

Kopiark 1 – Supper

– Her er inspiration til suppe i naturen! Udviklet af kok Klavs Styrbæk.



Forberedelse

2 l bouillon af vand kogt med en masse urter som f.eks. gulerod, selleri, persillerod, pastinak, porre, laurbær, løvstikke – og hele peberkom, men ingen salt. Lad det hele simre ca. 40 min. og sigt.

På dagen suppen skal spises

Kog saltvand fra havet ind, og så saltkoncentrationen bliver højere.

Gå ud i naturen, og find de spiselige planter som er gode lige der og lige på det aktuelle tidspunkt.

Lad en kyndig person tjekke udvalget, så der ikke sniger sig forkerte planter op i gryden, og så man kan sammensætte en passende blanding af bitre, syrlige, salte, parfumerede og karakterfulde urter:

F.eks. skvalderkål, vild pastinak, malurt, lægekogleare/skørbugsurt, mælkebøtter, hybenrose, hyldeblomst, bølgeblad, brændenælde, bynke, vilde løg, strandportulak mfl.

Kog bouillon op over bål, tilsæt 250 g perlespelt, og lad dem simre med.

Hak de udvalgte urter, og lad dem simre i suppen de sidste 10 minutter, til kornene er møre.

Smag suppen til med saltvand (og hav evt. lidt salt i baghånden..)