

Smagens Dag



Det er vildt at smage - aktuelt i august: Hyben

Af Helle Brønnum Carlsen og Hanne Birkum



Kort om: **HYBEN**

Hyben er frugten fra den vildtvoksende rose, (*rosa ragusa*, på dansk: rynket rose). Du kan finde den mange steder i Danmark, især ved kysterne. Den stammer fra Nordøstasien og kom til Danmark omkring år 1800. Rosenplanten vokser utrolig nemt og breder sig let over store arealer. Planten har *vegetativ spredning*, og det vil sige, at dens rodnet spreder sig under jorden. Den vokser på sandede jorde, har kun brug for meget lidt vand – og har ingen naturlig konkurrence fra andre planter. Derfor er den blevet det, man kalder en *invasiv art*. Naturstyrelsen anbefaler, at vi plukker og spiser så meget som muligt af den for at bekæmpe den. Du må ganske gratis plukke og bruge hyben fra naturen. Jo flere du bruger, jo bedre. For hybenbuskene skygger for og ødelægger mange andre planter i naturen.

Hyben er en meget hårdfør frugt, der modner i begyndelsen af august og har sæson langt ind i oktober. Den kan tåle den første frost.

Hyben er fyldt med vitaminer og mineraler, især A- og C-vitamin samt calcium. 1 1/2 dl hyben indeholder lige så meget C-vitamin som 35-40 appelsiner.



Vidste du at ... kernerne i hybenroserne kan blive til irriterende "kløpulver"?
Pas derfor på når du fjerner kernerne – brug en teske.



Vidste du at ... du kan bruge de vilde og sunde hyben morgen, middag og aften?

Morgen: Lav en hybenmarmelade, og servér den på morgenboller eller rugkiks. Du skal lave og smage hybenmarmelade og rugkiks på side 2.

Middag: Midt på dagen kan du servere en cremet hybensuppe med et par knuste tvebakker eller kammerjunkere. Eller måske en muffin med hakkede hyben.

Aften: Slut dagen af med en kop hybente. Hæld kogende vand over friske eller knuste tørrede hyben i kanden. Lad teen trække i 10 minutter under låg. Hæld teen gennem et tefilter, og smag til med lidt honning eller sukker. Nyd den smukke røde te varm eller afkølet.



Smagens Dag



Hybenmarmelade

Til 2 små syltetøjsglas

I skal bruge

- 2 små sylteglas
- 1/2 liter rensede hyben i halve
- 2 dl vand
- 200 g sukker
- 1 usprøjtet citron

Rugkiks

Cirka 20 stykker

I skal bruge

- 125 g rugmel
- 10 g flormelis
- 1 knivspids hjortetaksalt
- 40 g smør
- 3/4 dl koldt vand

Sådan renses du hyben

1. Fjern top og stilk.
2. Skær hybenfrugterne midt over.
3. Skrab kernerne ud med en teske.
4. Læg de rensede hyben i en skål med koldt vand. Rør rundt, og de sidste hybenkerner lægger sig øverst i vandet – lige til at fjerne.

TIP

Hvis du har tid, kan du lægge dine halverede hyben i fryseren. Derefter er det nemmere at fjerne kernerne.



Sådan skal I gøre

1. Skyl sylteglassene med kogende vand.
2. Kom hyben, vand, sukker i en gryde.
3. Skyl citronen, og riv skallen. Kom den revne citronskal ned i gryden.
4. Kog hybenene i 25 minutter til er møre.
5. Pres citronen, og smag til med citronsaft.
6. Hæld marmeladen på glas. Sæt låg på.
7. Lad marmeladen køle af, og sæt glassene i køleskab.

Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 190 grader.
2. Bland rugmel, flormelis og hjortetaksalt i en skål.
3. Hak smørret i blandingen til en smuldret dej.
4. Kom vandet i skålen, og ælt dejen sammen.
5. Læg dejen i køleskab i 10-15 minutter.
6. Rul dejen ud på bagepapir til en 3 mm tyk plade.
7. Skær dejen ud i små kiks.
8. Prik huller i kiksene med en gaffel.
9. Bag kiksene i 12-15 minutter.
10. Afkøl, og knæk kiksene fra hinanden.

Smagens Dag



Smag på hybenmarmelade

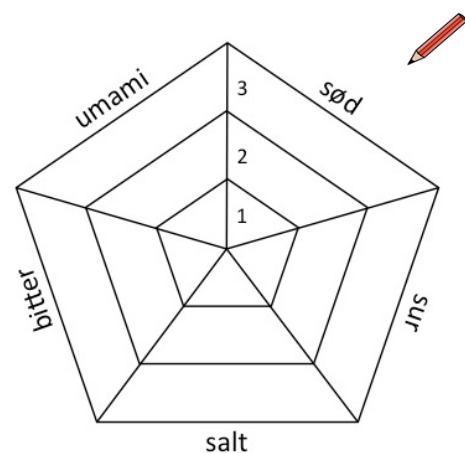
Smag på marmeladen. Brug Smage-5-kanten.

Smager marmeladen lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager marmeladen lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i hybenmarmeladen om?

Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til hybenmarmelade?

Hvilke smage fra andre råvarer kan passe sammen med smagen af hybenmarmeladen?

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med råvarer, du kan finde i naturen.

Se fx:

https://smagensdag.dk/manedens_smag/aktuelt-i-maj-skvalderkaal/

https://smagensdag.dk/manedens_smag/aktuelt-i-april-sennep/

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links

Hvorfor er hyben sunde?
Grunden til at hyben betegnes som utroligt sunde er, at fordelingen af vitaminer og næringsstoffer i hyben er afbalanceret i forhold til bl.a. menneskets vitaminbehov.

Hyben kan bruges til mange forskellige typer madlavning. Hyben kan desuden anvendes friske såvel som tørrede eller syltede. Der findes utallige hyben-opskrifter - lige fra te til budding.

Se vores afsnit om hyben-opskrifter. Her kan du læse om, hvordan hyben bl.a. kan bruges:

Hyben kan spises: Hyben kan drikkes:

Hyben-marmelade Hyben-vin
Hyben-gele Hyben-punch
Hyben-sirup Hyben-snaps
Hyben-garid Hyben-vodka
Hyben-budding Syltede hyben
Hyben-muffins

og i øvrigt bruges i form af: Hybenpulver - Hybenolie - Hyben kapsler



www.alt-om-hyben.dk

MAD for LIVET
2017 påsmagende madbudsaler

Hyben, tips og tricks



www.madforlivet.com/viden-og-forskning/hyben-tips-og-tricks/

Raavareguiden

HYBEN

10.10.2016



<https://www.raavareguiden.dk/frugt/hyben.html>

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Hanne Birkum for Smagens Dag.

Fotos: Side 3: iStockPhoto, øvrige fotos Helle Brønnum Carlsen og Hanne Birkum.

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen - Smagens Dag 2020 – www.smagensdag.dk