

## Pluk hyben langs stranden i Hou



Pluk hyben, det er hyggeligt og helt gratis, og kog dem til marmelade eller chutney. De røde og orange hyben smager af sommer, de er fyldt med c-vitamin, og det er hyggeligt at plukke hyben langs stranden. Hyben begynder at modne i august og kan stadig findes langt ind i oktober, de er fine, når de har fået den første frost.

### **Tag saksen med hjemmefra, når du skal høste hyben**

Tag en plasticindkøbspose og en plantesaks med, når du vil samle hyben. De kan fryses, så hvis du ikke vil gøre dem klar straks, kan du lægge dem i fryseren. Når hyben er lidt optøede, men stadig stive er de lette at rense, de kan også renses straks. Det er skallerne fra hyben, du skal bruge.

### **Skrab hybenfrugternes hvide frø ud med skaftet af en teske**

Fjern først blomst og stængel med en lille kniv, skær frugterne midt igennem fra blomst til stilk og skrab de hvide frø ud med skaftet af en teske eller spidsen af kniven. Hold fingrene væk fra øjnene, du kan nemlig ikke undgå at få lidt frø på hænderne, og de virker som kløpulver.

### **Opskrift på hybenmarmelade**

Det skal du bruge:

1 kg hybenskaller, ½ liter vand, 400 g sukker, 2 økologiske citroner, 1 vaniljestang eller en stang kanel, Atamon.

Sådan gør du:

Pluk blomst og stilk af hybenerne og flæk dem. Skrab kernerne ud. Skyl dem grundigt. Vask citronerne og riv skallen med juliennejern. Kog hybenskallerne med vand, citronskal, en flækket vaniljestang og saften af de 2 citroner i 20 minutter under låg. Tilsæt sukker kog videre i 15 minutter uden låg. Skum marmeladen. Skyl glas og låg i kogende vand med 1 tsk Atamon.

### **Opskrift på hybenchutney**

Det skal du bruge:

1 kg rensede hybenskaller med et hakket løg, chili i tynde skiver fra 1-2 chili, 1 dl æbleeddike, 300 g sukker, 3 dl vand, 1 tsk salt og 1 spsk. sorte peberkorn. 1 tsk. Atamon.

Sådan gør du:

Kom alle ingredienser i en bred tykbundet gryde og bring dem i kog. Rør grundigt til sukkeret er opløst. Lad chutneyen simre under låg i 30-40 minutter og gør jævnlige i den, til den er tyk. Hæld den i rene, skolede glas, der er skyllet med 1 tsk. Atamon.

God fornøjelse!

11-08-2016/Rita Kjær