

Kogekunst på lejr

Dette er et elektronisk eksemplar af Kogekunst på lejr.

Brug det i planlægning og til at kopiere fra, men hvis du eller andre har brug for en trykt udgave, er det billigste og mest miljøvenlige at købe et indbundet eksemplar i Spejder Sport.

God fornøjelse!

Arbejdsstofudvalget

Kogekunst på lejr

Blå spejder



Indledning

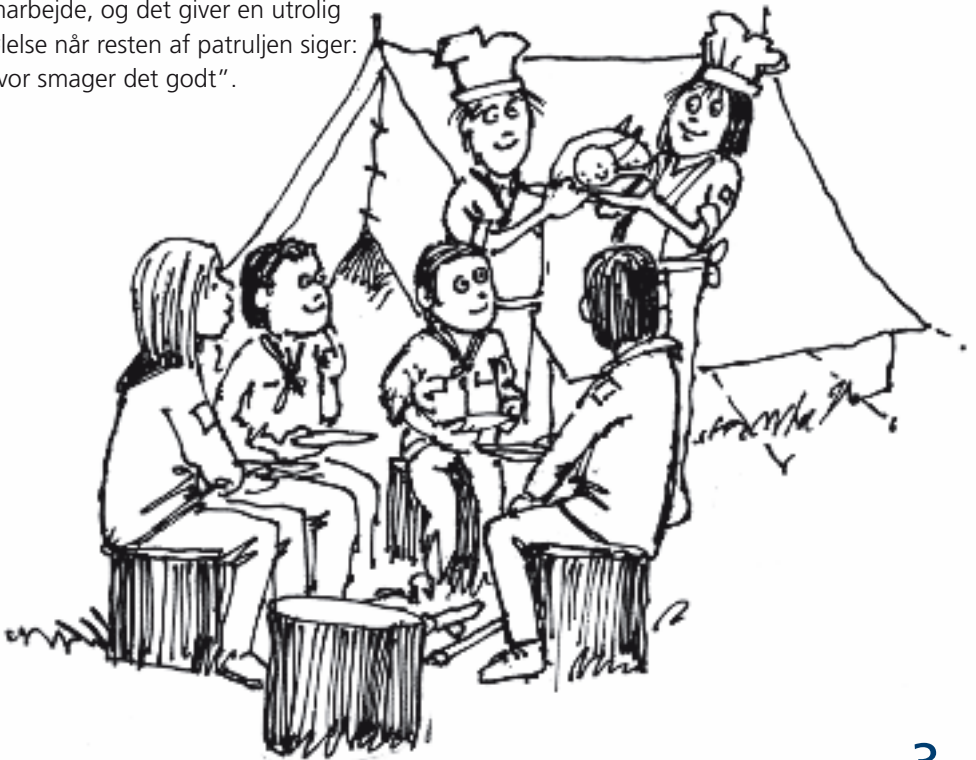
På lang afstand kunne vi dufte det – Chili con carne.

En stærk, krydret duft som fik tænderne til at løbe i vand. Som vi nærmede os lejren trængte en anden duft igennem. Duften af nybagt brød.

Chili con carne og fladbrød – nydt en lun sommeraften på Blå Sommer; så bliver det ikke bedre!

I denne bog kan du finde mange praktiske fif, både når du skal planlægge, og når du står for madlavningen. Bogen indeholder gode råd om hygiejne, pakkedliste til en køkkenkasse, idéer til planlægning af måltider og meget mere.

Tænk maden ind i en sammenhæng. Mad er ikke kun til for at man kan blive mæt. Mad er også en rigtig god spejderaktivitet som kræver samarbejde, og det giver en utrolig stolthedsfølelse når resten af patruljen siger: "Uhhh, hvor smager det godt".



Kostråd til spejdere

Spis mere frugt og grønt	7
Spis fisk og fiskepålæg	7
Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød	7
Spar på sukkeret	8
Spis mindre fedt	8
Spis varieret	8
Sluk tørsten i vand	8
Vær fysisk aktiv	8

Hygiejne

Mikroorganismer	9
Opbevaring af maden	10
Optøning af madvarer	11
Madlavning	11
Hold orden	12
Opvasken	12
Viskestykker og karklude	13
Affaldssortering	13
Emballage på hejk	14

Køkkenudstyr

Køkkenkassen	15
Trilleposen	15
Brændespareren	15
Gryderne	16
Trangia	16
Flere spækbrætter	16
Redskaber i træ eller plastic?	16
Krydderier	17
Køkkenudstyr til hejk	17
Pakkeliste til køkkenkassen	17-18

Indhold

Planlægning af måltider

Sammensætning	19
Mængder	19
Varedeklarationer	20
Særlige hensyn	20
Kvalitet	20
Variation og ny inspiration	21
Bål og sikkerhed	22
Sådan starter man et bål	22
Kogebål, Glødebål, Gammelmandsild	23
Omregningstabel	24

Tips og ideer

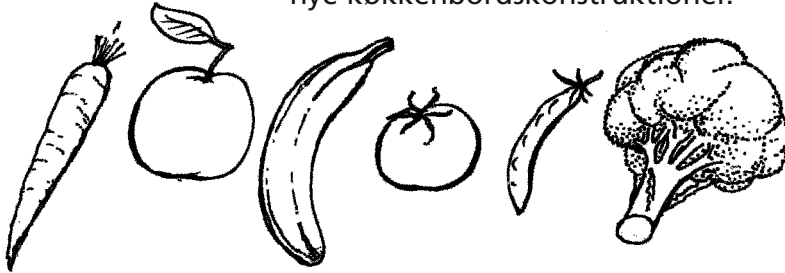
Morgenmad, Brunch eller mokost	25
Frokost	26
Mellemmåltider	26
Aftensmad	27
Sommermad og vintermad	28
Festmad	29
Primitiv madlavning	30
Grubestegning (umo)	31
Rygning af fisk	32
Naturens spisekammer	32
Rengøring af grøntsager	33
Misfarvning af frugt og grønt	33
Rensning af fisk	34
Partering af kylling	35
Gærdej	36
Snobrødskasse	37

Litteraturliste

Litteraturliste	38
-----------------	----

Kostråd til spejdere

Det er en rigtig god idé at tænke lidt over hvad man spiser når man er på lejr. Det er ikke ret sjovt at blive dårlig af at have spist slik og drukket sodavand en hel dag. Spejdere på lejr er aktive, og det kræver mad med god energi. De officielle kostråd er en god rettesnor når man skal planlægge mad. De er med til at gøre maden varieret og sund, så der er energi til både natløb, patruljesamarbejde og udtænkning af nye køkkenbordskonstruktioner.



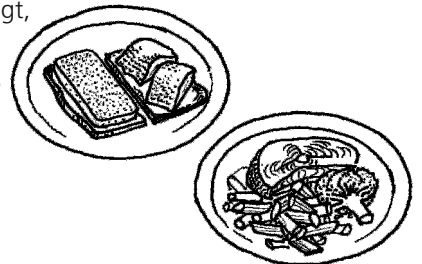
1. Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen

Morgenmaden kan fx være havregrød med friske æbletern. Til frokost kan man supplere med gulerodsstave. Til mellemmåltider kan man spise et stykke frugt. De grøntsager som man spiser til aftensmad, tæller også med.

2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Torskerogn og sild er godt til frokost, og skal det være lidt festligt, er rejer og æg rigtig lækkert.

Det er ikke så tit at der står fisk på menuen når der planlægges spejderture. Det er synd, for der findes mange gode og børnevenlige fiskeretter. Laks, ising og rødspætte kan på det varmeste anbefales.



3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag

Her har vi det som virkelig mætter når man skal bruge noget energi. Vælg det grove brød med flest kostfibre. Det holder også maven i gang. Havregryn og havregrød giver en god start på dagen. Pasta og ris kan også fås i en grovere variant som fuldkornspasta og naturris.



4. Spar på sukkeret – især fra sodavand, slik og kager

Slik og sodavand indeholder rigtig meget sukker. Ved at fylde maven med sukker bliver du mæt, uden at have fået noget ordentlig mad. Det gør at du kun har energi til at lave noget i kort tid. Dine tænder bryder sig heller ikke om at du går og drikker sodavand og spiser slik en hel dag. Så begræns forbruget - også når du er på spejder-tur!

5. Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød

Vi skal have noget fedt og primært det umættede fra planter. Til stegning kan man bruge olie i stedet for smør. Vælg olie som tåler høj temperatur, fx rapsolie. I kan også bruge et blandingsprodukt af margarine og olie på flaske. Til salatdressing kan man bruge olie i stedet for et mælkeprodukt.

Der findes mange forskellige olier som giver et ekstra pift til salaten, fx tidselolie, sesamolie eller olivenolie.

Når I skal vælge kød og pålæg, så vælg noget med et lavt fedtindhold.

Det gælder også mælk og andre mejeriprodukter.



6. Spis varieret – og bevar normalvægten

En varieret kost er også en mere spændende kost, og man sikrer tilmed at man får alle de vitaminer, mineraler mv. som kroppen har brug for.

7. Sluk tørsten i vand

På en varm sommerlejr skal du sørge for at drikke meget væske. Det er svært at sige hvor meget, men drik når du føler tørst. Lav en "vandbar" med koldt vand. Det kan fx være i en termotønde med tappehane. Når vandet er let tilgængeligt, bliver der drukket mere. Almindeligt postevand er det bedste når du er tørstig. Vand slukker tørsten og du får ikke en masse "sukker-energi". I Danmark er vi så heldige at vand fra hanen er rent og derfor rigtig nemt at drikke. Selvfølgelig skal der også være plads til et glas saftevand, men sørg for at det meste af det du drikker, er vand!



8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Det er sjældent noget problem at være fysisk aktiv på en spejdetur! Og er der noget skønnere end at falde om af træthed i soveposen om aftenen?

Hygiejne

Det er en rigtig god idé at øve sig i at holde orden når man laver mad. Specielt når man laver mad i det fri skal man være opmærksom på hvordan man behandler madvarerne og redskaberne. Det er fx vigtigt at de ikke kommer i kontakt jorden, da man kan blive syg af de bakterier som vil hænge ved.

Mikroorganismer

”Mikro” betyder lille. Mikroorganismer er så små at de kun kan ses i et mikroskop. Bakterier, virus og svampe er mikroorganismer. De lever på dyr, mennesker, i luften, i jorden og i vandet. Oftest er vi glade for disse mikroorganismer, da de er helt uundværlige i naturen hvor de nedbryder blade og døde dyr. Mikroorganismene bliver også brugt til madlavning, fx yoghurt, ost, brød, øl og vin.

Når mikroorganismene gør vores mad dårlig, kan vi heldigvis tit nå at opdage det inden vi spiser maden:

- Mælken lugter surt eller råddent.
- Frugt bliver blødt og brunt når det rådner.
- Pålæg og kød bliver slimet og lugter ikke friskt.
- Brød og syltetøj får mugpletter.

Smid maden ud hvis den er blevet dårlig! Det er ikke nok at skære muggen af rugbrødet. Mug er svampe som sender deres ”rødder” ud i brødet og disse kan man ikke se.



Sygdomsbakterier er mere lumske. Disse bakterier gør os syge uden at vi kan se dem. Nogle af de sygdomsbakterier vi hører mest om, er salmonella. De findes i æg, kylling og svinekød. Vi mærker at vi har spist bakterierne ved at få ondt i maven, kvalme, diarré og opkastning. Symptomerne viser sig oftest inden for et døgn, men der kan gå længere tid.



Man kan heldigvis gøre meget for at gøre livet surt for bakterierne:

- * Vask hænderne godt inden du går i gang med at lave mad og hver gang du har smidt noget ud.
- * Skyl grøntsagerne grundigt for jord.
- * Hvis du taber mad på jorden, så smid det ud! Redskaber som har været på jorden, skal gøres rene inden de bruges.
- * Brug forskellige skærebrætter til kød og rå grøntsager, fx salat.
- * Gennemsteg kødet.
- * Brug pasteuriserede æg til retter som ikke skal opvarmes, fx koldskål.
- * Dæk maden til for at undgå bakterier fra luften og dyr, fx fluer.
- * Nedkøl den mad som skal gemmes, med det samme. Det kan gøres ved at pakke den ind i våde aviser eller viskestykker.



Opbevaring af maden

Opbevaringen af maden har stor betydning for hvor godt mikroorganismene lever. Både temperaturen, fugtigheden og tilgængeligheden har stor betydning. Temperaturen kan være svær at regulere om sommeren, men fugtigheden og tilgængeligheden kan vi styre ved at opbevare madvarerne med omtanke.

Nogle madvarer - dem vi derhjemme har i køkkenskabet - kan opbevares i tætte plasticasser i lejren. Stil dem i skyggen og gerne et sted hvor det blæser lidt. Køkkenteltet kan også bruges hvis det står i skygge hele dagen.

De madvarer som vi derhjemme har i køleskabet, er kølevarer. Mange kølevarer er let fordærlige, fx mælk, pålæg og hakket

kød. Køb kun ind til 1-2 dage ad gangen. På en varm sommerlejr er det også fornuftigt at tænke frugt og grønt som kølevarer, da det forlænger holdbarheden. Kølevarer skal opbevares ved højst 5°C. Et køleskab er helt klart at foretrække og specielt på en sommerlejr. Alternativt kan kølevarer opbevares i kortere tid i en tæt flamingo-kasse eller køletaske med køleelementer, eventuelt i et hul i jorden. Husk at grave i skyggen.

Pas på at der ikke kommer jord i maden, og husk at musene vil synes godt om dette "spisekammer" hvis de opdager det.

Optøede køleelementer kan i nogle dagligvarebutikker byttes til frosne. Man kan også prøve at lave en aftale med den lokale købmand om at fryse køleelementerne ned. Endelig virker frosne fødevarer også godt som køleelement.

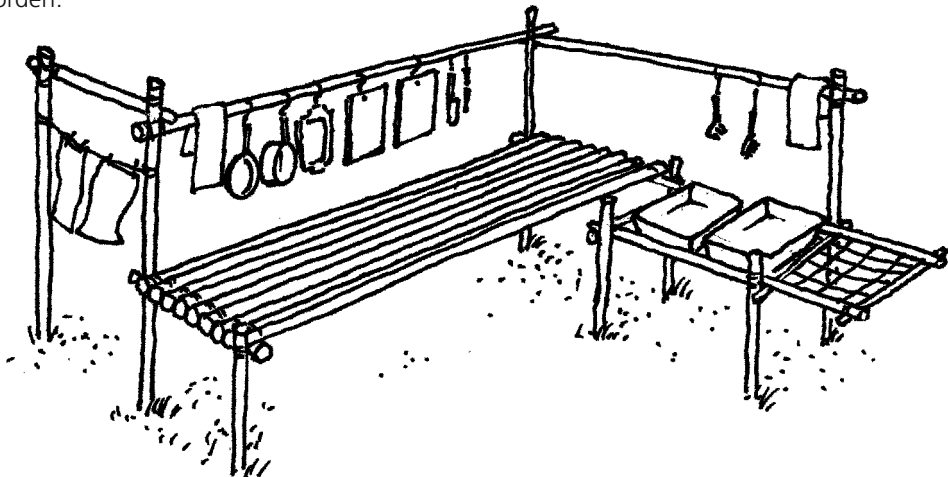
Madvarer skal ikke opbevares sammen med værktøjet i patruljekassen. Der er næsten altid lidt jord på spaderne - jord og mad er ikke en god kombination. Som minimum skal der være to rum i patruljekassen – et til køkkentingene og et til værktøjet. Det bedste er dog to forskellige kasser.

Optøning af madvarer

Optøning af madvarer bør foregå i køleskab. Hvis man lader maden stå ved stuetemperatur, vil overfladen efterhånden få en temperatur som giver gode betingelser for bakterievækst. Hvis der ikke er mulighed for at tø op i køleskab, kan man lægge maden i en plasticpose i en skål med vand. På denne måde forbliver overfladen kold, og bakterierne har sværere ved at formere sig.

Madlavning

Sørg for at du har et godt arbejdsbord eller noget andet hævet over jorden.



Inden du starter med at lave mad, skal du vaske dine hænder grundigt med sæbe. Der findes en special spritsæbe som desinficerer hænderne effektivt, og som ikke skal vaskes af. Den kan købes i Matas eller på apoteket.

Læs opskriften ordentligt igennem og find de ting frem som du skal bruge – både redskaber og madvarer. Tænk på at kølevarer som mælk og kød ikke må stå i solen. Sæt dem i skyggen eller vent med at finde disse varer frem til du skal bruge dem.

Når du steger over bål, er det en god idé at bruge olie eller olie-margarine på flaske. Det er mere hygiejnisk, da du undgår margarinepakker som kan være svære at pakke sammen igen efter brug. Fedtstoffer skal opbevares på køl for at undgå harskning.

Under madlavningen skal gryder, skåle og redskaber holdes væk fra jorden. Hav en tallerken stående som du lægger redskaberne på når du ikke bruger dem. Grydelåget skal holdes i hånden eller lægges på et bord når du skal røre i gryden. Et grydelåg som har været på jorden, giver jordbakterierne let adgang til maden.

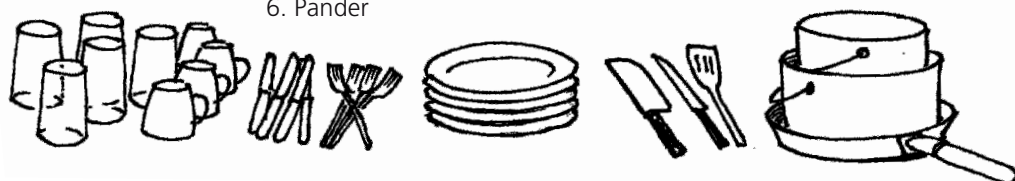
Hold orden

Mens du laver mad, er det en rigtig god idé at tænke på at holde orden. Det gør oprydningen og opvasken meget nemmere bagefter. Lav en opvaskeplads hvor du kan lægge de redskaber som er beskidte og ikke skal bruges mere.

Opvasken

Inden du begynder at vaske op, skal du skrabe madrester ned i skraldespanden og skylle det værste snavs af i en balje vand. Sorter tingene ved siden af vasken. Når du skal vaske op, skal du starte med det, som er tættest på munden og slutte med gryder og pander:

1. Glas og kopper
2. Bestik
3. Tallerkner
4. Arbejdsredskaber
5. Gryder
6. Pander



Opvasken skal forgå på et bord, en patruljekasse eller noget andet hævet over jorden. Har I ikke mulighed for det, så læg en ren presenning ud. Har I heller ikke det, så vær tre om opvasken. En til at vaske, en til at tørre og en til at tage de rene ting og lægge dem på plads med det samme, så de ikke kommer i kontakt med jorden.

Til opvasken skal du bruge to opvaskebaljer, én til at skylle af i og én til at vaske op i, samt to børster, en opvaskebakke og lidt opvaskemiddel. Du får også brug for et viskestykke til at tørre af med. Sørg for at opvaskevandet er varmt og at viskestykket er rent! Skift både vand og viskestykke undervejs. Det er en god idé at have opvaskebaljer og -børster i forskellige farver, så I ikke bruger de samme til afskylning og til opvask.



Opvaskemiddel

På opvaskemidlet står hvor meget man skal bruge. Nogle varianter er meget koncentrerede, og der skal kun bruges nogle få dråber. Overhold doseringen for miljøets skyld.

Viskestykker og karklude

Tag rigeligt med viskestykker med. De bliver hurtigere beskidte på en lejr end hjemme i køkkenet. Hvis vejret er regnfuldt, tager tørringen også længere tid. Skift karkludene efter hvert større måltid. Brug køkkenrulle til at tørre spildt kødsaft op med. Hvis du bruger en karklud, skal den skiftes bagefter.

Affaldssortering

Det er ikke ligegyldigt hvordan vi behandler vores affald. Når vi færdes i naturen, er det ekstra vigtigt at tænke sig om. Det er ikke i orden at smide sit affald i skoven eller i grøftekanter.

Der er stor forskel på hvordan man skal sortere affaldet på de forskellige spejdercentre og spejderhytter rundt omkring i landet. Spørg jer frem.

Generelt kan man dog sige at det er en fordel at brænde pap og papir af, så det ikke fylder i affaldssækken. Pantflasker skal afleveres i en butik. Syltetøjsglas og glasflasker samles til genbrug.

Emballage på hejk

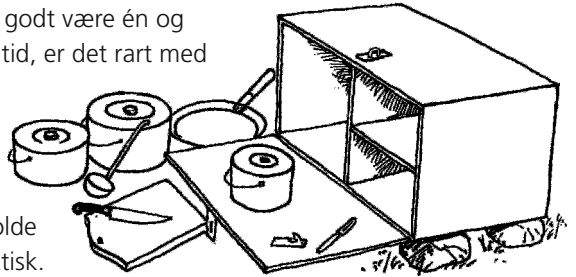
Inden I går på hejk, er det en god idé at kigge madvarerne efter en ekstra gang og fjerne overskydende emballage. Det kan være svært at komme af med det undervejs, og det fylder i rygsækken.

Køkkenudstyr

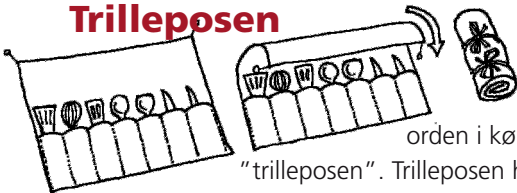
Køkkenudstyret afhænger af turens type. En uges gruppesommerlejr kræver væsentlig mere udstyr end en 24 timers patruljehejk. I dette afsnit kan I få et overblik over køkkenudstyr til spejdetur. Kig altid madplanen igennem, og se om I skal bruge nogle specielle redskaber.

Køkkenkassen

Kassen med køkkengrej og patruljekassen kan godt være én og samme kasse, men skal man af sted i længere tid, er det rart med to forskellige kasser. Køkkenkasser har mange forskellige udformninger. Nogle åbnes fra siden, andre fra oven. Det er praktisk at kassen er inddelt i rum, så er det nemmere at holde orden. En solid køkkenkasse som kan holde til at være både bord og opvaskeplads, er praktisk.



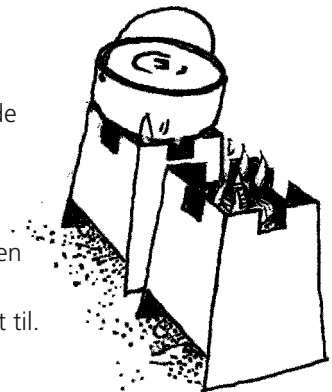
Trilleposen



En af de ting som gør det nemmere at holde orden i køkkenkassen, er "trilleposen". Trilleposen har rum til køkkenredskaberne og kan hænges på køkkenbordet mens man laver mad. Du kan selv sy en trillepose af et stykke kraftigt stof.

Brændespareren

Brændespareren har flere fordele. Der skal bruges mindre brænde da varmen udnyttes bedre. Brændespareren giver også en bedre arbejdshøjde og et mere stabilt "komfur". Brændespareren kan udformes forskelligt. Den kan laves af et rundt jernrør med en diameter lidt mindre end gryden og med fyringshul forned. Den kan også laves af fire jernplader som samles i siderne. Det er en god idé at lave nogle hak i toppen så gryden ikke slutter helt tæt til.



Gryderne

Gryderne skal holdes ordentlig rene, både for at forlænge deres levetid, og for at undgå dårlig mad på grund af gamle indtørrede madrester. Når man kommer hjem, er det en god idé at give gryderne og det øvrige køkkenudstyr en ekstra rengøring, så undgår man at finde en muggen gryde når man skal af sted næste gang.

Opvaskemiddel, brun sæbe eller kridt

Inden gryderne sættes over bålet, skal de smøres ind for at lette rengøringen bagefter. Traditionelt smøres gryderne ind i brun sæbe eller opvaskemiddel – gerne flydende, som kan smøres på med pensel.

En anden metode er at smøre gryderne ind i kridt, som kan købes i Matas. Dyp en pensel i vand, derpå i kridtbøtten og smør så et jævnt lag på gryden. Sæt gryden over bålet og brænd kridtlaget fast. Når kridtlaget er hårdt, kan gryden sættes på køkkenbordet uden at svine.

Efter brug gøres gryderne rene udvendigt med ståluldssvampe og indvendigt med opvaskebørste og opvaskemiddel.

Trangia

Trangiaen er et lille kogesæt med en spritbrænder eller en gasbrænder. Trangiaen kan med fordel bruges hvis I er på hejk eller kun skal lave mad til få personer.

Flere spækbrætter

Som nævnt under hygiejneafsnittet, skal rått kød og grøntsager holdes adskilt. Det kan være svært at styre hvilke spækbrætter der er blevet brugt til hvad hvis man er flere om madlavningen. Det er derfor en meget god idé at have spækbrætter i forskellige farver, fx et grønt til grøntsager og et hvidt til kød. Hold også knive hver for sig, så de hører til enten det grønne spækbræt eller det hvide.

Redskaber i træ eller plastic?

Køkkenredskaber i træ kan mugne hvis de opbevares fugtigt eller ikke tørres godt af. Det kan derfor være en fordel at bruge redskaber af plastic.

Plastic tåler ikke høj varme, så lad ikke en plasticske stå i en gryde over bålet.

Krydderier

Krydderier gør det sjovere og mere kreativt at lave mad. Køb nogle små poser som kan kasseres når lejren er forbi. Det kunne fx være karry, paprika, chili, oregano, basilikum, kanel samt salt og peber. Du kan også prøve med timian, rosmarin, spidskommen, ingefær, koriander og hvidlødspulver. Opbevar krydderierne i en tæt plasticbeholder.

Køkkenudstyr til hejk

Når man skal bære køkkenudstyret, skal mængden begrænses til det man har brug for. Vælg mad som kan laves med så få redskaber og gryder som muligt. Gennemgå opskrifterne og tag det med som skal bruges. I stedet for mad over bål kan man også anvende en Trangia. Medbring en Trangia pr. 2-3 personer.

Pakkeliste til køkkenkassen

Køkkenkassen og bål

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Køkkenkasse | 6. Arbejdshandsker |
| 2. Trillepose | 7. Brændesparer |
| 3. Tændstikker | 8. Vanddunk |
| 4. Grillrist | 9. Trangia |
| 5. Spade | |



Pakkeliste til køkkenkassen

Køkkenredskaber

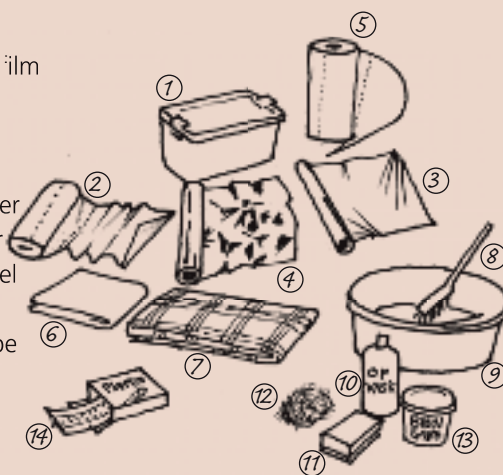
1. Grydesæt med tre gryder og tilhørende låg
2. Stegepande
3. Skærebrætter
4. Urteknive
5. Skrælleknive
6. Kødknive
7. Brødknive
8. Grydeskeer
9. Piskeris
10. Paletkniv
11. Stegepincet
12. Arbejdsskåle
13. Litermål
14. Decilitermål
15. Råkostjern
16. Dåseåbner
17. Osterskærer
18. Krydderier



Pakkeliste til køkkenkassen

Opbevaring og rengøring

1. Opbevaringsdåser med låg
2. Plasticposer
3. Stanniol
4. Husholdningsfilm
5. Køkkenrulle
6. Karklude
7. Viskestykker
8. Opvaskebørster
9. Opvaskebaljer
10. Opvaskemiddel
11. Grydesvampe
12. Ståuldssvampe
13. Brun sæbe
14. Plaster



Planlægning af måltider

Der er mange ting der skal gennemtænkes i forbindelse med planlægningen af et måltid, ikke mindst hvis det er til mange mennesker.

Der er mange overvejelser man kan og bør gøre sig, og mange ting man kan være i tvivl om.

Sammensætning

Tænk på kostrådene når I bestemmer hvad I skal have at spise.

Det vil sige at måltidet skal indeholde:

Grøntsager og frugt

Kød, fisk eller bønner

Ris, kartofler, pasta eller brød som tilbehør.



Overvej også hvilken sammenhæng måltidet skal bruges i. På hejk skal det være noget nærende – måske noget der er delvist forberedt hjemmefra og kan færdiggøres på en Trangia.

Mængder

Det er meget svært - for ikke at sige umuligt - at give præcise anvisninger på hvor meget mad man skal bruge pr. person. Der er stor forskel på hvor meget en mikrospejder og en seniorspejder spiser. Mængden af kød er forskellig, afhængig af hvad man laver. En gryderet indeholder ofte grøntsager, og man kan dermed nøjes med mindre kød – og til kartoffelmos skal der bruges flere kartofler end hvis de ikke moses.

Mængdeangivelserne nedenfor er vejledende, og du skal selvfølgelig bruge din sunde fornuft når du køber ind til måltidet. Hvis du bruger en opskrift til fire personer, er det nemmeste at gange op til det antal personer I er. Ved pasta og ris kan man bruge de angivelser der er på poserne.

Pr. person skal I cirka bruge:
 50 g havregryn til grød
 80 g ris
 100 g pasta
 4 kartofler
 2-3 skiver rugbrød
 250 g grøntsager
 100 g kød
 3,5 dl suppe

Varedeklarationer

Varedeklarationen fortæller jer hvad der er i maden.

Når I skal planlægge maden, er det vigtigt at vide om nogle i patruljen er allergiske over for noget, som for eksempel gluten eller nødder.

Hvis der er det, kan I se på varedeklarationen om det findes i den mad I gerne vil spise.

Derudover kan varedeklarationen fortælle jer hvor sund maden er. Indholdet af proteiner, fedt og kulhydrater er vigtigt og det samme er indholdet af kostfibre i brød. Det anbefales at 10-15% af energi-indtaget kommer fra protein, mindst 55% fra kulhydrat og højst 30% fra fedt. Desuden anbefales det at man får 20-35 gram kostfibre om dagen.

Særlige hensyn

De spejdere som lider af sukkersyge, skal være ekstra opmærksomme på hvad de putter i munden. På nettet og i kogeboøger fra Diabetesforeningen kan I finde inspiration til mad lavet med sødemiddel i stedet for sukker.

Vegetarer spiser som hovedregel slet ikke kød, men nogle spiser dog fisk og kylling. Veganere fravælger alle produkter som kommer fra dyr hvilket betyder at de heller ikke spiser æg, ost og mælk. Idet vores proteinbehov primært bliver dækket af fødevarer som kommer fra dyr, er det vigtigt at erstatte dette i kosten. Ærter, bønner, linser og kornprodukter har også et højt indhold af protein og kan træde i stedet for kød.

Vær opmærksom på om nogle af spejderne har en religion, som gør at de ikke spiser bestemte fødevarer.

Kvalitet

På varedeklarationen kan man se noget om varernes kvalitet. En spegepølse af ringere kvalitet vil ofte være fyldt ud med fedt frem for kød, hvilket er mindre sundt og mindre lækkert.

Det er klart at bedre kvalitet ofte vil koste lidt flere penge, men det er bestemt det værd, når det fører til større glæde ved maden og større lyst til at gøre noget ud af måltiderne.

Økologi er noget vi som spejdere bør tage stilling til, eftersom det handler om hvordan vi mennesker behandler naturen. Økologiske varer er dyrere end almindelige, men der er også varegrupper hvor prisforskellen er i den lave ende – for eksempel basisvarer som havregryn, gulerødder, kartofler og mælk.

Variation og ny inspiration

Sommerlejrens mad kan planlægges på mange måder. Det nemmeste er at gøre 'som man plejer', men maden kan blive sjovere både at lave og spise hvis man udfordrer sig selv lidt. Brug ingredienser og opskrifter du ikke har prøvet før. Det er en god idé at lave en madplan inden du tager af sted, så du har et overblik over hvad du skal bruge i løbet af turen. På madplanen er det godt at notere alternativer hvis noget ikke kan skaffes, eller hvad kødet kan erstattes med hvis man ikke kan skaffe præcis det planen siger.

I kogebøger og specielt på internettet kan I finde inspiration og rigtig mange opskrifter. I kogebogen *Mad i det fri* som blev lavet i forbindelse med Blå Sommer 2004, er der opskrifter på anderledes spejdermad. Kogebogen ligger på DDS' hjemmeside, hvor du kan printe de opskrifter ud som du skal bruge.

I kan også gå på biblioteket og finde kogebøger med ny og spændende mad. Måske skal I næste gang prøve mad fra et andet land – måske wokmad fra Thailand, en karryret fra Indien eller lam tilberedt på arabisk vis?

Kig også på de gode gamle retter og varier dem. Eksperimenter med nye krydderier og grøntsager i kødsaucen eller erstat den almindelige pasta med fuldkornspasta. På den måde kan gamle kendinge få nyt liv.

Sidst, men ikke mindst, kan man udfordre sig selv og sine spejdere ved at bruge nye tilberedningsmetoder. Måske skal I prøve at lave steg i jordovn, tilberede et festmåltid på trangiasæt, stege/koge i våde aviser i et glødebål eller noget helt andet.

Når alt dette er sagt, så husk at nogle gange er det godt at maden er nem, hurtig og mættende. Det kan fx være den dag man kommer hjem fra hejk eller den sidste dag på sommerlejren hvor tiden går med at pakke sammen. Overvej også hvem der skal spise maden. Det er vigtigt at alle kan lide noget af det som bliver serveret.

Kogetider

Kogetider er altid vejledende. Kig på pakken når du koger fx pasta eller ris og husk at bålmad og mad på komfuret derhjemme ikke altid opfører sig ens - smag dig frem.

Når du koger pasta, ris, kartofler og havregrød, skal du huske at komme lidt salt i vandet. Hvis kartoflerne skal bruges til mos, er det dog bedst at vente med saltet til kartoflerne er moset.

Pasta koges 8-15 min.

Ris koges cirka 18 min. Ved kogning af ris over bål og til mange personer, er det nemmest at bruge kogeposer.

Kartofler koges 20-30 min.

Havregrød koges cirka 2 min. Rør hele tiden. Havregrøden bliver ekstra lækker hvis man tilsætter lidt vanillesukker.

Når gryden er kommet i kog, kan den stilles ved siden af bålet og koge videre her. Hold øje med den og sørg for at den stadig får så meget varme at den holder vandet kogende. Stil gryden på et stykke brænde, så bunden ikke bliver fyldt med jord.

Bål og sikkerhed

Inden du tænder et bål, skal du være sikker på at du har tilladelse til at gøre det. Hav altid en spand vand og eventuelt en branddasker parat. Hold opsyn med bålet og tænd ikke større bål end du skal bruge. Når du tænder et bål, skal du være opmærksom på om bevoksningen omkring er meget tør. Hvis det er tilfældet, er risikoen for at bålet breder sig større.

Sådan starter man et bål

Det tager lang tid at lave et godt glødebål til madlavning. Start 1½ - 2 timer før. Gløder giver en jævn varme så man kan styre madlavningen. Et koge bål skal ikke brænde så længe inden det kan bruges.

Før bålet kan brænde lystigt, skal der være godt med varme til at få tændt ild i brændet. Til det formål laver man et lille optændingsbål. Før man tænder ild til det, skal man have samlet alle de nødvendige materialer.

Optændingsbålet laves af tynde grene, grankvas eller spåner. Der skal samles et par gode håndfulde, og de skal helst være tørre. Grankvas kan brækkes af nåletræernes nederste grene og foldes sammen så det danner en lille pude.

Når man har tændt ild til dem, skal man være klar med de lidt større stykker brænde. Det kan være tykkere grene eller små flækkede stykker brænde med mange kanter og hjørner, som ilden kan få fat i. Disse stables som et pyramidebål omkring den brændende bunke optændingsmateriale.

Når ilden har fænget de mindre stykker flækkede brænde, kan man stable lidt større stykker udenpå igen. Nu fortsætter man støt og roligt med at gøre brændestykkerne større og større til ilden har så godt fat at man kan putte sit almindelige brænde på.

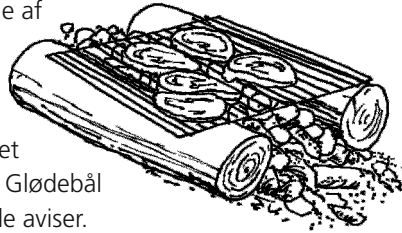


Kogebål

Til madlavning i gryde skal man bruge et kogebål. Det startes som ovenfor beskrevet. Sørg for at have brænde i mindre stykker når du går i gang med madlavningen, så du nemmere kan justere varmen. Gryden skal stå stabilt over bålet. Den kan støtte på granitsten eller et par store kævler. En grillrist er rigtig praktisk hvis kokkene ikke er så erfarne. Endelig er der brændespareren som gør gryden meget stabil, sparer på brændet og giver en bedre arbejdshøjde.

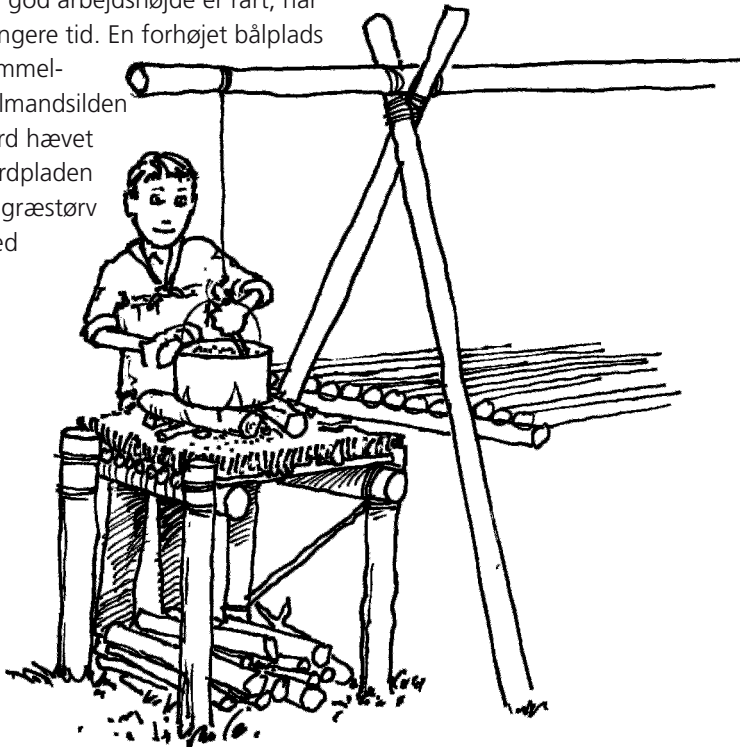
Glødebål

En anden type bål er glødebål, som bruges når der skal steges på en grillrist. Bålet startes som et kogebål, men de sidste stykker brænde som lægges på, skal være store kævler, gerne af hårdt træ, som kan give gode gløder i lang tid. Når der er gløder i de større kævler, spredes de og bålet er nu klar til at stege på. Bålet kan holdes ved lige med små stykker hårdt træ som ikke vil flamme meget op. Læg en grillrist på, hvis du skal stege kødstykker. Glødebål bruges også til snobrødsbagning og til stegning i våde aviser.



Gammelmandsild

Bål og komfur i en god arbejdshøjde er rart, når man er på lejr i længere tid. En forhøjet bålplads kaldes også en gammelmandsild. Gammelmandsilden kan laves på et bord hævet over jorden. På bordpladen lægges et tykt lag græstørv (mindst 20 cm) med græssiden nedad.



MÅL OG VÆGT

Forkortelser

spsk	spiseske
tsk	teske
knsp	knivspids
g	gram
kg	kilogram
dl	deciliter
l	liter
min	minutter
sek	sekunder
stk	stykker
ca	cirka
str	størrelse
cm	centimeter
mm	millimeter

Omregninger

1 l	10 dl
1 dl	100 ml
1 spsk	15 ml
1 tsk	5 ml
1 kg	1000 g



1 spejdmug
indeholder 3 dl



1 foldekop
indeholder 2 dl

Omregningstabel for udvalgte fødevarer

	1 tsk	1 spsk	1 dl
Hvedemel	3 g	10 g	60 g
Fuldkornsmel	3 g	10 g	60 g
Grahamsmel	3 g	10 g	60 g
Rugmel	3 g	10 g	60 g
Majsstivelse	3 g	10 g	60 g
Kokosmel	2 g	7 g	40 g
Kartoffelmel	4 g	11 g	65 g
Havregryn	2 g	6 g	35 g
Løse ris			80 g
Grødris			90 g
Sukker	5 g	15 g	85 g
Farin	3 g	12 g	65 g
Flormelis	3 g	8 g	50 g
Honning	7 g	20 g	130 g
Kakao	3 g	7 g	45 g
Rosiner		11 g	60 g
Vand	5 g	15 g	100 g
Mælk	5 g	15 g	100 g
Salt, fint	5 g	15 g	100 g
Salt, groft	4 g	12 g	80 g
Tørgær: 1 pose (12 g) svarer til en pakke frisk gær (50 g)			

Tips og idéer

Mad er meget mere end at blive mæt. I dette afsnit kan I finde idéer som gør madlavningen til en udfordrende aktivitet. Spørg jer frem og prøv jer frem. Learning by doing er også et godt princip ved madlavning.



Morgenmad

Det er vigtigt at få en solid morgenmad, så man har energi til alt det man skal lave i løbet af dagen. Det kan være havregrød med rosiner eller frisk frugt i stykker, havregryn/cornflakes med mælk, grovbrød med ost og marmelade samt kaffe/te og mælk.

Brunch eller mokost

Natløbet trækker sommetider ud, og så er det rart at sove længe næste dag. I stedet for morgenmad og frokost kan man lave en kombination. En traditionel mokost kan være yoghurt med mysli, grovbrød/rugbrød med ost, marmelade og pålæg, frisk frugt i stykker samt kaffe/te og mælk.

Har I tid og lyst til en anderledes mokost, kan I prøve med pandekager, omelet, milkshake, koldskål, frugtsalat eller kanelnegle.

Frokost

Rugbrød er altid godt til frokost, men I kan også prøve at variere med:
Pitabrød med salat, tun, æg mv.

Suppe med brød

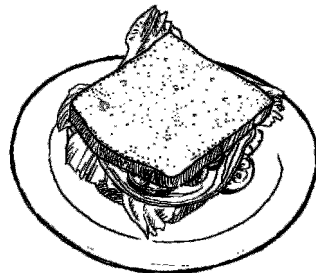
Sandwich

Blinis eller pandekager med kød- eller fiskefyld

Salat med brød

Hjemmebagt brød er altid lækkert, sørg for at gøre det groft så det mætter godt.

Til at supplere med kan man for eksempel skrælle nogle gulerødder til at gnave af (husk at have noget til at tage dem op med hvis de ligger i en fælles skål for at undgå mikroorganismer fra fingrene).



Mellemmåltider

Det kan være rart at have noget at gå og gnave af i løbet af dagen og det er desuden sundt at spise flere, mindre måltider. Det kan være:

Agurker, gulerødder og blegselleri skåret i stave

Frugt skåret i både eller stykker

Tørret frugt som rosiner, figner, dadler, abrikoser og nødder

Kiks eller knækbrød

Hyldebær suppe

Boller og kakao/te



Aftensmad

Når I skal finde ud af hvad I skal have til aftensmad, skal I tænke på at måltidet skal indeholde masser af grøntsager, kød eller bønner samt kartofler, pasta, ris eller brød.

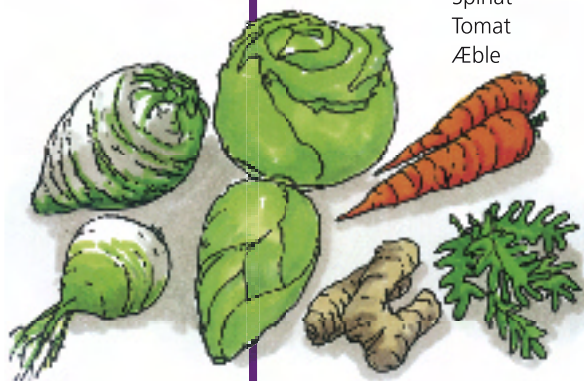
Hjemmebagt brød kan du fx bage på en pande, en sten eller i en jordovn.



Sommermad og vintermad

Når I planlægger et måltid, er der meget at vinde, både smagsmæssigt og økonomisk, ved at vælge sæsonens frugt og grønt. Når grøntsagerne er i sæson, er der flest af dem og de er bedst og billigst. Nedenfor ser I en sæsonoversigt.

Vinter (dec.-feb.)	Forår (marts-maj)	Sommer (juni-august)	Efterår (sept.-nov.)
Champignon	Agurk	Agurk	Agurk
Grønkål	Asparges	Asparges	Aubergine
Gulerod	Champignon	Aubergine	Bladselleri
Hvidkål	Grønkål	Bladselleri	Blomkål
Jordskok	Gulerod	Blomkål	Blomme
Kartoffel	Hvidkål	Broccoli	Broccoli
Løg	Kartoffel	Bønner	Bønner
Pastinak	Løg	Bær	Champignon
Persillerod	Pastinak	Champignon	Forårsløg
Porre	Persille	Forårsløg	Grønkål
Pære	Persillerod	Gulerod	Gulerod
Rosenkål	Porre	Kartoffel	Hvidkål
Rødbede	Rabarber	Løg	Jordskok
Rødkål	Radise	Majs	Kartoffel
Savojkål	Rosenkål	Peberfrugt	Løg
Selleri	Rødbede	Persille	Majs
Æble	Rødkål	Porre	Pastinak
	Salat	Pære	Peberfrugt
	Selleri	Rabarber	Persille
	Spinat	Racise	Persillerod
	Tomat	Rødbede	Porre
	Æble	Rødkål	Pære
		Salat	Rosenkål
		Spidskål	Rødbede
		Spinat	Rødkål
		Squash	Salat
		Tomat	Savojkål
		Æble	Selleri
		Ærter	Spinat
			Squash
			Tomat
			Æble



Skemaet er vejledende, og har naturligvis slet ikke alle grøntsager med, men kun de mest almindelige. Brug det til inspiration og til planlægning. Så husker I nemmere at bruge de dejlige, tunge rodfrugter om efteråret og vinteren, og de lette grøntsager og salater om sommeren.

Festmad

Maden kan sagtens få et pift, selvom man er på lejr. Lav en tomat-sauce, en tomatsalat, tzatziki, hummus eller bagt aubergine på bålet. Man kommer langt med krydderier og creme fraiche eller ymer. Den slags tilbehør er med til at gøre måltidet til noget særligt.

En anden mulighed er at gøre det festligt ved hjælp af en fantasi-ramme. Risene kan farves med grøn frugtfarve til rumfesten. Brødene kan formes som knogler til sørøverfesten. Maden kan spises med pinde som i Kina.

Til festmad hører også dessert. Det kan være bålbananer, bagte æbler, frugtsalat eller måske en nybagt kage bagt i jordovn eller almindelig ovn.

Ikke kun maden skaber stemning: Også borddækningen og måden maden serveres på, har betydning. Uanset om det er på sommerlejren eller i en hytte, kan man dække pænt op og pynte med blomster, servietter, sugerør eller lignende. I kan bruge de ting som årstiden byder på. Om efteråret kan bordet pyntes med kastanjer og agern. Om sommeren er det nemt at finde friske vilde blomster.



Primitiv madlavning

Primitiv madlavning, også kaldet primimad, er mad lavet med få redskaber. Primimad er en udfordring for kokken fordi man er nødt til at tænke anderledes end hjemme i køkkenet.

En nem primiret er kartofler bagt i gløderne. Kartofflerne kan eventuelt pakkes ind i stanniol, men kan også bages i gløderne uden indpakning.

Fisk kan bages i gløderne indpakket i skræppeblade og våde aviser.

Spejlæg og fladbrød kan laves på en sten som er opvarmet i bålet. Varme sten kan også bruges til at pifte frokosten på en hejk op. Varm en sten godt op og put den ind i en kylling. Pak kyllingen godt ind og læg den i en rygsæk. Efter et par timer er kyllingen færdig.

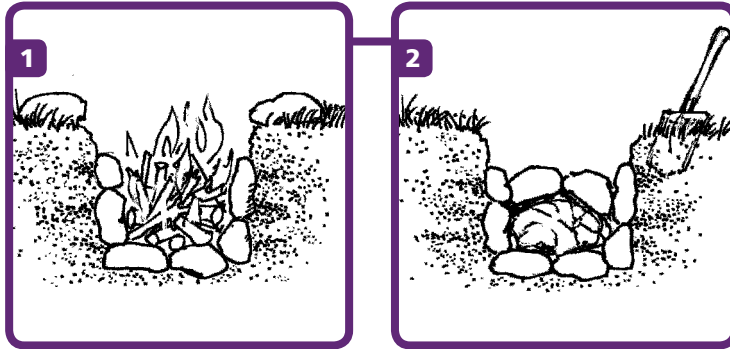
Kylling og lam kan også laves på et spyd over glødebål.



Den mest kendte primimad er nok "foliebakke-mad". Forskellige grøntsager og kød puttes i en foliebakke, pakkes ind i sølvpapir og sættes i et glødebål. På grund af stanniolen, som er energi-krævende både at fremstille og nedbryde, er det en meget ressourcekrævende ret.

Grubestegning (umo)

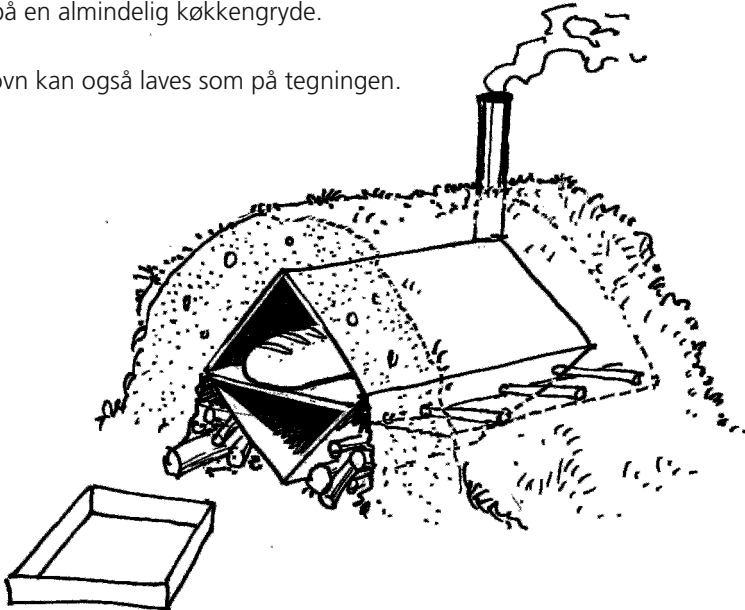
Grubestegning foregår i en jordovn foret med sten. I hullet tændes et bål som opvarmer stenene. Når stenene er meget varme, tages bålet op af hullet, og ovnen er klar til stegning.



Ovn

En ovn kan laves på flere måder. En nem løsning er en grydeovn til bålet. Brug en støbejernsgryde yderst, da almindelige gryder smelter ved høj opvarmning. Læg sand i bunden af gryden og derpå en almindelig køkkengryde.

En ovn kan også laves som på tegningen.



Rygning af fisk

Rygning af fisk giver en lækker smag. Det kræver lidt arbejde at bygge en rygeovn, men når først I har lavet den, kan den bruges mange gange.

Naturens spisekammer

Naturen rummer masser af planter der kan spises, hvis man bare ser sig lidt for:

Skvalderkål smager lidt som spinat. Prøv det fx i sammenkogte retter, i frikadeller, pirogger, salat mv.

Brændenælder brænder godt nok fingrene, men de er gode at lave suppe af.

Mælkebøtteblade er gode i salat, eventuelt sammen med en anden slags grøn salat.

Skovsyre kan bruges som et ekstra pift til salaten.

Hyldeblomster og hyldebær er begge gode til at lave saftevand af.

Derudover byder sensommeren og efteråret på dejlige bær, fx skovjordsbær og brombær.

Om efteråret er der mange lækre svampe at finde i naturen, men man skal passe rigtig godt på, for de kan jo også være giftige! Derfor er det bedst at tage på svampetur med enten en naturvejleder eller en leder der kender svampene.



Rengøring af grøntsager

Grøntsager og krydderurter gøres bedst rene i en balje med rigeligt koldt vand.

Skyl indtil der ikke sidder mere jord og sand på dem.



Misfarvning af frugt og grønt

Grøntsager som avocado, champignon og kartoffel samt frugt som æbler, pære og banan bliver brune eller mørke på overfladen når de er skåret ud. Den brune farve kan undgås hvis du putter grøntsagerne eller frugten i koldt vand eller drypper dem med citronsaft.

Rensning af fisk

1



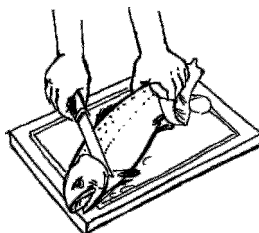
Fisken lægges på en avis, og slimlaget fjernes ved at skrabe fra hoved mod hale. Skællene skrubes af med en kniv fra hale mod hoved.

2



Fisken vaskes grundigt i koldt vand så de sidste skæl fjernes.

3



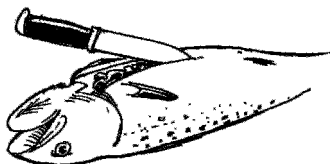
Skær langs fiskens gællelæg uden at skære hovedet af.

4



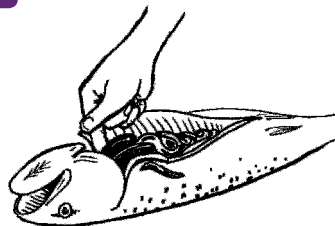
Stik en kniv ind under gællerne og løsn dem så der kan blive rensset under dem. Lad hovedet sidde på.

5



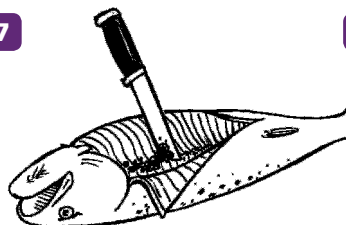
Skær bugen op fra hoved til gatåbning.

6



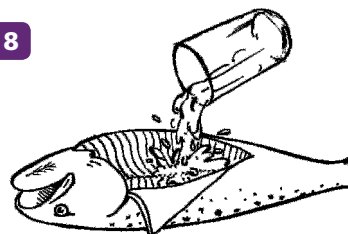
Fisken åbnes forsigtigt og gæller og indmad fjernes.

7



Blod og sorte hinder skrubes ud fra bugen.

8



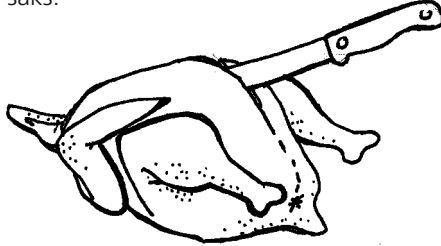
Fisken skylles grundigt med koldt vand. Hovedet fjernes eventuelt.

Partering af kylling

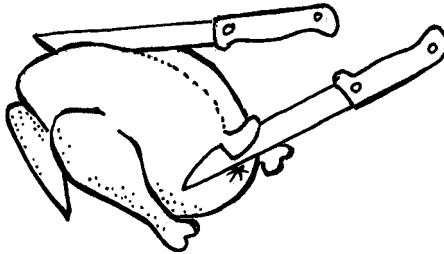
Inden du begynder at partere og tilberede kyllingen, skal du fjerne den lille pose inde i kyllingen. Den indeholder indvoldene. Kig også efter om der sidder rester af indvolde i kyllingen.

Kyllingen kan parteres før eller efter tilberedningen. Brug en kniv eller en saks.

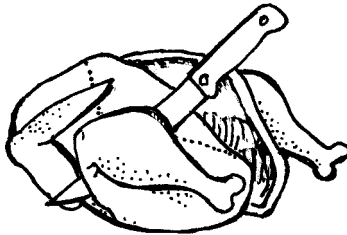
- 1** Kyllingen lægges på ryggen og brystbenet skæres igennem.



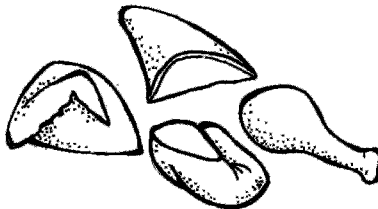
- 2** Vend kyllingen og fjern den lille fedtpude ved enden. Skær ned langs rygbenet. Du har nu to halve stykker.



- 3** Del hvert stykke i to, så du nu har fire stykker kylling.



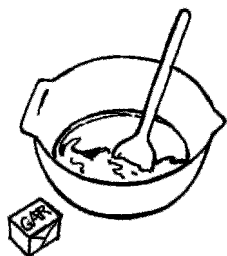
- 4** Stykkerne kan eventuelt deles en gang mere.



Gærdej

Her har I en opskrift på gærdej som kan bruges til boller, snobrød, fladbrød eller franskbrød. Af portionen bliver der cirka 20 boller, snobrød eller fladbrød eller to franskbrød.

- 5 dl lunkent vand
- 50 gram gær eller 1 pose tørgær
- 2 tsk groft salt
- evt. 2 tsk sukker
- 4 tsk olie
- 1 kg hvedemel



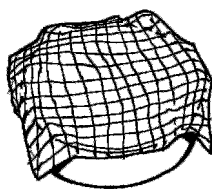
Væsken (gerne lun) hældes i en skål og gæren smuldres og udrøres heri. Hvis du bruger tørgær, blander du gæren i melet.



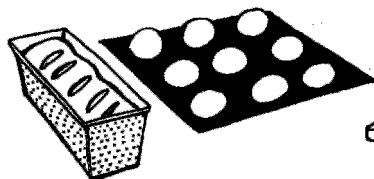
Salt og olie tilsættes. Melet tilsættes lidt efter lidt.



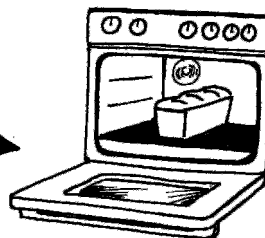
Dejen æltes igennem på bordet.



Dejen lægges tilbage i skålen og hæver tildækket til dobbelt størrelse cirka 30 min.



Dejen æltes let igennem og formes til boller, fladbrød, franskbrød mv. Brødene hæver tildækket 20 min.



Brødene bages. I en almindelig ovn skal bollerne bages ved 200 grader i cirka 15 min. Franskbrødene bages 30-40 min. Bank på bunden af brødene – de skal lyde hule.

Dejen kan gøres grovere ved at erstatte lidt af hvedemelet med fuldkornshvedemel eller groft rugmel. I kan også tilsætte forskellige frø, såsom hørfrø og solsikkefrø, eller revne grøntsager, fx gulerod eller squash. Sidst, men ikke mindst, er det lækkert at krydre dejen med soltørrede tomater eller oliven i små stykker, timian eller basilikum.

Når dejen først er lavet, kan den bages på forskellig vis. Den klassiske er naturligvis at lave snobrød, men man kan også bage dem i lidt olie på en pande over bål eller i en jordovn.

Snobrøds-kasse

I forbindelse med brødbagning er det en god idé at have en snobrøds-kasse med når man er på tur. Idéen er ret simpel: Man finder en plastickasse, som kan indeholde en pose tørgær og en pose mel samt lidt salt. Når man får lyst til brød, tilsætter man vand og ælter dejen. På den måde er det altid nemt at få lune snobrød.

Litteraturliste

"Kogekunst i gløder"

af Helen Holm og Leon Møller

- En bog om primitiv madlavning

"MAD i det fri"

udgivet af Det Danske Spejderkorps

- Kogebog fra Blå Sommer 2004
- dds.dk/kogebog

"MAD i andre lande"

udgivet af Det Danske Spejderkorps

- Tænkedagsmateriale 2005
- dds.dk/kogebog

"Naturens egen køkkenhave.

Spiselige vækster fra mark, skov og strand"

af Bjarne Egholm

- Gode råd om spiselige vækster i naturen

"De 100 bedste Trangia opskrifter"

af Palle Johansen og Tina Stummann (red.)

- Få ny inspiration til madlavning på trangia

"Spis dit ukrudt"

af Anemette Olesen

- Mere inspiration til naturens egne spiselige vækster

Udgivet af

Det Danske Spejderkorps 2006
Arsenalvej 10
1436 København K
32 64 00 50
dds.dk
dds@dds.dk

Skrevet af

Birgit Nørskov Andreasen
Anne Gade Toppenberg

Tegninger

Lars Engfred

Foto

Per Therkildsen

Tryk og layout

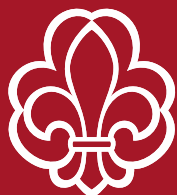
Silkeborg Bogtryk

Oplag

2000

ISBN-10: 87-91923-02-6

ISBN-13: 978-87-91923-02-9



Mad er en væsentlig del af lejrlivet: At tilberede den kan være en sjov og udviklende aktivitet for spejdere i alle aldre, og nydelsen af den særlige lejrsmag bliver ekstra stor i spejderfællesskabet.

Dette færdighedshæfte om kogekunst på lejr hjælper dig med at planlægge måltiderne uanset hvilken type lejr du skal på. Her er vist hvordan man udnytter de primitive forhold til at lave spændende mad, og hvordan man får en god hygiejne. Flere gode idéer og opskrifter kan søges i aktivitetsdatabasen på spejder.dk/aktivitet.

