

Plukk din egen te

Bruk naturen rundt deg når du er på tur, og plukk ingrediensene til teen selv! Prøv deg frem og finn din nye favoritt til bålkosten.

Te av unge barnåler

- De unge skuddene på furu og gran inneholder C-vitamin, og ble brukt mot skjorbuk i flere hundre år. Om våren kan du se lysegrønne skudd ytterst på greina, dette er unge skudd. Plukk 2-3 skudd, legg dem i koppen og hell i kokende vann. La trekke noen minutter, husk at teen blir sterkere jo lenger skuddenetrekker. Einerbusknåler er også fine å lage te av.

Kaffeerstatning

- Dette lager du av røttene på geitrams, kveke eller løvetann. Skjær røttene i små stykker, tørk dem over varme og brenn dem. Brenning betyr at du skal varme røttene så mye at de begynner å forkulle. Knus røttene og kok opp kaffe på vanlig måte.

Engblanding

- Te laget av bjerkeblad, kløverblad, markjordbær, åkermynt, geitrams og kamille. Honning smaker godt til.

Skogste

- Blad av tyttebær, blåbær, bringebær, lyngblomster, rognebær og einebær. Hvis du lager teen om sommeren, kan du ta med friske bær.

Frokostte

- Knuste nyper og einebær er en blanding som gir deg billigere C-vitamin enn appelsinjuicen du drikker hjemme. Honning smaker godt til.