



UGENS NATURIDE

UGE 39

Hyldebærsuppe ved bålet

Nu har hylden bær – så er det suppetid!

Hyldebærrerne modnes på det helt rigtige tidspunkt. Sidst i september er det skønt at sidde omkring bålet med den varme ret efter nogen timer på farten.

Sådan gør i:

Besøg et sted, hvor I ved, at hylden stod med hvide blomster i foråret. Saml klaser af de sorte bær i poser eller kurve. Kender I et æbletræ, så tag også nogle æbler med til jeres suppe.

Suppen laves i en gryde over bålet. Kog bær og æblestykker samt evt. hele krydderier med vand i cirka 20 minutter. Fjern så vidt muligt æble- og bærrerster. Bland saften med sukker og evt. kartoffelmel, til suppen har den rette sødme og konsistens. Kan serveres med tvebakker og æbletern.

I skal bruge:

3 kg hyldebær, ½ kg sukker og 5 l. vand til en stue med 24 børn. Eventuelt æbler, kartoffelmel, kanelstænger, kardemommefrø og tvebakker. I skal også bruge brænde til bålet samt optændingsudstyr. Husk også poser til at samle, en stor gryde samt skåle/kopper og skeer til alle.

Hyldebærrerne er kendt som meget C-vitaminholdige og dermed gode mod forkølelse og andre infektioner. Fortæl børnene det.

Vil I være kreative, er bærrerne med deres kraftige farve også gode at male med!

På www.gronnespirer.dk kan I finde andre ideer til efterårets hyggelige bålseancer.

Fotos venligst udlånt af Majbritt Holzmann Dagplejer Haderslev, Ringsted Private Skovbørnehave og Qualsholm Daginstitution

