

Har du forslag til opskrifter, eller andre ting som du mener høre hjemme i denne kogebog, er du meget velkommen til at skrive til mig med dine forslag, de vil så eventuelt komme med i den næste udgave.

Du kan skrive til mig på E-mail adresse :

vildmarksmad@jul-astrup.dk

Med venlig hilsen

Niels Jul Astrup

GOD MAD I VILDMARKEN©

Denne Kogebog
indeholder opskrifter
til
Tur- Bålmad & mad på
Trangia

Produceret af Niels Jul Astrup
Copyright 2002 ©
2. udgave

Produceret af Niels Jul Astrup
Copyright 2002 ©
2. udgave

Indledning : Til god mad i vildmarken!

af Joakim Groth

Jeg har mange gange oplevet, at der går sport i at lave nye retter til de andre deltagere på turen, og det er ikke så mærkeligt, for en lækker nybagt kage eller snegle til kaffen og whiskyen kan få alle til at hygge sig. Mange små ting nydes simpelthen mere, når man er på tur, fordi man har padlet, vandret eller cyklet hele dagen og derfor har brug for kalorierne til kroppen. Jeg tror, de fleste kan nikke genkendende til den nydelse, de har oplevet ved at sætte et stykke chokolade til livs midt på en lang dags etape. Kroppen nærmest skriger på sukker og efter en kort pause kan man lidt igen. Når man kommer træt frem til lejren om aftenen, har kroppen også hårdt brug for ny energi. Alle ser frem til aftenmaden med længsel, og er der nogle, der gider at lave lække mad er dagens hårde slid hurtigt glemt.

Grøntsager på friluftsturen- utopi?

Det er ofte et problem at grøntsager med på friluftsture, fordi grønne produkter ikke har lang holdbarhed. Dette er dog en sandhed med modifikationer. Mange grøntsager kan fint holde sig i mange uger uden at rådne, hvis man bare opbevarer dem rigtigt. Det kan f.eks. være løg, gulerødder og hvidkål, der kan peppe ethvert måltid op eller bruges som salat. Den rigtige måde at opbevare grøntsagerne på er i stofposer, som kan opsuge overskydende fugt. Derudover skal man ca. en gang om ugen tørre grøntsagerne i solen, så kondens forsvinder. Selvfølgelig vejer grøntsager forholdsvis meget, men det gør ikke noget, når man f.eks. er på kanoture. Problemet opstår når man på vandreture skal slæbe alt selv. Her kan man inden rejsen tørre sine grøntsager ved at snitte dem fint og hænge dem til tørre på et varmt og skyggefuldt sted, indtil de er helt tørre. Det tager om sommeren ikke mere end et par dage og så har man sparet sig selv for megen vægt. Er det ikke varmt i vejret eller vil man tørre grøntsagerne på en hurtigere og mere effektiv måde, kan man ovntørre dem. Temperaturen skal være 35-40 grader C og tørretiderne varierer alt efter hvilke grøntsager, du tørrer - typisk 12-24 timer.

Der findes også tørreovne, som er specielt designet til formålet, men ønsker man ikke at foretage de store investeringer, er en bageovn eller et

varmeapparat udmærket. Man kan også spare sig selv for besværet og købe grøntsagerne i tørret form i visse udstyrsforretninger, indvandrerbutikker, helsebutikker og supermarkeder. At tørre grøntsager og andre madvarer er en videnskab og ovenstående gennemgang er kun overfladisk. Hvis man vil gå i dybden med emnet kan man finde mere information i litteraturlisten sidst i artiklen. Udover at tørre grøntsager kan man også tørre kød, færdigretter (f.eks. millionbøf), hytteost, bær og frugter. Et godt fif at blende madvarer sammen med krydderier (gælder for hytteost og kødprodukter) eller honning (for bær og frugter) og så tørre den puréagtige masse på bagepapir i ovnen Ca. 24-48 timer. Det giver tørrede produkter, der er "læderagtige" i konsistensen, og som har en næsten ubegrænset holdbarhed.

Opbevares i tæt glas med låg.
500g. Oksekød vejer efter tørring ca. 140g.

Hyldeblomstersaft ver. 1

35 hyldeblomstskærme
6 usprøjtede citroner
800 g sukker
1 spsk citronsyre
1 liter kogende vand

Find en god gammeldags syltekrukke på 1,5 L. Læg skærmene lagvis med skiver af skyllede citroner og sukker og drys ind i mellem med lidt citronsyre. Undgå helst at skylle hyldeskærmene idet man derved mister en del kraft. Hæld 1L kogende vand over og læg en underkop med en sten som øverste pres. Lad den trække med daglige omrøringer, løst tildækket i 4 døgn. Si saften gennem et klæde. Puttes den i køleskab kan den holde sig ca 2-3 uger. Alternativt kan den fryses ned til senere brug.

Hyldeblomstersaft ver. 2

60 hyldeblomstskærme
2 kg sukker
3 1/2 l kogende vand
4 økologiske citroner
60 g citronsyre

De grønne stilke på blomsterne klippes væk, blomsterne rystes let for at komme af med smådyr, de må ikke skylles. Citronerne vaskes og skives tyndt. Hyldeblomster, citroner og sukker lægges i en stor plasticspand, porcelænsskål eller rustfri stål gryde. Vandet koges og citronsyren opløses. Hæld det over blomsterne og rør godt rundt. Et viskestykke el. lign. lægges over. Stilles køligt i 4-5 dage, der røres rundt ca. en gang om dagen. Saften sies igennem et klæde, og hældes på Atamonskyllede flasker med tætsluttende propper.

Serveres som saftvand til mad, eller som sommerdrink med dansk vand eller hvidvin. Kan også anvendes til sorbet.

Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time.

Del farsen i 6 portioner og klem hver portion fast om en pind, så farsen har form som en tyk "pølse". Sno baconskiverne omkring (sørg for det sidder godt fast).

Steg farsbrødene over bålet's gløder ca. 10 min., til farsen er gennemstegt og baconen gylden.

Drej pindene langsomt under stegningen.

Tip:

De små farsbrød kan tilberedes i ovn. Læg dem (uden pinde) på en rist i bradepanden. Grill farsbrødene øverst i ovnen, ca. 3 min. på 4 sider (ca. 12 min. i alt).

Tørring af mad

Til tørring af mad. De tre ting blev tørret ved 50 grader i en varmluftsovn, med lågen let åben, i 4½ time. Derefter pakket hver for sig i små papirposer fra bageren og derefter en frysepose.

Bacon:

Tulip Back Bacon - Fedte blev skåret fra og kødet blev stegt på svag varme i ca. 20 min på en tør pande. Lagt på en bagerist.

Champignon:

250g. Blev rensset og skåret i ca. 2 mm. Tynde skiver. Lagt på en bageplade med bagepapir.

Peberfrugter:

500g blev rensset, kerne og hvidt væv fjernet. Skåret i ca. 3 mm. Tynde skiver. Bør næste gang nok skåret i lidt tykkere skiver. Blancheret i ca. 1½ min. Lagt på en bagerist.

Tørret kød

500 g. hakket magert kød

Lidt olie

Salt

Peber

Hvidløg og chili

Evt. andre krydderier.

Som kød kan alt anvendes (okse-, svine-, lammekød, vildt, fjerkræ mm.)

Kødet steges på en pande i olien med krydderierne — det skal være gennemstegt, men ikke brune.

Herefter drypper det af på noget køkkenrulle.

Det fordeles på en rist (evt. beklædt med bagepapir) og tørres over en varmekilde eller evt. i ovnen. (en varmluftsovn er bedst.) — det skal have 3-4 timer ved 50 grader med åben ovndør — til det er helt tørt.

Indholdfortegnelse

Kogebog	7
Tips til Trangia-brug	7
Fisk og vildt	8
Varm mad	8
"Grundopskrift"	8
Bannock Brød	10
Nepalesiske Chapati Fladbrød	10
Tibetanske Brød	10
Tortillias	10
Sibiriske klatkager	11
Kannelsnegle:	11
Lomper	11
Urtepottebrød	12
Bohus-brød	12
Loganbrød eller turbrød	13
Loganbrød ver. 1	13
Loganbrød ver. 2	14
Loganbrød ver. 3	15
Loganbrød ver. 4	15
Snobrød med variation	16
Snobrød med variation 2	16
Pandebrød	17
Cowboybrød	17
Den store Vörterkake-test	18
Brød på Trangia	18
Pandekager uden æg	19
Pandekager med æggepulver	19
Norske flæskepandekager	20
Fjeld-pandekager	20
Varm Kakao	21
Opskrift på gravad fisk:	21
Fiskefrikadeller ver. 1	21
Fiskefrikadeller ver. 2	22
Bålbøf	22
Bålkartofler	23
Dampkogte majs	24
Dampet ørred	24
Fyldt kotelet	25
Indbagt pølse (vådt avis-papir)	25
Indpakket fisk	25
Indpakket Kyllingebryst	25
Indianer guf	26
Indiske spyd	26
Naturmad	26

Opskrifter med vilde planter.....	26
Brændenældesuppe.....	26
Forret med brændenælde.....	27
Urtefladbrød.....	27
Urtefladbrød uden gær.....	27
Pandekløverscones.....	28
Urtefrikadeller.....	28
Grønne pandekager.....	28
Kærnemælksost.....	29
Røllikekryddersmør.....	29
Stuvede tagrør.....	29
Katost-suppe.....	30
Grøn forårssuppe.....	30
Dunhammer-salat.....	30
Tomatsalat med fuglegræs.....	31
"Farlig" salat.....	31
Myntethe.....	31
Violthe.....	31
Askethe.....	32
Mælkebættesaft.....	32
Mælkebøtte-agurkesalat i april-maj.....	32
Stuvede mælkebøtterødder.....	32
Gederams med skinke i maj.....	33
Vejbred-dip i maj.....	33
Æggestand med kokleare.....	33
Kærnemælksost med skvalderkål.....	33
Forårssalat.....	34
Kløverstuvning.....	34
Pizza med skvalderkål.....	34
Dampede ramsløg i sennepsauce.....	35
Mældesalat.....	35
Violmarmelade.....	35
Tranebærkompot.....	36
Varm tranebærsovs.....	36
Tranebærsovs med grønne peberkorn og cognac.....	36
Til dessert: Tranebægrød.....	37
Til slik eller dessertpynt: Kandiserede violer.....	37
Brændenælde suppe.....	37
Bøgesalat med tusindfryd.....	37
Rose sorbet.....	38
Skovsyreost.....	38
Skovsyresuppe med forårsløg.....	38
Skvalderkålstærte.....	39
Indbagt pølse (saltdej).....	39
Abrikos med bacon.....	39

Produceret af Niels Jul Astrup
 Copyright 2002 ©
 2. udgave

Hvis alligevel kaffen skal laves, er det en skøn morgenmad og hurtig. Når der er godt gang i bålet, lægger du en stor flad sten ind i midten af bålet. HUSK aldrig at bruge flintsten, da disse kan eksplodere. Tag en stor skive franskbrød, og udhul den. Gem det du skærer ud, det skal selvfølgelig også varmes. Når stenen er blevet godt varm, tages den ud af bålet, brug en spade, da den nu er meget varm. Det værste snavs fjernes, og et stykke stanniol lægges på stenen. Nu lægges "brødringen" på stenen og ægget slås ud heri. Varm samtidig resten af brødet på stenen. Ægget er færdigt på et øjeblik, klar til spisning. Man kan evt. krydre med lidt salt og peber.

Stegte kalkun-/kyllingelår

For 10 personer
 20 stk kyllingelår
 en smule olie
 en smule krydderier (sellerisalt og oregano)
 I stedet for 20 stk kyllingelår, kan bruges 1 kalkunlår.
 Tilbehør: Salat og brød.
 Pensel lårene med olie og krydderier.
 Steg dem på en rist over gode gløder, under konstant pensling og kryddering. Kyllingelår skal stege ca. 45 min.
 Kalkunlår ca. 1½ time.
 Kog eventuelt kyllingen i 30 min og kalkunen i 45 min, hvor tilberedningstiden på risten så bliver:
 Kyllingelår ca. 10 min og kalkunlår ca. 15 min.

Små farsbrød på bål

6 personer
 Fars 500 g magert
 hakket oksekød
 1 tsk groft salt
 3 spsk fintrevet zittauerløg
 1 lille fed knust hvidløg
 1 æg
 1 1/2 dl mælk
 5 spsk rasp
 6 lange pinde til bålstegning
 150 g bacon i tynde skiver
 Tilbehør: Agurkestykker, tomater og bålkartofler, se opskrift på bålkartofler.
 Fars: Rør det hakkede kød med salt i ca. 1 min.
 Kom løg, hvidløg og æg i. Rør mælken i lidt efter lidt og derefter raspen.

Jordstegt kalkunbryst.

Til ca. 10 personer:

- 1200 g. kalkunbryst
- 1 tsk. Paprika
- 1 tsk. Basilikum
- 3 fed hakket hvidløg

Krydder brystet godt før det pakkes det ind i våde aviser eller kål. Stegetid ca. 30 min. i et glødebål

Jordstegt ribbenssteg

for 10 personer

- 1,2 kg ribbenssteg uden ben
- en smule Timian
- en smule Laurbærblade

Tilbehør: Bagekartofler og salat.

Krydder stegen godt, før du pakker den ind i kål og våde aviser. Stegetid ca. 1½ time.

Her kan med fordel bruges bage kartofler bagt i saltdej - men prøv også at pakke ribbensstegen ind i salt dej.

Lerbagt kylling med fjer

for 10 personer

- 1 stk kylling med fjer - uden indmad
- 1 stk meget varm sten (på størrelse med en hånd)
- 1 smule ler

Tilbehør: Ris og salat.

Krydder kyllingen indvendigt med rigelig salt, peber og hvidløg.

Læg stenen ind i kyllingen og luk hullet.

Pak kyllingen ind i 2 cm ler.

Bag den inde i en bunke af gode gløder.

Når leret begynder at sprække og der ca. er gået 3-4 timer er kyllingen færdig.

Nu skulle fjer og ler være lige til at pille af.

Planket fisk

for 10 personer

- 10 stk fladfisk (rødspætter, skrubber, rødtunge...)

Gnid salt på de hele fisk og fastgør dem på flere stykker flækket træ, bages ca. 20 min.

Spejlæg med brød

<u>Banan både</u>	39
<u>Popkorn</u>	39
<u>Skumfiduser med chokolade</u>	40
<u>Æbler på bål</u>	40
<u>Den hurtige</u>	40
<u>Indisk couscous</u>	40
<u>Lasagne over bål</u>	41
<u>Pløkgryde</u>	41
<u>Ramsløg som tilbehør</u>	42
<u>Spaghetti carbonara</u>	42
<u>Oste-porre suppe</u>	42
<u>Karrysuppe (med kylling)</u>	43
<u>Fisk med stærk sauce</u>	43
<u>Fjeldcarbonara</u>	44
<u>Tomatsuppe</u>	44
<u>Karry-klassikeren</u>	45
<u>Løgsuppe</u>	45
<u>Rissuppe med svinekød</u>	46
<u>Vegetarisk pastaret</u>	47
<u>Jordstegt kalkunbryst</u>	48
<u>Jordstegt ribbenssteg</u>	48
<u>Lerbagt kylling med fjer</u>	48
<u>Planket fisk</u>	48
<u>Spejlæg med brød</u>	48
<u>Stegte kalkun-/kyllingelår</u>	49
<u>Små farsbrød på bål</u>	49
<u>Tørring af mad</u>	50
<u>Hyldeblomstersaft ver. 1</u>	51
<u>Hyldeblomstersaft ver. 2</u>	51

tager farve.

Du kan nu putte de grøntsager i du har ved hånden fintsnittet da vi arbejder med et feltkøkken og skal have kogetiden så lille som muligt.

Du hælder herefter 3/4 dl. ris i gryden, så de kan opsuge fedtet (det er her en god ide at bruge hurtigkogte ris).

Så tager du gryden af ilden, og hæld 6 dl vand i samt en 1/2 eller en hel bouillonterning. Du lader nu risene koge færdig ved svag varme i ca. og lige inden servering krydre du denne ret godt og stærkt.

Husk at der er tale om en suppe - så der vil stadig være vand tilbage når risene er klar.

Svits kødet i et par minutter og bland med rissuppen.

Hav rigeligt med koldt saft eller rent kildevand til denne ret, da den giver varmen.

NB.: Der kan med fordel bruges tørrede grøntsager til denne ret. Med hensyn til svinekødet, er det jo noget ganske andet, pakket ned isoleret frosset kan det vel bruges inden de to første dage er gået, men derefter er der nok problemer med holdbarheden. Tørret svinekød har jeg ingen erfaring i, men selvfølgelig kan det tørres som alt andet kød.

Det er ikke et problem hvis man er nær civilisationen hvor det jo er muligt at proviantere hos lokale, men andre i vildmarken, kan skifte svinekød ud med tørret elg eller ren, det bliver det heller ikke dårligere af.

Vegetarisk pastaret

Ingredienser for to personer:

2 fed hvidløg

55 g. tørrede løg

30 g. tørrede champignon

115 g. frysetørrede ærter

1 lille dåse tomatpure

1 tsk. tørrede urter

1 spsk. oliven olie

255 g. pasta

30 g. parmasanost

30 min før tilberedning oplødes løg og champignon i 300 ml vand.

Pastaen sætte i kog 20 min senere.

Steg hvidløg i olien i et par min. Tilsæt oplødte løg og champignon inkl. vandet.

Tilsæt urter og tomatpure og frysetørrede ærter og lad retten koge yderligere 3-5 min under oprøring.

Fjern gryden fra varmen og tilsæt lidt vand hvis nødvendigt for at opnå den rette konsistens.

Riv parmasanosten hen over pastaen - og en god omgang vildmarksmd er klar.

3 store tørrede løg
1 fed hvidløg
½ l bouillon af 1 terning
Evt. revet ost
En sjat olivenolie

Løgene lægges til opblødning i vand i ca. 20 minutter. 1 fed hvidløg knuses, og svitses godt og grundigt i olien. Løgene skal kun lige blive glasagtige.

Herefter hældes bouillon over og det hele simre i ca. 20 minutter.

Suppen smages til med dine krydder-favoritter, eller hvis det er mørkt, så sluk lygten og tag chancen og brug det krydderi du først lægger hånd på. Enten er du en helt eller også sover du udenfor teltet.

Medens I sætter jer rundt om gryden, så læg et par skiver toast til ristning og drys lidt reven ost på brødet eller hæld osten i gryden som fyld

Rissuppe med svinekød

125 g. magert svinekød, skæres i papirtynde skiver, I skal tænke på reklamerne for diverse ubrugelige køkkenknive, og så skære det ud som I er sælgere i knive. Det skal nemlig være tynde kødstimler der hurtigt kan svitses i olie og være spiseklar i løbet af 2 minutter, ikke mere!

Lage:

1 spiseske olie
1 spiseske soya
1 teske citron
1 teske karry.

Efter at kødet er skåret ud lægges det i lagen i ca. 20 minutter.

Suppen:

1 løg
2 fed hvidløg
Grøntsager i du har ved hånden fx porre eller rød peber
3/4 dl. ris
1 bullionterning.

Finsnit løget og knus hvidløg og lad det svitse i gryden med lidt olie, indtil at det

Kogebog

Som nævnt på hovedsiden er dette et forsøg på at lave en samling af gode vildmarksmadopskrifter og -tips. Som en konsekvens af dette, er denne side aldrig færdigkonstrueret. Jeg vil løbende tilføje nye opskrifter, og hvis du har ideer, tilføjelser eller - især - opskrifter; må du meget gerne maile mig med dine forslag. Følgende er hvad det er blevet til so far:

Tips til Trangia-brug

Generelle tips

Hæld 10-15% vand i spritten, så soder den ikke så meget. Det kan dog være lidt svært at dosere og man skal passe på med at hælde for meget i. Kan eventuelt gøres hjemmefra.

Køb en multidisc hvis din Trangia ikke allerede har en. Den vejer godt nok lidt, men kan bruges til mange ting (pasta si, låg, skærebræt, serveringsbræt, Trangia-fod i sne og beskyttelse af teflon-panden).

Det kan ikke anbefales at medbringe en ekstra brænder uden vindskærm. Jeg har forsøgt og det er ganske vanskeligt at placere sten så effekten af brænderen er 100%. Vil man eksperimentere anbefaler jeg at teste hjemmefra.

Rengør brænderen regelmæssigt. Specielt de små huller skal rengøres. Er de stoppet brænder brænderen ikke optimalt.

Et ekstra blus der med vindskærm vejer 44g kan man lave af en dåse og lidt sølvpapir.

Det kan være ret svært at styre varmen. Uden reguleringsringen bliver det nemt for varmt og med ringen er der ikke blus nok på. En løsning er at vende hele vindskærmen på hovedet og så placere panden ovenpå. Det mindsker afstanden mellem brænderen og panden, hvilket gør det muligt at bruge reguleringsringen og derved både spare sprit og styre varmen bedre.

Bøj midten af panden nedaf, hvis den bøjer opad. Min pande havde udvidet sig på midten og bøjede opad. Hvis panden bøjer opad kan det nemt give forkullede pandekager, da fedtstoffet løber væk fra den varme midte.

Pandekagebagning er ret spritkrævende, regn med mindst 1/4 liter til 6-7 pandekager (1 ps færdiglavet dej).

Den lille Trangia (T-27) har tilsyneladende den bedste varmfordeling. Jeg har bagt pandekager på en T-27 og en T-25 (begge med Teflon-pande). Dem der blev bagt på T-27'eren var noget bedre og mere jævnt bagt.

Teflon pande er et must. Jeg har prøvet med en aluminiumspande, og det betød meget fastbrændte pandekager.

Andre erfaringer

Olie til bagning kan absolut IKKE anbefales. Pandekagerne brænder fast - ikke bare lidt fast, men MEGET fast.

Som sagt er det største problem æggene. Folkene fra "Trekking Mahlzeiten" sælger en æggepandekage, der minder om pandekager. Jeg har eksperimenteret med at bruge denne blanding, men uden held. Hvis du ved hvor man kan købe rent helægspulver i små portioner, så send mig lige en mail. Man kan muligvis "tigge" sig til det hos en bager.

Før madlavning

Hav eventuelt brænderen i en varm lomme under vandring. I starten bruges der meget brændstof på at varme brænderen op.

Fyld ikke brænderen helt. Den brænder mere effektivt hvis den ikke er helt fuld.

Klargør "første" gryde inden brænderen tændes. Derved spares brændstof.

Generelle ingredienser

Krydderier. Et veludrustet arsenal af krydderier kan få selv den værste omgang dåsemad til at smage nogenlunde hæderligt.

Olie-margarine. 120 ml er nok til en persons forbrug i morgenmad (müesligrød) og til stegning.

Mælkepulver. Fås i outdoor- og helse-butikker, sidstnævnte som regel økologisk.

Mahlzeiten's sødmælkspulver har tendens til at klumpe. Det syntes jeg ikke skum-meltemælkspulver gør i lige så høj grad.

Sukker, eventuelt som druesukker.

Fisk og vildt

Fisk er lækkert på mange måder: dybstegt i en krydderipanering (Kentucky Fried Fisk) som snack ell. tilbehør, brug fisk i gryderetter, grillstegt med krydderier, og så selvfølgelig klassikeren: gravad fisk:

Det er en glimrende – og lækker – måde at konservere fisk på. Den gravade fisk kan naturligvis spises som den er på nybagt bannock; men den kan også bruges i varm mad. F.eks. i en pastaret med svampe og flødeostesauce, eller som et pift fiskefrikadeller lavet af friskfanget fisk.

Varm mad

Vi lavede gerne varm mad over en "grundopskrift" bestående af:

"Grundopskrift"

1kg pasta ell.ris

sauce:

2 breve knorr-suppe (varier for guds skyld!)

3 store tørrede tomater

1 fed hvidløg,

4 dl bouillon

2 dl miniskruer

lidt olivenolie

Sæt din pasta over og kog den næsten færdig, hvis den normalt skal have 11 minutter så giv den kun 9. Tag gryden af blusset og sæt den til side, dækket til af en lun jakke, ikke en fleecce.

Pastaen bliver (koger) nu færdig medens du laver suppen.

Skær tomaterne ud i tern og læg dem i blød i vand, de skal nu sautes sammen med knust hvidløg i ca. 4-5-minutter, svag varme. Bouillon hældes på og det hele simrer i 10 minutter.

Karry-klassikeren

Karry-klassikeren er lidt af et luksusmåltid at indtage, når aftenfrosten og sulten bider om kap:

Den er mest velegnet til forholdsvis korte ture, hvor maden godt må fylde og veje lidt i rygsækken. Karryaftenen er blevet fast inventar, og optræder altid som det kulinariske klimaks på vores vandreture. Det er næsten som at være på restaurant...

Ingredienser (til 3 personer):

2 breve Ostindisk Karry fra Knorr

2 dåser tun i vand

5 breve pulver-kartoffelmos

Fremgangsmåden er ganske simpel. Rør Knorr-blandingen op med vand (læs på pakken hvor meget) og tilsæt tun.

Hvis du vil spare på vandbeholdningen kan du spæde op med vandet fra tunen.

Når du køber pulvermos, skal du være opmærksom på, at det indeholder skummet-mælkspulver, altså den slags, hvor der kun skal tilsættes vand.

Løgsuppe

Løgsuppe et er godt og hurtigt måltid til vandreteamet!

Ingredienser:

2 tsk. carry og 2 tsk. cayenne- chillipeber
4 fed hvidløg
1 ds. koncentreret tomatpure
Evt. soyasauce
5 dl cremefraishe

Svits krydderierne og hvidløg i olien. Tilsæt de øvrige ingredienser inkl. den dejlige nyfangede ørred ;-). Kog den op og server den forrygende varm.

Serveres med med ris og brød og kold fjeldvin til.

Det er en lille detalje man skal huske, det er at fløde og cremefraichen ikke er brugbar efter længere tid, udenfor køleskabet, men op til 3 dage kan godt gå an.

Fjeldcarbonara

Luksusmad i fjeldet? Ja - det kan faktisk godt lade sig gøre hvis du har plads til lidt ekstra proviant i sækken.

Ingredienser (2-3 personer):

1 pakke bacon
50 gram tørrede champignon
50 gram soltørrede tomater
1/4 Piskefløde eller 5 æggeblommer (opbevares i plastikdunk)
Lille pose med revet ost
Båndpasta

Læg båndpastaen i kogende vand. Hvis den er frisk skal den kun koge i et par minutter. Når du synes, den er ok, så tag den af blusset og put den efter lidt afkøling i soveposen. Så er den klar, når du er færdig med resten af maden.

Skær bacon i tern og rist det langsomt. Intet fedtstof, men hold gryden klar af flammen, da bacon vil gerne brænde fast, så brug kun lidt varme ad gangen. Det kræver lidt øvelse, men det kan godt lade sig gøre at få det pænt. Tilsæt fløde, salt, peber, champignon og tomater og lad det koge op og ind, så det bliver lidt tykkere. Hæld vandet fra pastaen og hæld saucen over og bland det forsigtigt sammen. Til sidst drysser du osten over (kan undværes)

Tomatsuppe

Denne velmagende og mættende tomatsuppe tilberedes nemt og varmer godt en kølig dag i fjeldet!

Ingredienser:

100g tørrede grøntsager (peberfrugter, løg, gullerødder, porrer) ell.svampe
100g proteinpulver
krydderier
og så selvfølgelig vand

Dette er en meget moderigtig diæt mht. vægt/energi-indhold, og variationsmulighederne er ubegrænsede, ligefra Ungarsk gullash m. gås over chili con and-eller-fiske til lækre fiske karryretter og flødeoste saucer. Friske grøntsager er naturligvis at foretrække, hvis man ikke har et stramt vægt problem. Man kan, hvis man kigger sig lidt omkring, købe tørrede grøntsager i butikkerne; men har man mod på det, kan man prøve at eksperimentere med selv at tørre grøntsagerne og evt. hakket kød

Husk altid sjove saucer såsom: engelsk sovs, HP sovs, barbecue saucer og lign. Soya og mangochutney er et must, og så selvfølgelig ketchup! Disse saucer er meget velegnede til at variere smagen i maden, men lad være med at blande hele møget i, så smager maden jo alligevel ens hver gang.

Og husk også mange slags krydderier.

Eksperimentér!

Bær, honning, kokosmel, tørrede æbler og peanutbutter gør sig godt – endda rigtig godt – i karry retter. Karameliser evt. små fiskestykker i soya, kokosmel og sukker/honning inden de puttes i retten. Anskaf evt. en etnobotanisk bog om det område du skal på tur i. Her kan du ofte læse interessante ting om områdets oprindelige beboeres brug af de lokale bær og urter og inddrage denne viden i spændende eksperimenter. Det er sjovt og frem for alt afvekslende. Men pas på! Det er ikke alt man kan putte i munden. Er du i tvivl, så lad være.

Vi fandt en gammel 30L olietønde, som vi skar den ene bund halvt af (så det kunne lukkes til igen). Den fungerede glimrende som ovn. Læg tønden på siden ovenpå et bål, fyld den 1/4 med forvarmede sten, og byg evt. et isolerende lag af sten omkring den. Heri kan steges ænder og gæs (anbragt på en pande) – ja sågar bages bannock-brød.

Det er også muligt at lave forskellige former for jordovne, hvis tålmodigheden og undergrunden tillader det.

Bannock Brød (2-3 pers.)

1/3 kg. mel
1 lille håndfuld müsli
1 knivspids salt
ca. 2 kopper vand (1 kop = 3 deciliter)
6 gram (1/2 pk.) tørgær (eller 3 spsk. bagepulver)
3 spsk. olie (efter behag, nogen foretrækker ingen olie)
1 spsk. sukker (efter behag)

Alle ingredienser mixes sammen og håndvarmt vand blandes i lidt efter lidt til dejen opnår en æltbar og ikke klistret konsistens. Bannock'en steges på en pande med lidt olie (Trangias 2-pers. teflonpander er at foretrække) ved svag varme, ca. 10-15 min. på hver side. Man kan også sætte panden (eller en Trangia teflongryde) på skrå ved siden af en stabel gløder. Dejen plejer at hæve bedre på denne måde og metoden giver i reglen bedre resultater, men er mere tidskrævende, da bagningen sker langsommere. Hvis brødene brænder slemt på, har en god ven af mig fundet på at fjerne kullagene med et rivejern. Det fungerer glimrende!

Nepalesiske Chapati Fladbrød

Ælt grundigt en fast og smidig dej af 1/3 kg. mel, ca. 2 dl. vand og 1-2 spsk. bagepulver. Dejen formes til golfkuglestore kugler, som rulles flade. Brødene steges på hver side på en næsten oliefri pande.

Tibetanske Brød

Ælt en dej af 1/3 kg. mel, ca. 2 dl. vand og 2 spsk. sukker. Formes til små kugler, som rulles flade, foldes, rulles, foldes, rulles, hvorefter de ender som flade underkoppstore stykker der indeholder luftlommer som tebirkes. Skær tre lange parallelle gennemtrængende rids i hver og frituresteg i olie til de er lysebrune. Husk at medbringe en beholder til fritureolien, der kan bruges igen og igen. Man kan i stedet for runde brød lave klejneformede brød. Man skærer 10 x 5 cm. rektangler i udrullet dej. Heri laves der et langt gennemtrængende rids og ved at stikke den ene ende igennem den anden, har man et "klejnebrød", der igen frituresteges.

Tortillias

3 dl. Majsmel
1 dl. Hvede-, eller boghvedemel.
Ca. 1½ dl. Vand.

salt og peber

Lidt urtecroutoner

Porren lægges i vand og får lov at suge det den kan indenfor 10-15 minutter, kommes herefter i gryden sammen med resten af ingredienserne. Koges igennem i 5-6 minutter, smages til med salt og peber. Drys croutonerne i suppen lige inden den spises, så de knaser let.

Karrysuppe (med kylling)

Her er en yderst velsmagende karrysuppe (med kylling).

Til 4 personer:

2 Liter hønsebouillon eller tilsvarende Bouillonterninger

350 gram hønsekød skåret i tern

Olie

4 fed hvidløg

3 skalotteløg

Karry (hvormedet, så meget som du vil have, det er dig der er kokken)

Lidt jævning (dette er en smags/skønsag)

1 Baguette

Sæt 1,75 liter vand over at koge med terningerne i.

Snit hvidløg og skalotteløg fint.

Hæld lidt olivenolie i den lille gryde, og lad det blive varmt.

Hæld løg, hvidløg og karry i den varme olie og svits det hele i et lille minut.

Hæld det hele sammen med den meget varme bouillon og rør det sammen. Det er nu du skal se på din suppe og vælge om den skal være tykkere eller er OK. En Maizena jævning gør den tykkere og ligner en cremesuppe, det kan jeg godt lide, men det er smags/skøn sag.

Sæt gryden over blusset igen og hæld det fint skårne kød i, når suppen koger op igen er den klar til servering.

Knæk baguetten over i fire lige store dele og nyd denne stærke og varmegivende ret.

Du kan også erstatte brødet med ris!

Fisk med stærk sauce

Hvis du har mulighed for at fjeldfiske undervejs er her en lægger opskrift der kan måle sig med den gode grillede ørred.

Ingredienser (2 - 4 personer):

5 - 600 gram friskfanget eller tørret fisk (anykind)

Olivenolie til stegning

1 Æble
500g. Hakket kød
Olie til svitsning
Salt
Peber

Hak løg, peberfrugt og gulerod, og kom det i en gryde sammen med olie, karry og kød. Svits det hele ca. 5 min.

Kom mel i og rør godt. Derefter tilsættes vand og bouillonterning.

Lad det stå mens i hakker æblet og put så det i

Lad gryden stå og småsimre (ikke koge) i ca. 25 min.

Tilbehør :Flutes

Ramsløg som tilbehør

for 10 personer

1 kg ramsløg
0,25 dl eddike
2 fed hvidløg

Skyl løgene og steg dem hele i smør.

Tilsæt hakket hvidløg.

Når løgene efter ca. 5 min er møre tilsættes eddike, som koges væk.

Prøv at spise dem til en bøf!

Spaghetti carbonara

4 personer

300 g bacon
½ stk løg
500 g spaghetti
1 dl fløde
1 dl revet parmesanost³

Steg bacon og det hakkede løg.

Tilsæt ost og fløde, lad retten koge 3 min.

Bland med den kogte spaghetti.

Oste-porre suppe

Tilberedningstiden for denne energibombe ligger på ca. 20 minutter.

2 personer:

200 gr. flødeost naturel
Tørrede porre ringe, mængde svarende til en hel porre
2 dl. hønsebouillon, 1 terning oplødes i lidt vand gerne varmt
1½ dl piskefløde

2 tsk. Olie.

1/4 tsk salt.

Dejen æltes godt sammen og deles derpå i 8 klumper som trykkes eller rulles helt flade. Kagerne bages lysebrune på panden til stormkøkken.

Sibiriske klatkager

6-7 dl. Mel
2-3 dl. Vand
1 dl. Sukker
3 spk. Olie til dejen
½ dl. Mælkepulver
Evt. 3 spk. Æggepulver
Ca. ½ l. olie til friturestegning.

Ingredienserne æltes sammen til en blød konsistens. Af dejen laves nogle små klumper i frikadellestørrelse. Disse steges i olie i en gryde. Kagerne popper op og bliver sprøde og utroligt velsmagende.

Man dypper kagerne i marmelade (af friske bær) eller evt. i smeltet chokolade eller sukker/flormelis.

Kannelsnegle:

Bannock-dejen, tilsat ekstra sukker (5-10 spsk.), kan rulles flad og oversiden smøres med kanel og sukker (helst brun farin) rørt sammen med lidt olie. Dejen rulles da, med fyldsiden indad, til en rulade. Denne rulade skæres i skiver, der efterfølgende steges i olie på en pande, til de er gyldne og lækkert sprøde. Et fyld af syltetøj er også lækkert.

Lomper

1 pose kartoffelmospulver
4-5 dl. Vand
4-5 dl. Mel

Kartoffelmospulveret udrøres i det kogende vand. Når den stive Kartoffelmos er kølet lidt af æltes melet i.

Dejen deles i små kugler — som golfbolde og den trykkes flade med fingrene, hvorefter de udrulles så tyndt som muligt til ca. 20 cm. I diameter.

Lomperne bages på en tør (teflon)pande til de har fået brune pletter.

Lomperne spises som tilbehør eller som brød med pålæg på.

Urtepottebrød

Du skal bruge en urtepotte uden glasur. Den skal ikke være for stor, da de bedste brød bliver lavet i en mindre - så stor man kan få en knytter hånd der ned.

Dejen:

- 450 g hvedemel
- 150 g knækkede hvedekerner
- 4 dl vand
- 25 g gær
- ½ dl olie
- salt
- sukker

Dejen blandes af ingredienserne som almindeligt. Husk den skal hæve. Bland evt. krydderurter i.

Smør urtepotterne meget godt indvendigt !!

Læg dejen i urtepotter, så potterne er trekvart fyldt. Så er der plads til, at brødet hæver. Sæt urtepotterne i gløderne i underskålen og læg den anden underskål på som låg. -

Jeg har nu også tit lavet dem uden låg.

Efter ca. 15 minutter med god varme vendes urtepotten på hovedet, så dejen kommer ned mod gløderne. På denne måde bliver brødet også bagt på oversiden.

Bohus-brød

Friskbagt brød i vildmarken? - Det lyder næsten for luksuriøst og kompliceret. Men det er faktisk meget overskueligt at have en brødblanding med i Rygsækken, og den vejer ikke ret meget. Sædeles velegnet efter en forholdsvis overkommelig dagsetape.

Ingredienser (Pr. person):

- Ca. 200 g. mel/kerner
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- ½ tsk. bagepulver
- Lidt krydderi - evt. karry eller timian

Du kan erstatte ca. ¼ af melet med kerner eller groft mel, for at gøre brødet lidt mere lækkert og nærende.

Blandingen har du i en plasticpose, og der skal blot tilsættes vand, når du er derude. Når dejen har rette konsistens, kan du riste brødet på din Trangia. Af og til er man heldig at nå frem til en lejrplads, hvor der er en rist til bålpladsen. Det er endnu bedre.

Indtage brødet sammen med en suppe fra Knorr - og så er aftenmåltidet faktisk hjemme.

Produceret af Niels Jul Astrup
Copyright 2002 ©
2. udgave

4 personer

- 500 g couscous
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk chili
- 1 tsk oregano
- 2 stk bouillonterninger

Kog 1 l vand med hvidløg, spidskommen, chili, oregano og bouillonterningerne. Hæld bouillonon over couscoussen og rør rundt. Vent 5 min.

Lasagne over bål

- 600 gram hakket oksekød
- 120 gram løg
- 1 dåse flåede tomater
- 1 dåse koncentreret tomat pure
- ½ pakke forkogte lasagneplader
- 100 gram revet ost
- ½ liter Mornay sovs
- Salt, peber og oregano

Svits de hakkede løg og kødet i en gryde til kødet er ordentligt brunet.

Tilsæt de revne gulerødder, flåede tomater, og tomat pureen.

Lad sovsen koge et kvarteristid, smag til med salt, peber og oregano.

Læg herefter skiftevis plader og kødsovs i lag i en gryde, start med kødsovs.

Bag lasagnen i et kvarteristid, drys osten henover og bag den færdig

Det kan gå hurtigt, så hold øje med den.

Pløkgryde

Kogning af Ris :

Der bruges 1 kop Ris pr. person, som puttes i gryden.

For hver kop Ris tilsættes

1½ kop Vand

½ tsk. Salt

Sæt gryden over bålet, når risene har kogt så længe (ca. 12-15 min.), at der ikke længere ses vand, tages gryden af bålet, og skal nu stå til gryderetten er færdig.

Pløkgryde

5 personer:

- 1 Løg
- ½ Grøn peberfrugt
- 1 Gulerod
- 3 tsk. Karry
- 1 spsk. Mel
- 3 dl. Vand
- 1 Bouillonterning

1 smule Salt

Popkorn kan let tilberedes over bål i to sammenbundne metalsigter på skaft. De upoppe korn hældes i en metalsigte, der bindes sammen med en anden metalsigte (brug ståltråd), så der dannes en kugle.

Ryst sigterne godt, og i løbet af få minutter er der lækre popkorn.

Skumfiduser med chokolade

for 10 personer

110 stk skumfiduser

20 stk kiks

en smule nutella

Varm skumfiduserne over gløderne på en tynd pind.

En varm skumfidus lægges mellem to nutellasmurte kiks.

En lidt anderledes og yderes lækker måde, at lave skumfiduser på.

Æbler på bål

50 gr. blødt smør

½ teske fuld kanel

2 spiseske fuld brun farin

3 knuste makroner

Æbler + smør + kanel + farin + makroner. blandes i en skål, og blandes sammen til en mos.

Skræl æblerne, skær dem over i 2 halve, pil kernehuset ud

Læg mosen i de huller i det halve æble, hvor kernerne har siddet.

Saml derefter æblerne, så de bliver som et helt æble med fyld indeni.

Rul dem en af gange ind i sølv papir, og læg dem derefter ind i gløderne på bålet.

Her skal de ligge i ca. 20 minutter. Stik i dem for at mærke om de er møre

Den hurtige

for 10 personer

1,5 kg nudler

20 dl bouillon

Bouillonens tilsmages med hvad du har lyst til.

Tilbehør: Groft brød.

Kog nudlerne i 4 min. Serveres som suppe, eventuelt med brød.

Indisk couscous

Loganbrød eller turbrød

Loganbrød er efterhånden blevet lidt af en legende. Det blev efter sigende udviklet til en ekspedition til Mount Logan i Amerika. Brødet er utrolig kompakt og minder mest af alt om hjemmelavede energi-barer. Det kan også holde sig ret længe - omkring en måned. Brødet bages hjemmefra og er ganske fremragende som mellemmåltid.

Er du til lange vandreture her i landet eller et andet vidunderligt sted på planeten, bringer vi her en ide fra det norske blad "Breposten".

Når gletcherturen er på en uge eller mere, og vi er afhængige af at skære ned på vægt og plads i rygsækken, vil de fleste nok finde det upraktisk at medbringe almindeligt brød. Brødet optager alt for meget plads, når vi stopper det i rygsækken, og er helt uigenkendeligt, når vi tager det op igen. Desuden forsvinder det langt hurtigere end beregnet, idet sulten stiger i takt med, at naturoplevelserne indfinder sig. Nej, skal vi have brød med, må vi lave det selv, og det skal være rigtigt turbrød!

Logan-brød, eller kald det gerne gletcher-brød, er et storartet turbrød. Det blev første gang lavet i 60'erne til en tur til en top, der hedder Mount Logan i Alaska! Brødet er meget kompakt og næsten fri for vand. Det fylder altså kun lidt, og vi behøver ikke bære på vand, som vi sædvanligvis møder nok af undervejs! Brødet egner sig ikke til at blive skåret med kniv. Det er nemmere at brække et passende stykke af. Man behøver egentlig ikke pålæg på brødet, men det smager godt sammen med smør eller honning. Vi danskere ville måske foretrække flødeost eller nutella! Måske er det bedste ved Logan-brødet, at det kan holde sig i mindst to måneder i stuetemperatur, og det kan selvfølgelig fryses. Sidst men ikke mindst smager det godt!

Loganbrød ver. 1

Loganbrød er godt at have med på tur, da det indeholder mange kalorier. Det er godt som nødproviant og på længere ture, da det har en lang holdbarhed. Der er flere opskrifter på loganbrød - her er en af dem:

500g fuldkornsmel

300g alm. Hvedemel

120g soyamel

130g kokosmel

200g fuldkornsrugmel

2tsk. Salt

100g tørrede hakkede abrikoser

100g hakkede nødder

100 g rosiner

Alt dette blandes.

Følgende varmes sammen og hældes i:

150 g margarine

100 g honning

125 g druesukker

5 dl mælk (evt lidt mere)

Dejen røres godt sammen og bredes ud i et ca. 2 cm tykt lag på en smurt bradepande. Brødet skæres i 6 x 3 stykker inden det bages (det er umuligt bagefter). Brødet bages i ca. 1 time ved 180 grader C.

Denne portion giver 18 stykker á ca. 125 g (svinder 10 - 12% ved bagning), som rækker til 8 - 10 måltider - normalt kan man i gennemsnit spise ca. 250 g loganbrød pr. måltid.

Husk at tørre brødet godt (helst i flere dage) inden det pakkes i poser, da det ellers kan mugne.

Loganbrød ver. 2

1 1/2 kg groft grahamsmel

500 g fint hvedemel

500 g semuljegrøn eller bulghur (udblød evt. i vand i en halv time og hæld vandet fra)

1/2 kg rugmel

2 ss salt

250 g hakke, tørrede rosiner og/el. abrikoser

250 g hakkede hasselnødder og/el. mandler

300 g smeltet smør eller margarine

200 g sirup

250 g sukker

* 1 l sødmælk

Husk at alle ingredienser fås økologisk!

De tørre ingredienser over strengen i opskriften blandes godt. De fire nederste varmes op i en gryde, til blandingen er lunken og smeltet, og de tørre hældes i og blandes. Den meget seje dej deles og presses ned i rugbrødsforme eller i en bradepande. En dejtykkelse på ca. 2 cm giver et tørt/hårdt brød. Brødet bages i ovnen ved 180 gr. i mindst 1 time. Hvis du vælger en dejtykkelse på 3-4 cm får du et mere fugtigt brød, og det skal bage i ca. 1 1/2 time. Læg evt. sølvpapir over brødet den sidste halve time i ovnen for at undgå, at det bliver for mørkt. Hvis du synes portionen er for stor, laver du blot halv portion!

Opskriften giver ca. 15000 Kcal, og er nok til 20-30 måltider.

Den energimæssige fordeling er som følger:

Vægt 4750 g

Fedt 460 g, 9.7%

Kulh. 2365 g, 49.8%

Protein 335 g, 7.1%

Væske mm. 1590 g, 33.5%

Rigtig god fornøjelse med bagningen - og ikke mindst med tygningen ude på turen!

Produceret af Niels Jul Astrup
Copyright 2002 ©
2. udgave

Skvalderkålstærte

for 10 personer

10 dl skvalderkål

3 stk æg

1 dl mælk eller hytteost

For en form med dejen og forbag den i ovnen ved 200 i 15 min.

Pisk æg og mælk.

Hæld den skyllede kål og æggeblandingen over tærten, og bag tærten til æggemasen er stivnet, ca. 25 min ved 180.

Indbagt pølse (saltdej)

for 10 personer

10 stk pølser

1 portion snobrød

en smule olie

Rul pølsen ind i dejen.

Pak dejen ind i saltdej.

Bages i gløder ca. 10 min på hver side.

Tip:

Kan også bages i vådt avispapir.

Abrikos med bacon

for 1 person

1 stk abrikos

En frisk abrikos pakkes ind i et stykke bacon og krydres med timian.

En tynd pind stikkes igennem og det hele steges over åben ild.

Banan både

for 10 personer

10 stk bananer

10 skiver pålægschokolade

10 tsk brun farin

Snit med en kniv så den øverste del af bananskrællen kan tages af.

Snit ned i bananen uden at ødelægge skrællen.

Fyld bananen med farin og chokoladen.

Bages i gløder med skrællåget på i ca. 10 min.

Popkorn

for 10 personer

en smule Uppopede popkorn

1 spsk hvidvinseddike
Tilbehør: Groft brød og eventuelt finthakkede mælkebøtteblade.
Skyl blade og blomster, hæld appelsinsaft og 1 spsk eddike over salaten.

Rose sorbet

for 10 personer
1 dl rosenblade
700 g frugtkød (halv appelsin og halv blodgrape)
450 g rørsukker
5 dl vand

Kog den skrællede og hakkede frugt i en gryde, tilsat den saft der løb fra ved hakningen, indtil det har en grødet konsistens (ca. 10 min).
Kog vand, sukker og rosenblade sammen i 3 min.
Sigt blandingen ned i frugtmosen.
Stil massen i fryseren under omrøring hvert 10 min.
Pynt med lidt friske rosenblade.

Skovsyreost

for 10 personer
10 dl kærnemælk
1 dl hakket skovsyre
1 tsk paprika

Varm kærnemælken op til 70, og hæld den gennem et filter (viskestykke) og lad den afdryppe i 1 døgn.
Kog skovsyren op i en gryde med vand, og bland den ned i den afdyppede kærnemælk.
Smag til med paprika, peber og salt.

Skovsyresuppe med forårsløg

for 10 personer
1 kg. skovsyre
10 stk forårsløg
400 g udblødte kikærter
1 dl olivenolie
0,25 bt frisk timian

Tilbehør: Flutes eller croutoner krydret med basilikum.
Skyld og rens skovsyren og løgene, hak dem i små stykker.
Steg kikærter, løg og skovsyren i lidt olivenolie.
Tilsæt 2½ l vand og timianen.
Koges i ca. ½ time (indtil ærterne er ved at være opløste).
Pisk med et piskeris i suppen indtil ærterne er opløste. Pisk det sidste olivenolie

Loganbrød ver. 3

Er godt at have med på tur, da det indeholder mange kalorier. Det er godt som nødproviant og på længere ture, da det har en lang holdbarhed. Der er flere opskrifter på loganbrød - her er en af dem:

500 g fuldkornsmel
300 g alm. Hvedemel
120 g soyamel
130 g kokosmel
200 g fuldkornsrugmel
2 tsk. Salt
100 g tørrede hakkede abrikoser
100 g hakkede nødder
100 g rosiner
Alt dette blandes.

Følgende varmes sammen og hældes i:

150 g margarine
100 g honning
125 g druesukker
5 dl mælk (evt lidt mere)

Dejen røres godt sammen og bredes ud i et ca. 2 cm tykt lag på en smurt bradepande. Brødet skæres i 6 x 3 stykker inden det bages (det er umuligt bagefter). Brødet bages i ca. 1 time ved 180 grader C.

Denne portion giver 18 stykker a' ca. 125 g (svinder 10 - 12% ved bagning), som rækker til 8 - 10 måltider - normalt kan man i gennemsnit spise ca. 250 g loganbrød pr. måltid.

Husk - at tørre brødet godt (helst i flere dage) inden det pakkes i poser (gerne af stof), da det ellers kan mugne

Loganbrød ver. 4

150 g margarine.
100 g honning.
125 g sukker ell. druesukker
6 dl mælk.
500 g fuldkornshvedemel.
300 g alm. hvedemel.
120 g soyamel.

- 130 g kokosmel.
- 200 g fuldkornsrugmel.
- 2 tsk salt.
- 100 g tørrede og hakkede abrikoser.
- 100 g nødder.
- 100 g rosiner.

Fremgangsmåde

Varm margarine, honning, sukker og mælk.

Bland resten i en stor skål.

Bland det varme i og rør godt.

Bred dejen ud i et 2cm tykt lag på en bradepande.

Skær dejen op i et antal passende stykker.

Bag ca. 1 time ved 180 grader.

Snobrød med variation

for 10 personer

- 1 kg mel
- 2 tsk bagepulver
- 2 tsk salt
- 10 dl vand

Saml mel, salt og bagepulver med vandet indtil det ikke klistrer længere

.Snobrødsvariationer: Prøv at gøre dine snobrød lidt mere spændende. På den her måde kan det næsten udgøre et helt måltid.

Bland reven ost ind i dejen.

Bland reven ost og skinke i.

Bland oregano, basilikum eller timian i.

Put en ostehaps i hullet i det færdigbagte snobrød.

Snobrød med variation 2

- 6 stykker
- 25 g smør
- 1/4 liter mælk
- 25 g gær
- 2 tsk sukker
- 3/4 tsk groft salt
- ca. 400 g hvedemel (ca. 6 3/4 dl)
- 6 tynde skiver kogt skinke (ca. 150 g)
- 200 g mild Samsø eller Danbo ost 45+

6 lange pinde til snobrød

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken.

Hæld blandingen i en skål og rør gæren ud heri.

Kom så sukkeret i og rør rundt, og efter et par minutter cognac'en. Smag til med salt og peber.

Til dessert: Tranebærgrød

- 300 g. tranebær
- 3/4 dl. vand
- Honning

Bærrerne koges med vandet 8-10 min. og smages til med honning. Jævner automatisk af sig selv. Grøden afkøles og kan serveres med creme fraiche.

Til slik eller dessertpynt: Kandiserede violer

- 2 dl. violhoveder
- 1 æggehvide
- 2 spsk. flormelis eller stødt melis

Æggehviden piskes godt luftigt med en gaffel og sukkeret strøs på et stykke pergamentpapir. Hvert blomsterhoved dyppes først i den luftige æggehvide, der fungerer som lim. Derefter lægges blomsten i sukkeret og man ryster sukkeret over blomsten med pergamentpapiret. Når alle hoveder er kandiseret, lægges de på et oliesmurt pergamentpapir og stilles til tørring et lunt sted - gerne i nærheden af bageovnen... Temperaturen må aldrig overstige 50 grader, fordi blomsternes duftstoffer ellers vil fordampe. De færdigtørrede violer kan gemmes på kagedåser på det olierede pergamentpapir i lag.

Brændenælde suppe

for 10 personer

- 1 kg. brændenælde topskud (kun topskud!)
- 500 g nye kartofler
- 1 håndfuld små nye bøgeblade

Tilbehør: Brød.

Skyld kartoflerne og hak dem i tynde skiver. Steg dem i lidt olivenolie, tilsæt de rensede brændenælde topskud og vand.

Kog retten i ca. 20 min (til kartoflerne er møre). Pisk lidt i suppen, smag til med salt og peber samt lidt olivenolie. Serveres kold eller varm med friske bøgeblade på. En virkelig lækker og uhyre sund ret!

Bogesalat med tusindfryd

for 10 personer

- 1 kg. små friske bøgeblade
- 2 håndfulde tusindfryd blomster
- 2 stk appelsiner

tronsaft. De hakkede mandler varmes op i fløden. Hæld den varme flødemandelmasse i marmeladen. Smag eventuelt marmeladen til med lidt honning.

Tranebærkompot

Ca. 500 g. tranebær
3-5 dl. melis
2 spsk. revet appelsinskal
1 tsk. revet citronskal.

Uundværligt, originalt tilbehør til den amerikanske Thanksgiving-middag. Skyl tranebærrene i en sigte i koldt vand og hæld imens ½ dl. vand i en gryde og bring det i kog med mindst 3 dl. sukker. Når dette er smeltet, tilsættes bærrene og koges i 6-8 minutter. Tag gryden af ilden og tilsæt de revede skaller. Hæld kompotten i en skål, dæk til og opbevar den i køleskabet til næste dag. Serveres koldt.

Varm tranebærsovs

25 g. stegemargarine
1 spsk. revet løg,
Ca. 300 g. tranebær
3 dl. melis
1 spsk. sherry
1 tsk. timian
Ca. 1 dl. piskefløde
Evt. salt, peber og merianpulver.

Egner sig fortrinligt til rødt kød med kartoffeltilbehør. Skyl tranebærrene. Steg løgene klare i margarinen og tilsæt bærrene. Rør hyppigt rundt til det er moset. Drys melis i og tilsæt sherry og timian. Kog i 5 minutter og jævn til med piskefløde. Smag til med salt, peber og evt. lidt merianpulver.

Tranebærsovs med grønne peberkorn og cognac

50 g. smør
4 mellemstore løg
175 tranebær 1 tsk. syltede, grønne peberkorn
1½ dl. friskpresset appelsinsaft
25 g. melis
2-3 spsk. cognac
Lidt salt og peber.

Denne originale engelske opskrift, der da den kom frem i 1995 mangedoblede efter-spørgslen på tranebær, er perfekt til så forskellige ting som berberi-andebryst, stegt kalvelever eller torskefileter. Først pilles løgene og skæres i tynde skiver. Smelt smørret og lad løgringene stege til de er bløde og gyldne. Tilsæt tranebær, peberkorn og appelsinsaft og lad det hele småkoge i 4-5 minutter, indtil bærrene brister.

Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage).

Slå dejen godt sammen.

Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnig et lunt sted i ca. 1 time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem.

Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 6 stykker og tril hvert stykke ca. 40 cm langt. Rul en skive skinke om hver pind og sno et stykke dej udenom (sørg for det sidder godt fast).

Bag snobrødene over bålet's gløder i ca. 10 min. eller til brødene er gennembagte og gyldne.

Skær osten i stave på tykkelse med pindene.

Tag forsigtigt de bagte snobrød af pindene og fyld osten i hullerne.

Spis snobrødene varme.

Pandebrød

Pandebrød er små, flade brød der "bages" i olie på en pande.

Du skal bruge:

7½ dl hvedemel blandet med grahamsmel (gerne halvt af hver)

2 tsk bagepulver

4 spsk farin

1 tsk salt

3 dl A38 eller tykmælk - andre surmælksprodukter kan bruges

Ingredienserne blandes sammen i en skål. Portionen deles i 15 stykker, og hvert stykke rulles eller trykkes ud i en tynd skive. De enkelte brød steges i lidt olie i en pande på bålet.

Cowboybrød

Lækre og velsmagende Cowboybrød der hurtigt tilberedes undervejs.

Til 4 personer:

Ca. 2½ dl hvedemel

Ca. 2½ dl majs mel

½ tsk bagepulver

1 tsk salt

1 ½ dl vand

Ca. ½ dl olie (at stege i)

1 bøtte Cantadou hvidløgssost

Bland mel og salt i en bunke og hæld vand i.

Ælt dejen i ca. 4 minutter, tilsæt lidt ekstra mel hvis den klistre.

Form dejen med meledede hænder til 2 kager.

Hæld olie i panden så det dækker bunden, og når olien er varm steger du de to kager gyldne brune ca. 2 minutter på hver side ved lav simrevarme.

Lad brødet køle lidt og smør osten på, du kan da også bruge marmelade ;-))

Den store Vörterkake-test

I forbindelse med en 2 ugers skitur i Trollheimen blev følgende frokostbrød testet og anset for et absolut værdigt alternativ til såvel Loganbrød som knækbrød.

Vörterkake

3 dl mælk

32 dl hvidtøl (den sidste dl kan du selv drikke, mens du bager)

2 dl mørk sirup

50 g gær

2 kg rugmel

2-3 kg hvedemel

2 tsk salt

2 store tsk stødte nelliker

1 store tsk stødt peber

1 stor tsk anis eller ingefær

200 g rosiner

Varm mælk, øl og sirup op til ca. 37 grader C. Gæren røres ud i dette. Rugmel tilsættes og der røres godt. Dejen dækkes til og skal stå i 2 timer. Herefter tilsættes salt, krydderier, rosiner og hvedemel og der æltes godt. Dejen hæver til dobbelt størrelse og deles derefter i 12 stykker, der trilles runde. Disse 'megaboller' efterhæver på pladerne. Pensles med vand og prikkes med en gaffel. Brødene bages på nederste rille ved 200 grader C i 45-60 minutter.

Bedømmelse

Smagsoplevelsen:

God smag og god, lidt kompakt struktur. Nemme at skære af (selv i frost) og smager glimrende med såvel pølse som smør og syltetøj.

Vægt:

Tjah, de vejer jo, men de mætter også derefter.

Holdbarhed:

Brødene var endnu lune, da vi tog afsted. De to første uger (med skiftevis tøj og frost) holdt de sig rigtig godt og var hverken tørre eller mugne på sidstedagen. En ekstra-test viste at der skulle yderligere 1

uge i plasticpose i en varm hytte til for at de første mugdannelse indfandt sig.

Portionens størrelse:

Vi lavede 13 brød ud af portionen, et brød til hver dag, og var tre sultne M/K om at dele et sådant. Ovenstående portion svarer således til 35-40 frokostportioner. Suppleret med pålæg og en kop suppe udgjorde det en fin frokost.

Brød på Trangia

Hvorfor spise det tørt og gammelt, når man kan få det varmt og friskt? Det er nemt at tage brød med hjemmefra, men det holder ikke særlig længe og bliver hurtigt tørt og fladmast i rygsækken. Med denne opskrift er det lettere: tilsæt vand, rør rundt og steg brødet på dit Trangia. Ingredienser:

4 dl mel

1 tsk. oregano

Rør mel, salt, gær og væde sammen og form dejen til en kugle, der får lov at hvile 30 minutter. Dejen rulles tyndt ud på et melet bord. Rul dejen om kagerullen og rul den dernæst ud på bagepladen. Finthakket skvalderkål, tomater i skiver, reven ost, peberfrugt og champignon i skiver fordeles over dejen, og der drysses med oregano. Pizzaen sættes i en varm ovn ved 200 grader og bages til den er lysebrun og sprød i kanten, ca. 35 minutter.

Dampede ramsløg i sennepsauce

6-8 hele ramsløg

1 dl olie

1½ spsk. eddike

1 spsk. sennep

2 spsk. fløde

salt og peber

Rens ramsløgene ved at skylle dem let under hanen og skære rodtrevlerne af. Damp løgene 8-10 minutter og tag dem op med hulske. Læg dem på en lille tallerken. Ryst dressingens sammen og hæld den over løgene. Spis dem som garniture til frokosten, på en mad med skinke eller ost.

Mældesalat

3 dl mældeblade

saft af i citron

1 dl olivenolie

1 fed hvidløg

1 tsk. basilikum

Skyl mældebladene godt og fjern evt. ribber og bladstilke, før bladene hakkes fint. Rør en dressing af olie, citron, knust hvidløg og basilikum og hæld denne over.

Violmarmelade

1 dl. violblomster

2 dl. sukker

2 syrlige æbler

saft af en citron

1 dl. fløde

2 spsk. hakkede mandler

Bring vand og sukker i kog og hold violerne i lagen. Riv æblerne fint og tilsæt dem under omrøring. Lad marmeladen simre til ædlerne er kogt møre. Smag til med ci-

ostestoffet skille fra vallen, der sies fra. Ostestoffet røres med creme fraiche og smages til med knust hvidløg og hakket skvalderkål. Kom osten i en skål og pynt med radiser i skiver og et drvs paprika og evt. friske skvalderkålblade. NB: Vallen kan bruges som væde til brødfremstilling eller til pizzadej.

Forårssalat

- 2 dl skovsyreblade og -blomster
- 1 salathoved
- ½ agurk i tern
- 2 tomater i skiver
- 1/4 blomkålshoved

Dressing:

- 1 Æggeblomme
- 1 dl olivenolie
- 2 spsk. citronsaft

Salaten slynges og plukkes i bidder. Agurk, tomater og blomkål deles i passende stykker. Dressingen røres sammen og vendes i, skovsyren drysses over til sidst.

Kløverstuvning

- 300 g kløverblade
- 200 g spinatblade
- 40 g smør
- 30 g mel
- salt og peber

Rens de grønne blade og damp dem møre i en gryde i 5-6 minutter. Smelt smørret i en gryde og drys melet over. Når melet er opsuget af smørret, spædes med kogende vand (ca. 4 dl), og de dampede blade røres forsigtigt i. Der smages til med krydderier før servering. Denne stuvning kan serveres på ristet brød med hytteost, en skive skinke eller hårdkogte æg.

Pizza med skvalderkål

- 75 g grahamsmel
- 15 g gær
- 4 spsk. urtete
- 2 spsk. olie
- 1 håndfuld hakket skvalderkål
- 3 tomater
- 1 dl reven ost
- 1 peberfrugt
- 1 dl champignon i skiver

- 1 spsk bagepulver
- lidt salt
- 1 tsk timian
- 1,5 dl vand
- 2 spsk olie

Bland de tørre ingredienser hjemmefra i en pose. Så kan du tilsætte vand og olie når brødet skal bages og ælte dejen direkte i posen. Åbn posen, tryk dejen på plads i panden med fugtige hænder, så fingrene og dej ikke klister sammen, og tænd Trangiaen. Brødet er klar, når det er blevet brunt på begge sider. Velbekomme!

Tip: Resultatet bliver bedst, hvis spæreringen på brænderen er ca. halvt åben.

Pandekager uden æg

- 2½ dl. Rismel
- 1 dl. Hvede-, boghvede-, majsmel
- 2 spk. Smør eller olie.
- 1-2 spk. Sukker
- 1/4 tsk. Kardemomme
- Ca. 2½ dl. Vand eller Saft

De tørre ingredienser blandes. Fedtstoffet røres i, og tilsættes lidt ad gangen, til dejen har en grødet konsistens. Lad dejen hvile ½ times tid inden den bages. Dejen skal laves forholdsvis tyk — og er lettest at bage, hvis pandekagerne er små.

Pandekager med æggepulver

- 1 dl. Æggepulver
- 3 dl. Vand
- 2 dl. Mel
- 1 spk. Sukker
- 1 tsk. Salt
- Evt. saft af ½ citron
- Evt. 1 tsk. Kanel
- 1-3 dl. Vand indtil konsistensen er rigtig
- Evt. spk. Olie

Æggepulveret udrøres i 1 dl. Vand til det ikke klumper, hvorefter der tilsættes 2 dl. Vand mere — lad det hvile i 15 min. Herefter røres mel, sukker, salt, eventuelle krydderier og olie i.

Når dejen er sammenhængende — uden klumper — røres vand i indtil dejen er perfekt.

Pandekagerne bages på en meget varm pande — i lidt olie. Brug gerne en teflonpande og vend pandekagerne med en (hjemmelavet) paletkniv af træ.

Norske flæskepandekager

1 Portion pandekagedej
150 g. bacon (evt. strimler)

Baconen skæres i små terninger som steges sprøde på panden — evt. i lidt olie og så tages de af.

Baconfedtet hældes op i en kop — til senere brug.

Herefter steges pandekagerne i baconfedtet på den ene side — hvorpå der drysses lidt baconterninger ud over pandekagen, inden den vendes.

Terningerne skal helst hældes på mens pandekagen endnu er ”flydende”, så de ikke falder af.

Disse usigeligt velsmagne energibomber smager pragtfuldt med såvel ketchup som syltetøj på.

Fjeld-pandekager

Hjemmefra

Pandekager kan laves på mange måder. Det nemmeste er naturligvis at medbringe en færdiglavet dej direkte fra dit favoritsupermarked. Det største problem ved selv at lave dejen er at der skal æg i, der jo skal opbevares på køl.

Pandekager af Maizena's pandekage dej.

Standard modellen er lidt kedelig, så her er en lettere modificeret udgave.

1 ps færdiglavet dej (rækker til 6-7 pandekager).

En fjerdedel Appelsinjuice. Eventuelt en 200ml brik. Man kunne måske bruge noget koncentrat, f.eks. Sunquick.

Salt.

Sukker.

Vaniliesukker.

Medbring desuden:

Margarine eller olie-margarine til stegning.

Sukker og eventuelt syltetøj.

Mini-paletkniv.

Tilberedning

Send eventuelt makkeren ud efter området's bær.

Lav dejen. Hæld vædsken i lidt efter lidt. Dejen klumper hvis det hældes i for hurtigt.

Tilsæt salt, sukker og vanilie.

Bag pandekagerne

Gederams med skinke i maj

Ca. 20 gederamsplanter
200 g skinke i tern
6 skiver ristet brød
6 æggeblommer

Gederamsskuddene skylles, og rodstykkeme samt den træede del af stænglen skræles med en urtekniv. Skuddene dampes 10-12 minutter og tages op med hulske. På et fad lægges de smurte stykker ristet brød, og gederams fordeles på dem. Skinke-tern lægges over og til slut en æggeblomme på hver (brug pasteuriserede æg i disse Salmonella-tider).

Vejbred-dip i maj

250 g hvidkål
1 syrligt æble
1 tomat
1 dl hakkede vejbredblade
2 dl creme fraiche
2 spsk. olivenolie
1 knust hvidløgsfed

Finhak hvidkålen og tilsæt det fintrevne æble amt tomat skåret i tynde både. Bland den hakkede vejbred i. Rør creme fraichen med olie og knust hvidløg og fordel dressingens godt i salaten. Spis evt. denne dip som fyld i pita-brød.

Æggestand med kokleare

3 æg
1 dl sødmælk
1 dl kokleare, grofthakket

Bland æg, mælk og kokleare sammen. Smør en lille form med smør og kom massen heri. Lad blandingen stivne i vandbad i 20-30 minutter. Afkøl æggestanden og vend den ud på en tallerken. Server den skiveskåren med rugbrød og pynt med frisk kokleare.

Kærnemælksost med skvalderkål

1 l kærnemælk
1 dl creme fraiche
1 fed knust hvidløg
1 dl hakket skvalderkål
1 tsk. paprika
3 radiser i skiver

Kærnemælken sættes over at koge i en tykbundet gryde. Under opvarmningen vil

2 håndfulde askeblade
1 l. vand
Lidt honning og citronsaft

Askebladene koges op i vandet og lægger og trækker i to timer. Bladene sies fra og drikken smages til med honning og citronsaft. Skulle være godt mod betændelsestilstande !

Mælkebættesaft

50-70 mælkebøttehoveder
1 liter vand
1-2 dl honning
saft af 1 citron

Mælkebøttehovederne knipses af planten, uden at stilken kommer med. da saften ellers kan blive bitter. De sættes over at koge i .-andet ca. 15 minutter. Hovederne sies fra, og saften smages til med sødt og surt f.eks. honning og citronsaft. Mælkebøttesaften bliver flot mørkegul og kan fortyndes efter smag. Af saften kan der laves en udmærket vin.

Mælkebøtte-agurkesalat i april-maj.

1 håndfuld mælkebøtteskud
½ agurk
1 dl kærnemælk
1 tsk. sukker
Evt. 1 dl champignons i skiver

Nip de friske mælkebøtteskud i mindre stykker. Skær agurken i tynde skiver og bland begge med kærnemælken tilsat sukker. Friskskivede dele champignons drysses evt. over.

Stuede mælkebøtterødder

200 g. mælkebøtterødder
1 l. letsaltet vand
1½ dl. mælk
2 spsk. mel
25 g. smør
salt og peber

Mælkebøtterødderne koges i to hold letsaltet vand. Rør mælken ud med melet til en glat jævning og kog rødderne heri i 5 minutter. Tilsæt smør og smag stuvningen til med salt og peber.

Varm Kakao

En kop varm kakao gør som regel godt efter en dag med strabadser. Kakao på brevform er dog, efter min overbevisning, en noget skuffende affære. Derfor kommer her lidt "tuningsforslag".

Hjemmefra

Klip posen op, tilsæt fra nedenstående liste efter humør og luk posen igen med et par clips og en stribe tape. Målene i parentes angiver anbefalede tuning af Nestle's "Chocohot", der ellers har et godt og luftigt skum.
Skummetmælkspulver (1-2 tsk).
Druesukker (1 tsk).
Ægte kakao (2 tsk).
NesCafe (0-2 tsk efter smag).

On-site tuning

Afhængig af hvor langt ude i ødemarken man er, ens "vammelhedstærskel" og hvor mange kalorier man mangler.
Rigtig chokolade, f.eks. overtrækschokolade.
Sukker.
Mere mælkepulver.
Whiskey.
Margarine.

Opskrift på gravad fisk:

Variierende mængde fed fisk (laksefisk), filleteret
½ sukker og ½ salt mikses med peber i passende mængde
Dild

De to fiskesider (med eller uden skind) strøes indvendigt med blandingen. Den ene side strøes desuden med rigeligt dild på salt/sukker siden. De to sider lægges sammen med de krydrede sider imod hinanden, puttes i en plast pose og lægges under let pres (brug evt. et stykke flækket træ med en spænderem omkring). Fisken skal marinere i ca. 24 timer (jo varmere, jo kortere)

Variere evt. med også at tilsætte hvidløg eller fennikel.

Fiskefrikadeller ver. 1

Fiskefileter af alle fisk kan bruges. Er du f.eks. træt af at spise stegt eller kogt gedde, bliver denne fisk meget lækker som fiskefrikadeller. Dellerne er også gode at bruge som pålæg til bannockbrødet. Salt, peber, karry eller andre krydderier efter personlig smag.

1/4 kop vand og 1 kop mel (til 500 gram fiskekød)
1 finthakket løg

Filetér fisken og mos kødet med en gaffel. Salt, krydderier, vand og mel tilsættes. Det hele røres sammen til en fast konsistens (tilsæt ekstra mel og vand efter behov) og dejklumper formes til frikadeller, som steges i 10-15 min.

Fiskefrikadeller ver. 2

1/2 kg fisk, hakket så længe man gider

1/4 kop vand (PAS PÅ, igen)

1 kop mel/rasp

1 finthakket løg

salt

pebber

hvidløg

evt. lidt karry ell. paprika

og så selvfølgelig evt. lidt hakket gravad fisk

Andre tips

Bland lidt (læs: meget) Nutella eller pladechokolade i havregroden om morgenen, det får den ligesom til at glide lidt lettere.

Flødehavarti-oste (de røde, runde sataner) kan holde sig forbavsende længe. Jeg har spist ost der har ligget i bunden af en kanotønde i over to måneder og nydt det! En grundregel er dog at holdbarheden forøges med prisen (Heja Høng, og farvel til Netto!). Og pas endelig på, at der ikke går hul på indpakningen under nedpakningen af provianten, så ryger hele fidusen nemlig!

I velassorterede indvandrerbutikker kan man købe de såkaldte "Tryllechips". Det ligner små tørre dejflager, men når de puttes i (meget) varm olie "popper" de op, og bliver til lækre chips - et absolut hit.

Pandekagepulver er en god ting at medbringe. Det er en nem og lækker måde at peppe aftenkaffen op på. Server dem med hjemmelavet marmelade, sirup og/eller sukker.

Bålbøf

til 8 personer:

1 Kg Oksefars som 8 hakkedrenge

1-2 dl fuglegræs

4-5 store tomater

1 stort løg

2 spsk. olivenolie

salt og peber

evt. sorte oliven til pynt

Skyl fuglegræsset og nip det i mindre stykker. Skær tomaterne og løget i tynde skiver. Bland olien med salt og peber og læg de findelte ingredienser i lag. Hæld marinaden over og lad det trække mindst 15 minutter før servering. Pynt evt. med sorte oliven.

"Farlig" salat

Rod og blade fra 10-12 vild kørvel (kun ikke blomstrende planter !)

Rødder fra 10 vilde gulerødder (også ikke-blomstrende).

En håndfuld skvalderkålblade.

1 l. saltet vand

1 dl. rapsolie

1 tsk. balsamicoeddike

Salaten er kun farlig, hvis man forveksler den vilde kørvel med den dødeligt giftige skarntyde (denne har røde pletter på stænglen !). Alle rødderne koges i to hold saltvand (ellers er de ret bitre). De kogte rødder og bladene snittes og mixes med olie og eddike.

Myntethe

Et par håndfulde mynteblade

5 uldmodne hyben eller 2 duske hyldeblomster/ en dusk hyldebær

1 spsk. honning

1 liter vand

Myntebladene findeles. De øvrige ingredienser hakkes. Kogende vand hældes over og theen trækker i 8-10 minutter. Hældes bedst direkte ned i kopperne gennem en si (flet eventuelt en af barkfibre). Bladene kan tages med hjem og ophænges og tørres - tørrede blade giver pr. gram stærkere the.

Violthe

2 tsk. violer

2½ dl. koldt vand

2 tsk. honning

Violerne overholdes med det kolde vand og trækker nogle minutter, inden vandet opvarmes til kogepunktet. Derefter sies theen, og den smages til med honning.

Askethe

kog det 5 minutter. Smag til med salt og pynt med hakket skvalderkål.

Katost-suppe

- 2 porrer
- 2 dl katostblade og -blomster
- 3/4 l hønseboullion
- 3 dl mælk
- 2 æggeblommer
- 2 knuste hvidløgsfed
- 2 spsk. hakket purløg

Rens porrerne og svits dem i olie. Skyl og hak katostblade og -blomster og kom dem i gryden. Tilsæt hønseboullion og lad det koge sammen i ca. 20 minutter. Tilsæt dernæst mælk og jævn med æggeblommerne. Smag til med hvidløg, salt og peber og server med et drys purløg.

Grøn forårssuppe

- 100 g. blandet brændenældeskud, mælkebøtteblade, skovsyre, skvalderkål
- 2 spsk. hakket persille
- 2 håndfulde løgkarse
- 30 g. smør
- 1 l. grønsagsboullion
- 2 dl. creame fraiche 18 %
- Friskplukket brøndkarse

De grønne blade og løgkarsen hakkes. Alt dette dampes i smøret og kogende boullion hældes ved. Suppen koges i 10 min. Creme fraiche tilsættes og der smages til med lidt salt. Hvis suppen er for tynd, kan den jævnes en anelse. Ved serveringen drysses med brøndkarse.

Dunhammer-salat

- Snittede nedre bladsceder af dunhammer
- Musevikke blade
- Blade af bredbladet kløkke
- Skovsalat-blade
- Fintrevne mælkebøtteblade
- Hakkede bog
- Hakket løgkarse eller løgbruskhat
- Rapsolie

Ingredienserne blandes (ingredienser og mængdeforhold kan varieres efter smag) og og en smule rapsolie hældes over.

Tomatsalat med fuglegræs

- 2 Kg kartofler i tynde skiver
- 2 Peberfrugter i tern
- 4 Porrer i skiver
- 4 Løg i skiver
- 4 tomater i skiver
- Krydderier fra sellerisalt til cayennepeber
- Friske krydderurter
- : f.eks
- persille
- dild
- basilikum
- timian
- kørvel
- rosmarin.
- Salt
- Peber
- rulle stanniol
- Fedtstof til smøring

Tilberedning :Tænd bålet i god tid, der skal være mange og gode gløder.

Riv stanniol i store stykker, der skal bruges 2 stk. til hver bøf.

Halvdelen smøres med fedtstof.

På det smurte stykke stanniol lægges først et lag kartoffelskiver og grønsager, som krydres efter behag.

Herpå lægges en bøf, som også skal krydres.

Bøfpakken rundes af med endnu et lag kartofler og grønsager.

Det er meget vigtigt at huske salt og peber, da retten ellers vil smage temmelig fersk, pga. kartoflerne.

Stanniolen lukkes godt sammen, til en pakke som er helt tæt.

Pakkerne placeres herefter på de udsprede gløder i bålet, hvor de skal ligge 12 minutter på den ene side, og 12 minutter på den anden.

Det vil være smart at bruge æggeur, da tiden foran bålet er ren råhygge som nemt kan spolere tidtagningen.

Tilbehør :Flutes og smør

Bålkartofler

Til 6 personer

- 6 skrællede bagekartofler i store tern (ca. 1 kg)
- 2 zittauerløg i både (ca. 150 g)
- 1 tsk groft saltfriskkværnet peber
- 50 g smør
- 6 aluforme (a ca. 4 1/2 dl)

Fordel kartofler, løg, salt, peber og smør i aluformene.

Pak formene godt ind i alufolie og stil dem i bålets gløder.

Lad bålkartoflerne bage i ca. 25 min. eller til kartofler og løg er møre.

Tip:

Bålkartofler kan tilberedes i ovn.

Dæk formene med alufolie og stil dem på en bageplade.

Bag kartofler og læg midt i ovnen, ca. 1/2 time ved 225°.

Lad kartofler og læg hvile, stadig tildækket, uden for ovnen i ca. 15 min.

Dampkogte majs

I stedet for at koge majs i en gryde, kan man anvende majscolbernes egen beskyttelse som gryde. Læg majs med intakte dækblade i blød i vand i nogle timer, minimum 2 timer.

Forbered et godt glødebål, der ikke skal være alt for varmt. Tag majsene op af vandet og læg dem direkte i gløderne. Sørg for at vende dem nogle gange. Når dækbladene begynder at blive brune, er vandet indeni fordampet, og majsene er nøjagtigt ligeså gode som hvis de var kogt i en gryde med vand.

Dette kan man naturligvis også gøre på grillen men godt resultat

Dampet ørred

for 10 personer

10 stk portionsørreder

2 stk citroner

1 bt dild

Tilbehør: Ris eller salat

Rens ørreden indvendigt,

krydder med salt, peber, hakket dild og skiver af citron.

Pak først ørreden ind i et stykke vådt pergament, dernæst 4 lag vådt avispapir.

Placer pakkerne i gløderne.

Giv dem ca. 10 min på hver side.

Pas på der ikke går ild i pakkerne.

Prøv også at krydder fisken med en af følgende blandinger:

Chili,

løvstikke

lime.

Hvidløg,

persille

citron.

Stjerneanis

lakridsrod

citron.

Basilikum

kokos

timian.

3 tsk. sukker

Lidt salt

Lidt rapsolie

Hakkede brændenælder, fuglegræs, violblomser, rødkløver, tusindfryd, glat vejbred.

Mel, salt og sukker hældes i en skål. Æg og mælk tilsættes under omrøring med piskeris. Hæld dejen i en kande. Kom lidt olie på panden og hæld lidt pandekagedej på. Drys urterne hen over (prøv med forskellige mængder og blandinger). Vend pandekagen, når den er gylden.

Kærnemælksost

4 l. kærnemælk

Lidt creme fraiche

Lidt salt

Finthakket løgkarse, brændenælde, skvalderkål og skovsyre.

Kærnemælken hældes i en gryde og varmes langsomt op til ca. 60 grader (vigtigt - en finger stukket ned i mælken skal være blank og ikke hvid, når den kommer op!). Rør endelig ikke rundt. Herefter filtreres vollen fra gennem et viskestykke. Klædet med osten hænges op i et træ til afdrypning. Der tilsættes lidt salt og røres lidt creme fraiche i. Urterne blandes i - opdel eventuelt osten i mindre portioner og lav forskellige typer oste.

Røllikekryddersmør

½ l. piskefløde

Lidt salt

Finthakket røllike

Piskefløden piskes - det kan udendørs gøres med piskeris eller ved at hælde den op (max. 1/3) i de små aflange glas, der købes oliven i - på den måde kan selv små børn kærne smør udendørs, det tager op til 15 minutter. Det færdige smør slates og rølliken røres i.

Stuvede tagrør

400 g. jordstængel af tagrør

ca. 3 dl. vand

3/4 tsk. salt

20 g. blødgjort smør

20 g. mel

Hakket skvalderkål

Kog jordstænglerne i letsaltetvand i 10 minutter. Rør smør og mel sammen og rør denne bolle sammen med de kogte jordstængler. Rør til det udgør en fast "dej" og

3 tsk. bagepulver
2 tsk. salt
Vand
200 g. hakkede skvalderkål, løgkarse, mælkebøtte, skovsyre, vandmynte, bøgeblade, birkeblade (alt efter smag og behag).
Lidt olie og ekstra mel

Ønsker man at fremstille dejen udendørs og er temperaturen for lav til gærbrug, kan denne opskrift bruges i stedet. Mel, salt og bagepulver blandes og der tilsættes så meget vand, at dejen bliver håndtérbar. Urter blandes i som nævnt ovenfor og brødet "bages" på samme måde.

Pandekløverscones

8 dl. mel
3½ dl. mælk
1 æg
100 g. smør
4 tsk. sukker
4 tsk. bagepulver
Lidt salt
Hakkede rød og hvidkløverblomster.

Bland mel, salt, sukker og bagepulver og rør mælk og æg i. Kløverblomsterne kommes i. Smelt smør og bland det i dejen. Denne skal være meget våd, så bollerne kan formes med en ske. Bollerne bages på en smurt bageplade og vendes ofte med en paletkniv.

Urtefrikadeller

ca. 250 g. blandet skvalderkål, brændenælde, skovsyre, mælkebøtte, vandmynte, bøgeblade, birkeblade (alt efter smag og behag).
ca. 250 g. løgkarse
3 æg
2 dl. rasp
salt og peber
lidt olie

Alle urterne hakkes fint - brug evt. en persillehakker. Æg, rasp, salt og peber kommes i og det hele røres sammen til en fast fars. Juster evt. farsen med olie. Frikadellerne formes i hånden og steges i olie på en pande - gerne over bål eller trangia.

Grønne pandekager

6 dl. mel
7 dl. mælk
3 æg

Fyldt kotelet

for 10 personer
10 stk koteletter
300 g gedeost eller lillebror ost
1 bt persille

Tilbehør: Kartoffler og salat.

Skær en lomme i koteletten.

Fyld hakket persille, salt, peber og ost ind i lommen.

Luk koteletten med et lille spyd. Steges på en sten i ca. 8 min på hver side.

Indbagt pølse (vådt avispapir)

for 10 personer
10 stk pølser
1 portion snobrød
en smule olie

Rul pølsen ind i dejen.

Pak dejen ind i oliesmurt bagepapir og dernæst 4 sider vådt avispapir.

Bages i gløder ca. 10 min på hver side.

Tip:

Kan også bages i saltdej.

Indpakket fisk

for 10 personer
10 stk torsk á 150 g - uden ben (få eventuelt din fiskehandler til at hjælpe dig!)
10 blade hvidkål
40 blade avispapir

Tilbehør: Kogte kartofler og persillesovs.

Krydder torsken med salt og peber.

Pak den ind i et oliesmurt kålblad.

Læg 4 våde avissider uden om. Bages 8 min på hver side.

Spis kålen sammen med fisken - det smager rigtig godt!

Indpakket Kyllingebryst

for 10 personer
10 stk kyllingebryster
30 blade hvidkål
1 rulle ståltråd (ugalvaniseret)
2 stk chili
3 fed hvidløg
1 ds tyk kokosmælk
1 tsk spidskommen

I stedet for tyk kokosmælk, kan bruges mælken fra 3-4 friske kokosnødder.

Tilbehør: Ris og salat.

Læg bryststykkerne på kålbladene. Krydder på begge sider med hakket hvidløg, chili, kokosmælk og spidskommen. Luk pakken, rul lidt ståltråd rundt om, så den forbliver tæt.

Indianer guf

for 10 personer

10 stk cocktailpølser

10 sk bacon

Rul baconen rundt om pølsen og steg det hele på en tynd snobrødspind

Indiske spyd

for 10 personer

1,2 kg. mørt kalvekød

1 dl olie

1 spsk spidskommen

1 spsk chili

3 fed hvidløg

1 dl soja

Tilbehør: Ris og salat

Mariner kødet i så lang tid som muligt (1-24 timer).

Fordeel kødet på 10 spidse snobrødspinde.

Steg ca. 15 min.

Indbages eventuelt i snobrødsdej.

Naturmad

Opskrifter med vilde planter

Alle disse opskrifter har det tilfælles, at der indgår planter fra naturens store spisekammer i dem og at retterne kan (måske ligefrem bør...) laves udendørs over bål eller trangia. Desuden er de alle som udgangspunkt vegetarretter, hvor mængden af ingredienser, der skal medtages hjemmefra, er nedtonet i forhold til de ingredienser, man selv plukker. Der kan eksperimenteres med hvilke plantearter, der benyttes, ligesom man kan blive nødt til at justere retterne efter hvilke urter, der er adgang til. Mængderne svarer til, at minimum 8-10 personer kan få gode smagsprøver af de enkelte retter.

Brændenældesuppe

100 g. brændenældeskud

50 g. løgkarse

100 g. kartofler i tern

1 spsk. merian

1 ds. tomatpuré

1/4 l. piskefløde

Salt

Brændenælderne hakkes og svitses i olie sammen med løgkarse. Alle øvrige ingredienser kommer i og hele molevitten koges sammen i 20 minutter for svag varme og spises så rygende varm.

Forret med brændenælde

200 g brændenældetopskud

1/2 dl olie

2 spsk. citronsaft

1 håndfuld persille

3 hårdkogte æg

Kom brændenældetopskuddene i en lille gryde med kogende vand og tag dem op med en sigte efter 2-3 minutter. Hak nældeerne groft og fordel i et lille fad. Rør dressing sammen af olie, citronsaft og hakket persille og hæld den over nældeerne. Hak de hårdkogte æg meget fint og drys dem over nældeerne med dressing.

Urtefladbød

Almindelig franskbrødsdej - fx. således:

5 dl. mel

2 dl. mælk

1 spsk. olie

2 tsk. salt.

25 g. gær.

200 g. hakkede skvalderkål, løgkarse, mælkebøtte, skovsyre, vandmynte, bøgeblade, birkeblade (alt efter smag og behag).

Lidt olie og ekstra mel

Lun mælken, rør gæren i og bland olie, salt og mel i. Det æltes og hæver min. en halv time. Dejen kan eventuelt laves i forvejen og medbringes i en plasticpose, der ikke er "pustet helt op" placeret inde i en anden pose, så dejen kan hæve uden at sprænge poserne. Dejen slås ned. Urterne hakkes groft og kommer i dejen. Dejen æltes til meget flade, runde brød (som kan være på panden) og steges i meget lidt olie på pande over trangia eller bål. Drys først med lidt mel - så hænger brødene ikke fast.

Urtefladbød uden gær

8 dl. grahamsmel

6 dl. hvedemel