

VILD MAD

OPSKRIFTER MED
VILDE RÅVARER

SPIS
MÆD

MUSEUM
LOLLAND - FALSTER



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



Vilde ingredienser i køkkenet: Svampe, urter og vilde dyr

Tagliatelle med fasan og svampe (5 kuverter)

Ingredienser:

- 400 g. frisk tagliatelle (pasta)
- 2-3 stk. fasanbryst
- 300 g. blandede svampe/champignon
- 2 fed hvidløg
- 3 dl. fløde
- Revet citronskal fra 1 citron
- 1 håndfuld bredbladet persille
- Sort peber
- Salt
- 1 dl. Olivenolie



Fremgangsmåde:

- Skær fasanbrystet i tern på ca. 2x2 cm og drys med lidt salt. Kom i en skål
- Vask hænder og tag et nyt skærebræt
- Vask og hak persillen fint, både stilke og blade
- Hak hvidløg fint
- Snit svampene i mindre stykker
- Sæt en stor pande over ved middel varme. Tilsæt olivenolie og steg hvidløget blødt i 3-4 minutter. Det må ikke skifte farve
- skru panden op på høj varme og tilsæt fasanbrystet og steg i 2-3 minutter inden du tilsætter svampe og steger yderligere 1 minut inden du skruer ned på middel varme igen
- Tilsæt fløden og lad det koge ind, så sovsen tykner lidt og smag til med masser af sort peber, fintrevet citronskal og lidt salt
- Hvis sovsen bliver for tyk kan I justere med lidt vand
- Mens sovsen simrer, koges pastaen efter pakkens anvisninger
- Når pastaen er klar, vendes den kogte pasta sammen med sovsen (juster eventuelt konsistensen med lidt pastavand)
- Server med det samme med et drys persille ovenpå.

Kunne I tænke jer at prøve at lave jeres egen sodavand?

Så har vi lavet en opskrift her, baseret på vilde grønne urter, som man kan finde i de danske skove, så I kan lave jeres egen grønne sodavand.

Vi har brugt urterne: **Sødskærm**
Vild Merian
Mjødurt
Havesyre
Skovmærke

Vild grøn sodavand

Ingredienser: ½ l. danskvand
en god håndfuld af de udvalgte urter
5 spsk lys sirup (efter smag)
Lidt citronsaft efter smag

I skal også bruge en blender, en si og en tragt.

Fremgangsmåde:

- Tag en blender. Blend sirup med urter og smag til med citronsaft
- Smagen af urterne bliver kraftigere over tid, så lad gerne blandingen stå i minimum 20 minutter
- Hæld lidt af danskvandet fra flasken, så der er plads til siruppen
- Efter 20 minutter, kan I si siruppen, så den ikke har urter i sig og blande det op i flasken med danskvand, ved hjælp af en tragt.
- Kom på køl og server evt. til jeres vildtret.



Denne sodavand er ikke sød som en klassisk sodavand, men mere lig det vi typisk kender som en danskvand med smag. Har du lyst til at prøve andre urter, så er mynte, citronmelisse, strandvejbred, tallerkensmækker, hyrdetaske, fuglegræs og bibernelle også sjove at bruge.

SPIS MÆD Lolland-Falster

Om projektet



Projektet SPIS MÆD er støttet af **Nordea-fonden**, og løber fra foråret 2020-2023. Projektet er et samarbejde mellem **Museum Lolland-Falster** og madudviklingsfirmaet **KOST**. Projektet tager afsæt i madens evne til at samle, understøtte og styrke den fælles tilknytning, samhørighed og stolthed med udgangspunkt i Lolland-Falsters rige madkultur.

SPIS MÆD's primære målgrupper er børn og unge i aldersgruppen 10-25 år, familier og lokale madaktører. Det er projektets ambition at vække nysgerrighed og give indsigt i lokalområdets mangfoldige madhistorie og madkultur.