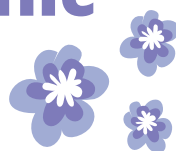


Velkommen til Furesø Picnic ... sammen – hver for sig



Nyd din picnic hjemme i haven, på terrassen eller ude i naturen og husk at holde afstand.

Sæt ekstra krydderi på skovturen med naturaktiviteten Sankebingo "Spis Naturen", tag urterne med hjem og prøv opskrifterne af i dit eget køkken og få også tips til din bæredygtige picnic!

Rigtig god picnic! Oplev Furesø & Natur på Tur

Inspiration til opskrifter med vilde urter:



Urtesalt med ramsløg

Ramsløgene står lige nu grønne og fine mange steder med deres milde duft og ret kraftige smag af hvidløg. Natur på Tur har været ude og høste de lækre blade og kommer her med en opskrift på det lækreste urtesalt med ramsløg. Det er nemt, smager fantastisk og kan holde sig længe.

Det er ikke uden grund, at ramsløg er blevet så populære. De smager af meget – og de smager rigtig godt. Ramsløg er nem at kende især på den markante duft af hvidløg. Man skal dog lige holde tungen lige i munden, da den giftige liljekonval kan ligne ramsløgen til forveksling. Duft jer frem!

Sådan gør du:

Det skal du bruge: 1 dl salt, ca. 20 mellemstore blade ramsløg.

Skyld dine ramsløg. Kværn salt og ramsløg i en blender eller minihakker. Bred massen ud på et stykke bagepapir og tør massen i varmluft-ovn på 40-50 grader. Det tager 2-4 timer – og giver den lifligste duft i hele huset. Massen skal være helt tør, inden du tager den ud af ovnen. Knus flagerne af ramsløgsalt – fx i minihakkeren. Nu har du det fineste, grønne urtesalt med en let smag af ramsløg.

Brug saltet på alle retter, der lige kan tåle et let pift af hvidløg. Eller hæld saltet på små glas og giv det væk som gaver.



Vild urtepesto

Lav din egen vilde urtepesto. Du kan bruge en bred vifte af vilde urter som fx ramsløg, løgkarse og skvalderkål. Og bland dem endelig. Både løgkarse og ramsløg smager dejligt, men kan give en meget intens og lidt skarp pesto. Tilsætter du skvalderkål giver det en mildere pesto. Når urterne kommer fra den danske, vilde natur, er det sjovt at holde sig til danske råvarer som fx rapsolie, Vesterhavsost og valnødder, hasselnødder eller solsikkekerner. Alternativt går den klassiske model med parmesanost og olivenolie også fint i spænd med vores vilde urter. Prøv dig frem!

Sådan gør du:

Det skal du bruge: 3 håndfulde vilde urter, ½ håndfuld ramsløg eller ½ fed hvidløg, 1 håndfuld valnødder, 40 g Vesterhavsost, 3 spsk. rapsolie, salt og peber.

Skyld alle urterne og kør dem i en blender eller minihakker sammen med alle de øvrige ingredienser. Fyld din vilde urtepesto på glas, og du er klar til at servere.

Find flere opskrifter og flere forslag til aktiviteter i naturen på naturpaatur.dk og oplevfuresoe.dk



Wraps med vilde urter

Wraps er et lækkert alternativ til brød. Prøv fx wraps med vilde urter i stedet for et hotdogbrød, når I griller en pølse på bålet. Eller smør dem med cremeost og spis dem med røget laks og grønt.

Brændenælde, skvalderkål, ramsløg eller løgkarse er gode bud på vilde urter til dine wraps.

Sådan gør du:

Det skal du bruge: 250 g boghvedemel, 2 æg, 5 dl mælk, lidt salt og en god håndfuld urter.

Skyld urterne grundigt og hak dem fint. Pisk boghvedemel og æg sammen i en skål.

Tilsæt mælken lidt af gangen, mens du pisker, så dejen ikke klumper.

Rør salt og de hakkede urter i dejen til sidst. Lad dejen hvile ca. en halv time på køl, inden du bager dine wraps – gerne på bål.



Gør din picnic bæredygtig

At tage på picnic er dejligt og en skøn naturoplevelse for hele familien. I Furesø Kommune har vi mange dejlige grønne oaser og for at passe godt på naturen og miljøet, opfordrer vi til, at du gør din picnic så bæredygtig som muligt. Du kan nemt gøre din picnic mere bæredygtig ved at følge nedenstående råd:

- ▶ Brug madkasse og madpapir i stedet for sølvpapir og foliefilm.
- ▶ Tag eget bestik med hjemmefra og drop engangsbestik
- ▶ Pak maden med køleelementer, så rester kan bruges senere.
- ▶ Brug fortrinsvis økologisk, lokalproduceret og mad i sæson.
- ▶ Hav en pose med til affald. Der må ikke efterlades noget i naturen.
- ▶ Tag cyklen på picnic eller hop i vandrekoene.

God tur!

Grøn omstilling

Furesø Kommune er i fuld gang med den grønne omstilling og lægger i 2019-2020 særligt vægt på at understøtte borgernes indsats. Så har du en god idé til den grønne omstilling? Vil du gerne lave et arrangement for dine naboer, børnehave eller badmintonklub om affald, giffri have, hvordan I reducerer jeres energiforbrug, undgår madspild eller noget helt femte?

Læs mere på www.furesoe.dk/gron-omstilling og kontakt kommunen på bme@furesoe.dk med din idé.



**FURESØ
KOMMUNE**

Picnicinspiration året rundt

Følg med på oplevfuresoe.dk og picnicfestival.dk og få inspiration til sæsonens picnic med lækkerier fra lokale Furesø madildsjæle året rundt.

**oplev
Furesø**

