

Kranse og salat af mælkebøtter

Aktivitet nummer 16, maj 2004

Løvetand, luseblomst, fandens mælkebøtte – kært barn har mange navne. Nogle haveejere har et lidt anstrengt forhold til mælkebøtterne, der er meget hårdføre og kan være svære at slippe af med. Navnet mælkebøtte stammer fra den hvide saft, der siver ud, når man plukker blomsten eller bladene. Saften kan lindre, hvis I bliver brændt af en brændenælde. Husk at saften giver brune pletter på både huden og tøjet, når den tørrer ind.

Mælkebøtten er en af de mest almindelige planter i Danmark, og den kan findes alle vegne. Der er over 375 arter alene i Danmark. Når foråret kommer, er vejkanter og græsplæner tit helt gule af de smukke gule blomster, der står som små sole i det grønne græs.

Mælkebøttekranse

I kan flette lange ranker eller kranse af mælkebøtteblomsterne. Læg et par blomster ved siden af hinanden. Læg derefter en blomst på tværs af de første og sno den om stilkene, som vist på tegningen.



Stram til og gå videre med den næste blomst. I Børnenes Rekordbog har der været en rekord på en mælkebøtteranke på 154,7 meter. Kan I slå den? Hvis I vil have en krans til håret, flettes stænglerne fra de sidste blomster forsigtigt ind i de første, når ranken er lang nok.

Mælkebøttetrompet

Af mælkebøttens stængel kan I lave en trompet – eller måske skal vi bare kalde det et larmeinstrument, for lyden kan være både høj, falsk og sjov. I skal bruge en lige stængel fra en blomst. Klip eller riv enderne op i fire til seks dele – en til to centimeter ind. Pust eller trut ind i den ene ende. Det

kan godt være, I skal øve jer lidt og prøve med et par stængler med forskellig længde.

Lægeplante og salat

Mælkebøtterødderne har været ristet og brugt i kaffeerstating under 2. verdenskrig. De små nye mælkebøtteblade er sunde og rigtig gode i salater. Bladene kan være lidt bitre, og det er derfor en god ide at blande dem med for eksempel små spinatblade. Husk ikke at plukke mælkebøtter væk fra trafikerede veje og fra plæner, der er blevet sprøjtet, hvis de skal spises. Mælkebøtterne er også kendt som et stærkt vanddrivende lægemiddel. I Frankrig spiser man masser af mælkebøtter, og der laver man blandt andet en forårssalat, der kaldes "pis-en-lit" (tis i sengen). Den bør ikke spises sent om aftenen. Der er et gammelt ord, der siger, at hvis man vasker sig med saften fra mælkebøtten, bliver man uimodståelig. Det må I selv afgøre, om I vil prøve – I bliver sikkert brune.

Saft af mælkebøtteblomster

I skal bruge:

250 gram mælkebøtte-blomster (plukket lige før de skal bruges)
1 1/2 liter vand
750 gram sukker for hver liter saft, du får efter kogning
saft fra 1 citron
2 økologiske appelsiner (ikke sprøjtede)

Vask appelsinerne godt og skær dem i små stykker uden at skrælle dem. Vask også mælkebøtteblomsterne godt og tør dem lidt i et viskestykke. Kog dem i vandet sammen med appelsinerne i en time. Dræn dem gennem en si. Mål saften og tilsæt citronsaften samt den rigtige mængde sukker. Kog endnu en time. Hæld den varme saft på skoldede flasker og sæt låg på straks

Hvem besøger mælkebøtterne?

Mælkebøttens gule blomster tiltrækker masser af forskellige insekter. Mælkebøttens blomster har masser af nektar og pollen, og den gule farve tiltrækker sommerfugle, honningbier, humlebier og biller. Sæt jer tæt på mælkebøtterne og følg med i, hvem der besøger blomsterne.

Giv naturglæden videre...

Bliv familiemedlem i Danmarks Naturfredningsforening
www.dn.dk/familie

Danmarks
Naturfredningsforening

