

Przepis na „zupę z pokrzyw”

Składniki:

2 garście młodych szczytów pędów pokrzywy ,

1 garść młodych liści barszczu zwyczajnego,

10-20 bulw ostrożenia siwego, oraz kilka jego liści,

Kilka liści ostrożenia łąkowego,

Kilka niedużych korzeni dzikiego pasternaku,

Garść szczytów pędów rzepichy austriackiej (zamiennie może być inny gatunek rzepichy),

Duża garść młodych pędów macierzanki (my użyliśmy macierzankę pannońską),

Garść pokrojonych liści i cebulek dzikiego czosnku) (w naszym przypadku był to czosnek winnicowy),

Garść sparzonych młodych pędów rozchodnika wielkiego,

Garść młodych szczytów pędów trybuli leśnej,

Około 10 rdzeni młodych pędów pałki szerokolistnej,

Około 10 podłużnych bulw pięciornika gęsiego,

Kawałek (około 5 cm) korzenia biedrzeńca czarnego.

Wykonanie:

Wszystkie składniki pokroić drobno i wrzucić do garnka z wodą (około 3-4 litry), z tym że macierzankę, czosnek i rzepichę należy dodać tuż pod koniec gotowania. Gotować na wolnym ogniu około pół godziny. Gdy wszystkie składniki są już miękkie dodać kilka łyżek śmietany i sól do smaku. Smacznego!!