

HYBEN - SUPPE

Suppe hører til blandt de ældste retter i husholdningen. I Bondestenalderen 4000-1700 f. Kr. som var baseret på landbrug og kvægavl lavede husmoderen suppe af urter og bær, som hun samlede i naturen. Måske blev der tilsat korn og kød til suppen, hvis hun havde muligheden og alt efter behov og smag. Suppen blev kogt over åben ild i lerpotter. Hun har samlet de råvarer, der har været tilgængeligt i årstiden, og i perioder har hun kunnet samle forråd, som blev tørret og gemt til den strenge vinter. Tørret kød, bær og urter er blevet anvendt i stuvninger og supper.

Arkæologerne har fundet mange lerpotter i udgravninger og nogle af potterne indeholder rester af måltidet. Analyser giver os derfor en ide om den mad, der blev spist, da potterne var i brug. Arkæologerne mener f.eks., at planten skvalderkål er blevet samlet og spist allerede oldtiden, og i middelalderen ved vi, at munken dyrkede skvalderkål i haverne, som de brugte i stedet for kål i kartoffelsuppe.

Tidligere var det almindeligt, at man spiste to retter til middagsmad og hybensuppe var en sådan typisk forret efter årstiden.

Ingredienser:

Ca. 200 g hyben

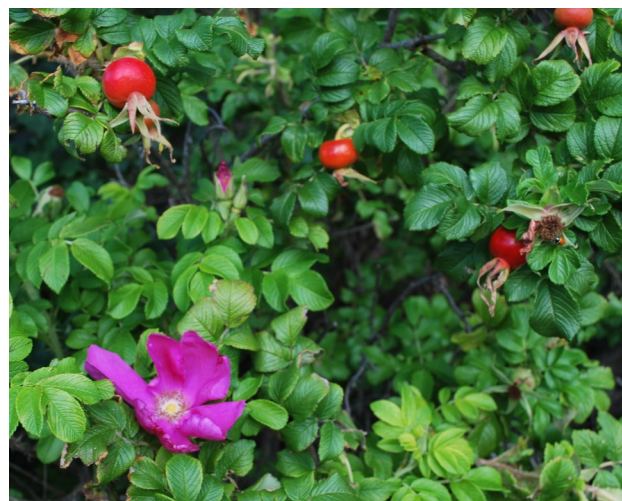
1 liter vand

Ca. 3 spsk. sukker

½ tsk. vaniljesukker

1-2 spsk. citronsaft

Evt. fløde, cremefraiche eller vaniljeis



Tilberedning:

Pil blomst og stilk af de skyllede hyben og kog dem møre i ca. 30 min. Pres massen gennem en si over i en gryde, så du får hybenfrø siet fra. Smag suppen til med vaniljesukker, sukker og citronsaft.

Server suppen varm, lun eller afkølet med kammerjunker, cremefraiche, flødeskum eller en god vaniljeis pyntet med ristede mandler.

Suppen kan frys.

Man kan lave suppen på trangia, på bål i Nationalpark Thy eller hjemme på skolen. Den kan medbringes på tur og varmes på bål eller trangia og serveres i krus.

