

## Te fra naturen

- Sted:** Skog/eng
- Årstid:** Sommerhalvåret
- Utstyr:** Morter (eller to steiner mot hverandre), kokende vann, kopp til å drikke av, evt. en tesil slik at dere kan sile fra naturmaterialet som dere bruker til ingredienser
- Gjennomføring:** Etter å ha samlet ingrediensene til teblandingen, knuses ingrediensene i en morter. Hell så kokende vann over og la det trekke i noen minutter.

Barte lages av friske nåler fra furu, gran eller einerbusk. De unge skuddene på furu og gran inneholder C-vitaminer og ble faktisk brukt mot skjærbuk i flere hundre år. Skuddene fra furu og gran kan også spises. Hvis de er unge og friske smaker det nesten som sitrondrops!

Frokostte: Knuste nyper og knuste einerbær gir en koselig morgenblanding og billigere C-vitaminer enn den appelsinjuicen som du kjøper. Honning smaker godt til.

Skogste lages av blad av tyttebær, blåbær, bringebær, lyngblomster, rognebær og einerbær. Hvis teen lages om sommeren kan dere ta med friske bær.

Engblanding lages av bjerkeblad, kløverblad, åkermynte, geitrams, markjordbær og kamille.

Bjørkete: Kok teen på grønne, nyutsprungne blader. Sil av bladene og smak til med sukker. Bjørkeblader har et høyt C-vitamininnhold.

NB: Bruk bare de ingredienser som er nevnt her eller andre som dere er sikre på ikke er giftige.