

# Mælkebøttesaft

Du kan lave saft af de gule mælkebøtter.



## Kort om mælkebøtter

Du kender nok mælkebøtten. De kan vokse overalt. Om foråret farver deres blomster marker og grøftkanter gule. Mælkebøtter er fuld af mineraler og både blomster og blade bliver spist i mange lande. Her er en opskrift på gul mælkebøttesaft, som er let at lave.

## Sådan gør du

Mælkebøtte-blomsterne er åbne om dagen og lukkede om natten og i regnvejr. Gå derfor på mælkebøttejagt en solskinsdag. Find en mark med masser af mælkebøtter. Pluk en spand fuld af mælkebøttehoveder.

Du laver saften sådan her:

- Skyl blomsterne grundigt og fjern de grønne bløsterblade.
- Læg mælkebøtterne i en krukke.
- Bring 3 – 4 liter vand i kog og hæld det over mælkebøtterne.
- Pres citronerne og tilsæt citronsaft eller citronsyre.
- Læg låg på krukken – eller et klæde over den – og lad mælkebøtterne trække natten over.

Næste dag:

- Si mælkebøtterne fra og kog saften op med sukker.
- Hæld saften på rene, skoldede flasker, som er skyllet med atamon, hvis saften skal holde længe.

Bland straks et par prøveglasser og skål med din bedste ven.



Mælkebøtten blomstrer forår og efterår. Når mælkebøtterne blomstrer af sidder hundrede frø klar til at flyve ud og erobre verden som fnok ved det mindste pust.

Foto: Malene Bendix.

## Hvem, hvad, hvor

### Fag

Madkundskab, Natur/Teknologi

### Sted

Åbent land

### Årstid

Forår

## Grej

1 ½ kg hoveder af mælkebøtteblomster

3 – 4 liter vand

1 ½ kilo sukker

6 citroner eller 3 spiskefulde citronsyre

Citronpresse

Spand

Gryde, ske, si

Bål eller komfur

## Undervisningsmål

Alle kan bruge ideen her - børn, unge, voksne og gamle. Hvis du er lærer, kan du bruge ideen i skolen, men du må selv tænke den ind i dit fag.

## **Kolofon**

### **Tekst**

Malene Bendix

### **Foto**

Malene Bendix

Materialet er støttet med tilskud fra tips- og lottomidler til friluftslivet og Aage V. Jensens Naturfond.

## **Inspiration og lignende materialer**

### **Mødkundskab**

Vild mad

### **Gransaft**

Vild mad

### **Fødselsdagsboller med birkesaft**