roden: enten ved at skrælle den og banke melstoffet ud i vand, lade melet synke til bunds og derefter tørre det, eller ved at skrælle roden, skære den i små stykker, tørre den og derefter grutte den.

Røllike- og hyldeblomstsaft med honning

Du skal bruge 20 skærme hyldeblomster,

10 skærme rølliker, honning efter smag og 1/2 liter vand. Du koger vandet og opløser honningen heri. Derefter tilsætter du hyldeblomster og rølliker og lader det trække, så længe du har tålmodighed til og indtil saften er helt nedkølet.

Blæretangschips

Klip de yderste 10 – 15 cm af blæretangens skudspidser af, ned til hvor den begynder at blive sej og træet. Skyl den for evt. sand i det saltvand, den vokser i. Bland med et skvæt olie og bred den ud på en varm pande. Rist den til den er sprød. Hvis man ikke synes, saltvandet giver saltsmag nok, kan man drysse lidt fint knust havsalt over. Man kan også komme lidt chili eller andre krydderier i, når man vender tangen med olien.

Du har nu en dejlig tangsnack til et glas øl eller hvidvin.

Blæretangsalat

Blæretang, vilde urter og eventuelt bær, rejer eller muslinger.

Fine skud af blæretang, gerne med blærer, blanches i let saltet vand

30 sekunder. Kommes straks over i iskoldt vand. Dryppes af og anrettes med spæde blade af vilde urter. Måske skal der et dryp honning i salaten hvis man har en sød tand.

Blæretang

Blæretang er 20-75 cm høj, brun og flad tangart, som er gaffeldelt med en tydelig midterribbe. Den har glatte flydeblærer som ofte sidder sammen to og to. Blæretangen kan forveksles med savtang, som har tydelige savtakke kanter og mangler de karakteristiske blærer.

Men det gør ikke så meget, savtang er nemlig også spiselig og kan bruges på lige fod med blæretang.

Fjordrejer med æble og spydmælde

De levende fjordrejer puttes i let saltet kogende vand, gives et hurtigt opkog, køles så hurtigt ned og stilles til side. Tag et æble og skær det i så små tern som muligt. Stil til side. Tag spydmælden, skyl den godt og lad den dryppe helt af for vand. Opvarm en pande med lidt olie på til den er stegende varm, rist spydmælden og æblerne let, og lad den køle lidt af. Nu mikses rejer, spydmælde og æble forsigtigt sammen og nydes. Retten er enkel og god i sig selv, men den kan også laves, hvor man vender lidt friske urter i. Prøv dig frem.

Krabbesuppe med strandurter.

Skyl de levende krabber og flæk dem på langs. Den nemmeste måde er at lægge krabben på ryggen og hugge til, før den får vendt sig om. Gå nu langs stranden og saml alle de urter, der er tilgængelige på dette tidspunkt, det kan for eksempel være spydmælde, strandvejbred og strandarve. Orden urterne og snit dem i små stykker (der skal ca. være lige så mange urter, som der er krabber). Tag nu en gryde eller lignende og stil den ind i gløderne på et bål, brun krabberne i lidt olie og tilsæt så urterne og svits det hele godt. Tilsæt nu 1 finthakket vildæble pr. person og vand så det dækker æbler og krabber. Lad nu suppen koge i 30 min (tilsæt gerne lidt ekstra vand, hvis væsken er ved at koge væk). Når suppen har kogt de 30 minutter, knuses krabbeskallerne med en ske eller lignende for at få det sidste smag ud og suppen sigtes. Herefter reduceres suppen til den er kraftig, og den smages til med salt, peber og frisk strandarve.