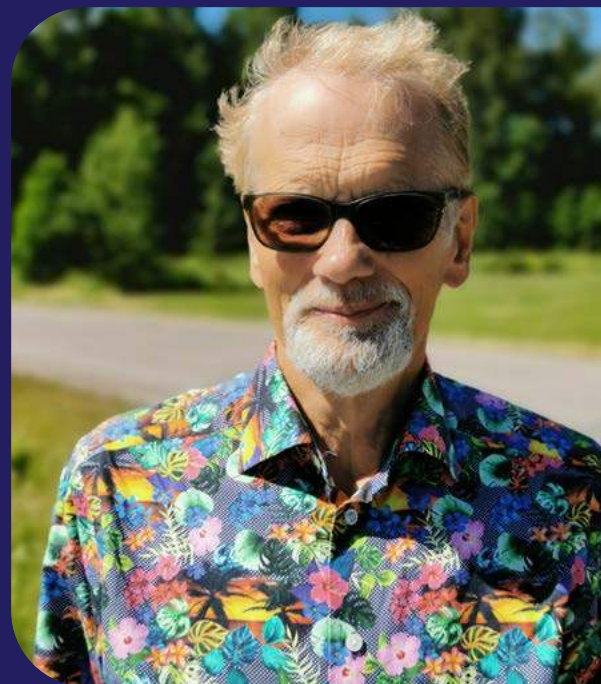


PETERS ÖRTAGÅRDSKURS 1.

Del 11 & 12:

LÄKEVÄXTER FÖR VARMA RÄTTER





Peter rekommenderar följande vilda och odlade växter, som kan användas för att ge smak och näring till varma rätter som t ex: stuvningar, wok, soppor och gratänger.

Kryddor:

- Anis
- Citronmeliss
- Dragon
- Fänkål
- Kajennpeppar
- Koriander
- Kummin
- Kungsmynta
- Libbsticka
- Mejram
- Mynta familjen
- Pepparrot och blad
- Persilja
- Rosmarin
- Salvia
- Timjan





Vilda och odlade växter:

- Anis Isop
- Cikoria
- Daggkåpa (små)
- Kvanne/Angelika
- Lungrot
- Myskmadra
- Mjölkört/Rallaros
- Nässlor (små)
- Prästkrage
- Ramslök, Vitlök, Gräslök
- Ringblomma
- Småborre
- Spansk körvel
- Svinmålla/lergräs
- Våtarv/Nate
- Ängssyra, Sköldsyra

