

DET DANSKE SPEJDERKORPS



MAD i det fri



MAD i det fri

Opskrifterne kan hentes på nettet:
www.spejder.dk/kogebog

MAD i det fri

1. udgave



D E T D A N S K E S P E J D E R K O R P S

Forlag

© Det Danske Spejderkorps Forlag 2004

Arsenalvej 10

1436 København K

Tlf. 32 64 00 50

Fax. 32 64 00 75

Email: dds@dds.dk

www.dds.dk

ISBN 87-87077-79-5

Redaktion

Martin Steenstrup

Opskrifter

Karen Dahlsund Leth

Kathrine Klinken

Tekst

Jacob Møller Nielsen

Sidse-Marie Toubroe

Marianne Fredvig Beck

Martin Steenstrup

Grafisk design

Signs & Wonders

Foto

Mikael Kaas

DDS arkiv

Side 80: Scanpix/Bax Lindhardt

Tryk

Arco Grafisk

Fødevarerdirektoratet har støttet udgivelsen af denne kogebog som et led i arbejdet for at få børn og unge til at spise mere frugt og grønt.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerdirektoratet



Tak for økonomisk støtte:



INDHOLD

KØKKENKASSEN – <i>det skal du bruge</i>	8
BÅLTYPEN – <i>det vigtigste</i>	10
ANDRE MÅDER AT FÅ VARM MAD PÅ	12
REN BESKED – <i>lejrhygiejne</i>	17
BEHANDLING AF RÅVARE – <i>kokketips</i>	18
PERSONLIG SUNDHED – <i>lidt at tænke over</i>	20
FRUGT OG GRØNT – <i>seks om dagen</i>	22
GRØNTSAGSRETTER – <i>god mad uden kød</i>	24
TRADITIONEL MAD – <i>det du kender</i>	36
SPEJDERMAD – <i>god mad uden gryder</i>	50
INTERNATIONAL – <i>mad fra andre lande</i>	64
GOURMETMAD – <i>opskrifter med kendte kokke</i>	78
EASY COME EASY GO – <i>når du har travlt</i>	96
SØDT – <i>glem ikke desserten</i>	100
MORGENMAD – <i>ideer til en god start</i>	108
FROKOST – <i>ideer til lidt andet end det sædvanlige</i>	112
MELLEMMÅLTIDER – <i>alternativer til chokoladebar</i>	118
DRIKKE – <i>når det skal være lidt anderledes</i>	120
REGISTER OVER OPSKRIFTER	122

MADLAVNING ER EN SPÆNDENDE AKTIVITET

For mange spejdere har maden været noget der skulle overstås, så de kan komme hurtigt tilbage til aktiviteterne. Med denne kokebog opfordrer vi til at madlavningen skal være en aktivitet i sig selv, der er mindst lige så spændende som de øvrige. Madlavning på bål er nemlig en rigtig god spejderaktivitet. Her er både det primitive og det uden-dørs med, og ikke mindst det at alle kan være med, at man bliver nødt til at hjælpes ad, og at man lærer mens man gør det. For lederne er det at involvere børnene i madlavningen alle tiders chance for at give dem gode kostvaner.

Opskrifterne i denne bog er samlet for at 20.000 spejdere i Det danske Spejderkorps på vores korpslejr "Blå Sommer 2004" kan få noget spændende at spise. Hver dag er der fem retter at vælge imellem som kan laves ud fra de samme råvarer. Derfor er der kun seks slags kød i denne kokebog. Hvis nogen vælger ikke at spise kød kan der laves en ret der ligner kødretterne med få andre ingredienser. Retterne kan alle laves med de redskaber, der normalt er i en patruljekøkkenskabe, og kan tilberedes over bål. Vi har lavet opskrifterne kronologisk så hele retten gerne skulle blive færdig samtidig.

Opskrifterne er lavet så energifordelingen passer til unge mennesker i aktivitet. Der er lagt vægt på at retterne indeholder mange grøntsager, også nogle som spejderne måske ikke kender så godt i forvejen. Kokebogen er ikke skrevet som en børnekokebog, men vi har forsøgt at gøre retterne børnevenlige.

At lave mad og spise sammen er noget af det mest grundlæggende i vores sociale liv. Derfor bør der skabes en god stemning om det at lave og spise mad. Hvert kapitel indledes med forslag til aktiviteter som kan bygges op omkring maden, så det bliver en del af en aktivitet eller fantasiramme.

Råvarerne skal selvfølgelig være af en ordentlig kvalitet, så det er en god oplevelse at lave og spise maden. Giv maden tid, og gør det til et højdepunkt på dagen for alle, både børn og voksne.

Velbekomme!

Martin Steenstrup
MAD-udvalget, Blå Sommer 2004



KØKKENKASSEN

En god køkkenkasse kan fungere som opbevaring og som et lille bord, så ikke maden kommer i kontakt med jorden, når man er på lejre.

Køkkenkassen skal indeholde:

Grydesæt med tre gryder med låg

En stegepande

En grillrist gerne med ben

En spade til at flytte gløder

Arbejdshandsker fås i børnestørrelser

To opvaskebaljer

To opvaskebørster. En til at skylle af og en til at vaske op

Tre røreskåle

Opbevaringsbøtter med låg

To skærebrædder. Et til kød og et til grønt

Målebæger

Rivejern

Grydeskeer

Paletkniv

Stegepincet

Køkkenkniv

Brødkniv

Urteknive

Kartoffelskrællere

Piskeris

Dåseåbner

Osteskærer





BÅLTYPES

SIKKERHED

- * Tænd aldrig bål uden tilladelse.
- * Brug en bålplads. Er der ikke en bålplads, så lav en. Se evt. Spejderlex.
- * Tænd ikke bål tæt på steder hvor bevoksningen er meget tør, fx granplantager, heder og i tørvejord.
- * Tænd aldrig bål uden at have vand eller sand til at slukke det med.
- * Hæld ikke brandbare væsker på et bål. Brug sprittabletter eller stearinbomber.
- * Gå aldrig fra et bål, før sidste glød er slukket.

BÅLSTART

- * Saml en bunke tørt kvas, spåner eller kviste af gran, fyr eller birk. Start med de mindste inderst og byg ud af med gradvist større grene.
- * Derefter lægges det kløvede brænde uden på, således at bålet får en spids facon opad, deraf navnet pyramidebål.
- * Sørg for at have godt med brænde i flere størrelser, inden bålet tændes.
- * Tænd fra bunden i vindsiden.
- * Kom ikke mere brænde på bålet før flammerne er over det øverste brænde.

KOGEBÅL

- * Når I skal lave mad i gryder over bål skal I sikre jer at gryden ikke vælter når noget af brændet er brændt. Det kan gøres ved at sætte gryden på tre granitsten eller to store kævler. I kan også have forskelligt udstyr som grydekroge, kæder, stativ eller man kan sætte gryderne på grillristen.
- * Til kogeål er det en fordel med brænde i små stykker, så kan man nemmere justere varmen ved at fyre mere eller mindre.
- * Alle slags brænde kan bruges, bare det er tørt ellers ryger det meget.

GLØDEBÅL

- * Glødebål giver en høj og jævn varme. Det kan bruges som grill eller "ovn".
- * Skal I lave mad på glødebål skal I starte 1-2 timer inden I skal bruge bålet.
- * Bålet startes som et pyramidebål. Når ilden blusser godt, fodres bålet med rigeligt brænde.
- * Når de fleste kævler er godt brændt, spredes bålet ud, så der kun er gløder tilbage.
- * Til glødebål er de hårde træsorter (bøg, eg og ask) særligt velegnede.



BRÆNDESANGEN

Mel.: sur, sur, sur

Spejder lær brænderegler her,
skal i lejren bål du tænde,
brug det træ, som bedst kan brænde,
Birk er bedst, Lærk og Hassel næst.

Bøg er godt, når det kun er småt.
skal det flamme, må du bene,
efter Gran og Fyrregrene,
gløder må, du af andet få.

Eg og Bøg, gi'r så varm en glød,
Ask – selv fugtigt træ kan brænde,
Lind kun meget tørt vil tænde,
brug ej Pil, den ej varme vil.

Poppel, Hylde ej på bålet fyld,
kokken vil af røg generes,
madens smag kan let spoleres,
nu du glad laver lejrens mad.

Brændesangen

Kilde: Vores Sangbog

Sang Nr: 100

ANDRE MÅDER AT FÅ VARM MAD PÅ

BRÆNDEBESPARENDE KOMFUR

Har i begrænsede mængder brænde eller ønsker I at få mest mulig energi ud af træet, så kan det anbefales at bruge et brændebesparende komfur. Det er i princippet et jernrør, hvor der skæres hul i siden. Det er bedst hvis røret er en kegle, der er størst for neden, så vælter det ikke så nemt.

Røret skal være 30-40 cm højt og have en diameter svarende grydens størrelse. Gryden bør kunne gå lidt ned i røret, så den ikke vælter eller står skævt. Røret bør ikke slutte helt tæt om gryden.

I siden af røret og 3 cm fra bunden laves et tilpas stort hul. Hullet skal være rigeligt stort (15x15 cm), så man kan komme til. Der skal være en stor nok åbning til at starte et bål og røgen kan komme ud.

Igennem hullet i siden startes bålet, ganske som normalt. Når der er kommet gang i bålet, sættes gryden ned i toppen af røret. Nu vil al varmen fra bålet blive ledt op under gryden, og vil derfor blive hurtigere færdig.



GAFFELGREN/SPID

Kendes bedst fra snobrød, men kan bruges til mange andre formål. Kød, grøntsager og brød kan sættes på spid eller imellem grenene på en gaffelgren, og grilles over gløder. Det er lidt som fondue når alle laver deres egen mad. Til snobrød bruges ofte for tynde pinde. Når pinden er tynd bliver brødet nemt for tykt og så er det svært at få det gennembagt. På en tyk pind er det nemt at lave brødet tyndt og så skal det ikke have så længe. Det samme gælder for kød der skal være gennemstegt.

Friske grene brænder ikke så nemt i spidsen. Hvis pindene er tørre kan de lægges i blød i vand en time så brænder spidsen ikke så nemt.

GRILLRIST

En grillrist er god at have med på lejr, da den kan anvendes til mange forskellige ting. Over et glødebål fungerer risten, som var det en almindelig grill. Der kan grilles, steges og ristes brød på risten. Den kan også bruges som stabilt fundament under gryder og pander. Det kan være en god ide at have flere små riste, så er de nemmere at have med i patruljekassen. Gør risten ren med en stålborste lige efter I er færdige med at lave mad, det er nemmest. Når man griller kan det være en god ide at have et par arbejds-handsker på, så du ikke brænder fingrene.



"HØKASSE"

Høkassen, er et gammelt princip som er velegnet til fx ris, grød og andet der har lang kogetid. Fordelene er at I kan spare på brændet og at maden ikke kan brænde på når det først er i kassen.

En rigtig høkasse er en kasse der er foret med hø, der kan holde på varmen. Man kan lave en høkasse i en tom køkkenkasse, hvis du isolerer den med et egnet materiale. Den nemmeste måde er at pakke gryden ind og sætte den i en sovepose.

Bring maden i kog og sæt den i høkassen. Nu vil det koge færdigt. Slut altid med at bringe maden i kog igen, hvis maden har stået mere end 1/2 time i høkassen.



INDPAKNING TIL GLØDER.

Af miljøhensyn fraråder vi at bruge stanniol/sølvpapir og foliebakker til madlavning. I stedet kan der anbefales alternativer som blade, bagepapir og trylledej. Teknikken med blade, kendes fra kåldolmere. Maden indpakkes i friske blade, fx skræppe-, rabarber- eller kålblade. Antallet af nødvendige lag, varierer alt efter tiden maden skal ligge i gløderne. Man bør minimum regne med 3 lag. Bladene kan evt. kombineres med bagepapir.

Maden kan pakkes ind i et lag af trylledej. 4 dl. hvedemel, 2 dl fint salt og 1 1/2 dl vand arbejdes sammen til en trylledej. Når maden med trylledej lægges i gløderne, vil dejen blive brændt og danne en beskyttende skal omkring maden. Når man banker på dejen, skal den lyde hul for at maden er færdig. Herefter tages maden ud af bålet, dejen pilles af, og maden er klar.

JORDOVN

Der findes mange måder at lave jordovne på. Den smarteste er ved hjælp af en metalkasse eller -tønde, der kan lukkes.

Der startes med at grave en rende, der er lidt smallere end kassen. Kassen sættes ovenpå renden, og det hele dækkes med et tykt lag jord.

I renden tændes et bål, eller fyldes med gløder fra et andet bål. Nu vil metalkassen fungere som en ovn og jorden sørger for at holde på varmen.

LERPOTTE

Urtepotter kan bruges som ovn. Der kan med fordel bruges lerpotter og to underskåle, top og bund.

Potten lægges i vand i ca. 30 min. Herefter smøres potten med fedtstof eller mel, dejes kommes i og er nu klar til at sættes i glødebålet. Er velegnet til brød og kage.



PLANKNING

Plankning er velegnet til tynde bøffer eller fisk. Kødet lægges på et nyt flækket stykke brænde, og sættes fast vha. dybler (kendt fra kulsøpionering). Brændestykket stilles med kødet mod bålet i en afstand så det bliver stegt og ikke brændt.

UMO

Umo er en jordovn, som er særdeles velegnet til fx kylling og større kødstykker.

Der graves et hul på ca. 50x50 cm og 60 cm dybt. Hullets sider fores med store granitsten.

Der laves et stort bål i bunden af hullet. Hold bålet i gang i 1-2 timer så stenene er gennemvarme.

Hullet tømmes for den værste aske og evt. overskydende brænde.

Maden lægges i indpakket tilstand ned mellem stenene, hvorefter det hele dækkes med jord.

Beregn "stegetid" en halv gang længere end for en almindelig ovn.



REN BESKED

GODE RÅD TIL LEJRHYGIEJNE

- * Vask hænder før du går i gang. Brug to baljer. Ligesom når I vasker op. En til at tage det grove og en til at dine hænder bliver rene. Husk sæbe.
- * Vask hænder når du begynder på noget nyt. Fx når du har skrællet gulerødder eller slået æg ud og så skal røre en dressing.
- * Vask skærebræt og kniv grundigt efter at du har arbejdet med rå kød, fjerkræ og rå fisk. Varm vand og brug opvaskemiddel til opvasken. Det er en god ide at gøre det inden i spiser.
- * Sørg for at kød og rengjorte grøntsager bliver hævet over jorden. Sæt det op på jeres køkkenbord eller en køkkenkasse.
- * Gennemsteg hakket kød, fisk og fjerkræ. Når man stikker i kødet skal saften være klar og ikke lyserød. Læg aldrig det stegte kød eller fisk tilbage på det fad, der har været brugt til det rå kød, for der kan være bakterier tilbage på fadet.
- * Vask og skyl grøntsager og krydderurter i koldt vand til de er fri for jord og sand.
- * Brug rene karklude og skift dem ud dagligt eller når der er kommet rå kødsaft eller jord på.
- * Stil rå kød, mælkeprodukter og andet let fordærveligt et koldt sted, indtil det skal tilberedes. Temperaturen skal være højst 5 C. Brug køletasker eller flamingokasser.
- * Varme eller lune rester skal køles ned så hurtigt som muligt. Pak maden godt ind eller læg den i beholdere der tildækkes med låg eller plastfilm. Kan I ikke køle maden ned skal maden kasseres.
- * Arbejd altid roligt når du bruger knive og har kogende vand, ild eller andre varme ting omkring dig. Pjat ikke, så går det let galt.



BEHANDLING AF RÅVARER

AT FILETERE ØRRED

1. Skær et snit omkring fiskens hoved. Skær fra hoved mod hale så tæt på rygbenene som muligt. Hold kniven næsten vandret mens der skæres. Hold samtidig den løsnede filet med den anden hånd. Vend fisken og gentag fileteringen.
2. Skær benene på kødet væk.
3. Læg fileten med skindsiden nedad. Løsn en lille snip af skindet fra fiskekødet ved halesiden og tag fat i den med den ene hånd. Før kniven tæt på skindet, mens skindet holdes stramt med den anden hånd.
4. Skær evt. benene i fileten væk. Mærk med fingrene hvor langt ned mod halen de går og lav et keglesnit. På fede fisk som fx ørred kan disse ben også fjernes med pincet.



AT LAVE EN GÆRDEJ

1. Rør vand, gær og mel sammen i en skål.
2. Ælt dejen, skub dejen væk med den ene hånd – brug håndroden og fold enderne ind over hinanden.
3. Ælt dejen glat og smidig tæl ca. 200 tag.
4. Form dejen til en kugle, læg den i skålen og lad den hæve.



AT SKYLLE KRYDDERURTER

1. Skyl krydderurterne fri for jord og sand i rigeligt koldt vand i en balje.
2. Lad dem dryppe af i en si, dup dem evt. tørre med køkkenrulle.
3. Hak krydderurterne med en skarp kniv.

AT SKYLLE GRØNTSAGER

1. Skyl grøntsager i koldt vand i en balje til de er fri for jord og sand.



AT HAKKE LØG

1. Skyl løg i koldt vand. Pil skrællen af løgene.
2. Skær et løg igennem på langs fra rod til top. Læg det halve løg med den flade side ned mod skærebrættet. Hold fast i roden af løget.
3. Skær fra top mod rod, men ikke igennem den. Roden holder løget sammen.
4. Hak derefter på den anden led så det bliver til små tern.





PERSONLIG SUNDHED

Når du er ude i naturen og bevæger dig mere end du plejer, skal du være opmærksom på at spise og drikke rigtigt. Dette er vigtigt for få en god tur, det kan nemt ødelægge en tur hvis du fryser eller er sulten hele tiden.

Når vi spiser får vi energi fra vores mad, vi kan få energi fra kulhydrater, fedt og proteiner. Fordelingen skal helst være sådan at du får 55-60 % af din energi fra kulhydrater, max 30 % fra fedt og 10-15 % fra proteiner. Husk at fedt giver ca. dobbelt så meget energi pr. gram som kulhydrater og proteiner, så man skal ikke spise særligt meget fedt for at man når de 30 % energi. Det betyder at du får næsten dobbelt så meget energi ved at spise 100 g chokolade, der er meget fedt som 100 g bolcher der næsten kun er sukker. Det betyder ikke at bolcher er sundere end chokolade for der kan være mange farve- og smagsstoffer i og de er ikke sunde.

Kulhydrater er der i næsten alle fødevarer, men mest i frugt, grøntsager, brød, pasta. Fedt kan vi få fra dyr i kød, mælk og smør, de er ikke så sunde. Man kan også få fedt fra planter i olier (majs, oliven, solsikke, m.fl.) nødder og frø, de er sundere, men du skal stadig ikke have for meget. Proteiner er der i kød, fisk, æg, mælk, indmad og bønner.

Ens energibehov er forskelligt hvis man er pige eller dreng, hvor gammel man er, men især hvad man laver. Der skal bruges mindre energi hvis man sidder stille og ser fjernsyn eller snakker end hvis man er ude og gå med rygsæk. Derfor er det vigtigt at man på turen, hvor man går langt eller på anden måde bruger meget energi også får mere ind - altså spiser mere. Hvis det er koldt og man opholder sig meget ude har man også brug for mere energi, da kroppen bruger det til at producere varme med.

Nogle gange har man brug for noget hurtig energi, det kan være kulhydrater (fx sukker), det er især hvis man er blevet meget kold og skal have varmen eller

hvis man skal yde noget ekstra i kort tid. Derfor er det vigtigt at få mange kulhydrater til morgenmad og frokost, da det er det man skal leve af hele dagen, hvor man er aktiv. Til aftensmaden kan man få en større del af sin energi fra protein.

Du kan sagtens få dækket dit energibehov ved at drikke ti liter mælk, men så har din krop alligevel ikke fået alt det den gerne vil have. Du skal jo også føle dig mæt ellers så får du lyst til at spise mere og så får du for meget energi. Når du får for meget energi, gemmer kroppen det som fedtdepoter, så bliver man tykkere og bliver du meget tyk er det ikke godt for hjertet og resten af kroppen.

Du skal også have mineraler og vitaminer. Man kan sidde og studere indholdet af alle fødevarer og finde ud af at få lige det man skal bruge. Men kroppen er så smart at hvis du spiser mange forskellige ting, så tager kroppen de vitaminer og mineraler den har brug for.

Så for at blive mæt og give kroppen mulighed for at få alle mineraler og vitaminer, skal du sørge for at spise mange forskellige ting hver dag. Du skal have både brød, frugt, grøntsager og kød. Du behøver ikke at spise det fedt der er på kødet men vent med at skære det væk til det er stegt så smager det bedre. Husk også at spise fisk mindst en gang om ugen. Måske skulle du også prøve om du ikke kan lide at spise hjerner, lever eller anden indmad, da det er meget sundt.

De fleste danskere spiser alt for meget kød. Mindst en dag om ugen bør være uden kød. Du kan få proteiner fra bønner og andre bælgfrugter. Mad uden kød kan være spændende – prøv at se afsnittet her i kogebogen eller gå på nettet eller biblioteket.

Væske er en anden vigtig ting når man er på lejr. Væskeforbruget ændres ligesom energi forbruget når man laver noget. Hvis man sveder fordi det er varmt eller fordi man laver noget fysisk fordamper der

væske fra kroppen og det er vigtigt at få den erstattet. Du skal være opmærksom på at få nok at drikke når du er på lejr. Man skal have min. 2 L væske om dagen ud over det der er i maden. Hvis man ikke drikker nok vil man ofte blive svimmel og få ondt i hovedet. Og hvis det så også er meget varmt vil man kunne få hedeslag. Hvis vandet er lunkent og smager af plastic-dunk, kan det være svært at få nok at drikke. Nogle kan drikke mere hvis det er en god saftevand, men i noget saftevand er der mange tilsætningsstoffer, så læs hvad der er i før du køber det. Du kan også bare prøve at komme nogle skiver af en citron eller lime i dunken, så smager vandet mere friskt og du kan drikke lidt mere.



FRUGT OG GRØNT GØR MADEN SUND OG LÆKKER

Opskrifterne i denne kokebog indeholder mange grøntsager og frugter. Det er fordi frugt og grønt gør maden mere spændende, og samtidig indeholder frugt og grønt mange vitaminer, mineraler og kostfibre.

Fødevedirektoratet og en række andre myndigheder og organisationer anbefaler, at alle over 10 år spiser 600 gram frugt og grønt om dagen. Børn under 10 år kan nøjes med 400 gram.

Undersøgelser har vist, at hvis du spiser meget frugt og grønt, så er der en mindre risiko for, at du senere i livet udvikler kræft og hjertesygdomme, og det har også en gavnlig virkning i forhold til fedme, sukker-syge og andre sygdomme.

Hvor meget er en?

Som gennemsnit kan du regne med, at én frugt eller grøntsag svarer til 100 gram. 600 gram frugt og grønt er altså 6 om dagen. Husk at alle frugter og grøntsager tæller med, også når de indgår i en gryderet eller en pizza.

Spis forskellige slags

Det er vigtigt, at du både spiser frugt og grønt og veksler mellem forskellige slags frugter og grøntsager. Man kan nemlig ikke udpege enkelte typer frugt eller grønt som særligt gavnlige, og den sygdomsforebyggende effekt kan ikke hænges op på enkelte indholdsstoffer.

Både rå, frosne og tilberedte

Det er en god ide at spise både rå og tilberedt frugt og grønt. Når man varmer grøntsager, kan man spise flere, og der er mange flere variationsmuligheder. Selvom nogle af næringsstofferne går tabt, bliver andre mere tilgængelige, så de lettere kan optages i kroppen.

Vitaminer, mineraler og kostfibre bevares i frossen tilstand, så de frosne grøntsager er også sunde, ligesom frugt og grønt på dåse og tørret frugt er det.

Frugt og grønt kan drikkes

Flere af de sunde ting, du får fra frugt og grøntsager, kan du også få fra juice. Juice kan være én af 6 om dagen, men juice tæller højst med som 1 af dagens 6, uanset hvor meget du drikker. For det er vigtigt at få forskellige slags frugt og grønt.



ÅRSTIDENS FRUGT OG GRØNT

Mange af grøntsagerne kan fås året rundt.
 Tabellen her fortæller, hvornår der er flest af dem og de er bedst.

	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
Agurker		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Aubergine			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bladselleri							✓	✓	✓	✓	✓	
Blomkål						✓	✓	✓	✓	✓		
Broccoli						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Champignon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gulerødder	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hvidkål	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jordkokker	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Kinakål	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pastinak	✓	✓							✓	✓	✓	✓
Persille	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Persillerod	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Porrer	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Purløg	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rødbeder	✓							✓	✓	✓	✓	✓
Rosenkål	✓	✓								✓	✓	✓
Rødkål										✓	✓	✓
Hovedsalat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Icebergsalat					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Savoykål							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Selleri	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Spidskål					✓	✓	✓					
Squash						✓	✓	✓				
Sukkermajs								✓	✓			
Tomater			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Løg	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ærter						✓	✓	✓				
Jordbær						✓	✓					
Pærer							✓	✓	✓	✓	✓	
Æbler	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓



GRILLEDE MAJS OG AVOCADO, MED KIKÆRTESALAT

Kan avocado grilles? Prøv bare, det smager godt, ikke mindst med en spændende salat der bliver ekstra god med feta. Spis snobrød eller fladbrød til.

4 pers	10 pers	Snobrød, ca. 2 til hver lunkent vand gær, (pakke á 50 g) groft salt hvedemel lange afbarkede pinde	
3 dl	6 dl		
½ pakke	1 pakke		
1 tsk	2 tsk		
8 dl (500 g)	16 dl (1 kg)		
4	10		
			Kikærtesalat olie citroner sambal oelek, eller anden chilipasta groft salt kikærter, (dåser á 250 g) sommerkål purløg feta i tern
2 spsk	½ dl		
1	2		
1 tsk	1 spsk		
½ tsk	1 tsk		
2 dåser	5 dåser		
½	1		
1 bundt	2 bundter		
250 g	500 g		
		Grillede majs og avokado friske majscolber avokado smør citroner groft salt, fx Læsø syde- salt	
4	10		
2	5		
20-30 g	20-30 g		
1	2		

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Smuldr gæren og rør den ud i lunken vand i en stor skål. Tilsæt salt. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan æltes med hænderne. Ælt dejen glat og smidig. Kom mel i, indtil den næsten ikke klistrer mere. Læg dejen i en skål eller gryde, læg et grydelåg over. Stil dejen til hævnning ca. 1 time.
3. Rør olie, citronsaft, sambal oelek og salt sammen i en skål. Hæld lagen fra kikærterne og kom dem i skålen.
4. Skær rod og stok af sommerkål og fjern evt. de yderste blade og skyl i koldt vand. Snit kål så fint som muligt i tynde strimler. Skyl purløg, ryst vandet af og snit eller klip det fint. Kom det hele i skålen sammen med kikærter og feta. Bland det og smag til med salt.
5. Tag evt. bark af pindene og smør med lidt smør.
6. Ælt dejen igennem igen. Tril tynde pølser af dejen og sno den i et tyndt lag rundt om en pind. Lad det efterhæve på pinden ca. 20 min.
7. Fold bladene til side på majscolberne, fjern de tynde silkeagtige tråde og fold bladene tilbage om majscolberne. Grill majscolberne over gløder. Vend dem jævnligt. Majscolberne er spiseklare efter 15-20 min. Tag bladene af majscolberne og spis dem med smør og salt.
8. Bag brødet over gløderne, til det er gennembagt og gyldent hele vejen rundt. Vær tålmodig det tager 20-30 min.
9. Skær citron i både. Skær avokadoerne over på langs, fjern stenen med en ske og pil skrællen fra. Grill på begge sider ved meget varme, så avokadoen er kold i midten. Spis med salt og citron.

* En friskplukket majscolbe, med lysegrønne friske blade smager meget sødere end en der har været flere dage på køl.

* Kikærter kan erstattes af kidneybønner.



MAROKKANSK GRØNTSAGSRET MED COUSCOUS

En spændende ret med abrikoser, kikærter og mandler, der smager af sol og sommer. Lav den så stærk som du tør. Retten er ikke stærk, men krydret.

<i>4 pers</i>	<i>10 pers</i>	<i>Grøntsagsret</i>
2	5	løg
2 fed	5 fed	hvidløg
4	10	peberfrugter, tyrkiske blandede lange
1 spsk	½ dl	olie
1	3	citroner
2 dl	5 dl	vand
1-2 tsk	1-2 spsk	sambal oelek, eller anden chili pasta
½ tsk	1½ tsk	gurkemeje
1 tsk	1 spsk	groft salt
¼ tsk	½ tsk	stødt peber
100 g	250 g	tørrede abrikoser
50 g	125 g	smuttede hele mandler
1 dåse	3 dåser	kogte kikærter (dåser 4 250 g)
1 lille bundt	1 bundt	persille
		<i>Couscous</i>
4 dl	1 l	vand
½ tsk	1½ tsk	groft salt
4 dl	10 dl	couscous
2 spsk	1 dl	olivenolie

- ★ Kikærter kan erstattes af kogte hvide bønner.
- ★ Peberfrugter kan erstattes af, eller blandes med, squash, aubergine og blegselleri. Mandler kan erstattes af jordnødder.
- ★ Persille kan erstattes af frisk mynte eller korianderblade.
- ★ Couscous kan erstattes af bulgur eller ris.
- ★ Der kan laves en ret af næsten de samme råvarer men med kylling, se opskrift s.69.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Sæt vand over i en gryde med låg. Hvis I skal bruge vand til at smutte mandler, skal I komme en kop ekstra vand i. Når vandet koger, kan I tage en kop vand fra og smutte mandlerne.
3. I det kogende vand kommes salt og couscous i. Hold dem i kog i 5 min. Uden at de brænder på. Tag dem fra varmen og rør olie i med en gaffel. Stil evt. gryden i en hokasse eller pakket ind i en sovepose.
4. Skyl løg, peberfrugter og citron. Pil og hak løgene. Pil skrællen af hvidløgsfedene og hak dem fint. Skær peberfrugterne over fra top til bund. Fjern stilkene og frøene i peberfrugten og skær peberfrugterne i stykker på ca. 4x4 cm.
5. Skær citronerne over og pres saften ud i en kop.
6. Hæld olien i en gryde og sæt den over bålet. Kom løg, hvidløg og peberfrugt i. Rør rundt med en grydeske, og lad det stege i ca. 5 min.
7. Kom citronsaft, vand, sambal oelek, gurkemeje, groft salt, stødt peber, abrikoser og mandler i. Rør rundt, læg låg på og lad retten småkoge i ca. 20 min.
8. Åben dåse med kikærter, hæld lagen fra.
9. Skyl persillen, ryst vandet af. Pil stilkene fra og hak persillen.
10. Kom kikærterne i retten og lad den småkoge 10-15 min. Smag til med groft salt og stødt peber, og drys med hakket persille.



SQUASHSANDWICH MED SPEJLÆG

En lækker sandwich der ligesom burger kan spises både til frokost og til aftensmad eller måske efter natløbet.

4 pers	10 personer	
1/2 dl	1 1/2 dl	ketchup
ca. 1 tsk	ca. 2 1/2 tsk	sambal oelek, eller anden chilipasta
1/2	2	rødløg eller salatløg
1	3	mellemstore squash
ca. 1 spsk	3 spsk	olie
1 knsp	1/2 tsk	stødt peber
1/2 tsk	2 tsk	groft salt
1/2	1	citron
8 skiver	20 skiver	hvedebrød
8 skiver	20 skiver	fast ost, fx Samsø
4	10	æg
10 g	25 g	smør

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Rør ketchup med sambal oelek og smag om det er passende stærkt.
3. Pil skrællen af løget og skær det i tynde ringe.
4. Skyl squashen. Skær enderne af squashen og skær den i 1/2 cm tykke skiver.
5. Kom olie på squashskiverne. Steg dem 1-2 min. på hver side på en varm grillrist. Krydr dem med salt, peber og citronsaft. Hold dem varme mellem to rene tallerkener.
6. Varm smør på en pande. Slå æggene ud på panden og steg dem til de er stivnede, vend dem og steg dem et par min. på den anden side.
7. Vend brødet på grillristen til sidst.
8. Smør brødskiverne med chiliketchup. Saml squashsandwichen lagvis med skiver af squash, løg og ost. Luk med en skive brød. Kom spejlæg på toppen.

- * Kan også tilberedes på pande eller varme sten.
- * Salater er sarte og kan ikke tåle for meget varme, tryk og stød. Derfor er det en god ide at bruge andre grøntsager til en varm sandwich. Brug fx squash, auberginer eller tomater.
- * Der kan laves en ret af næsten de samme råvarer men med hakket oksekød, se opskrift s.57.



WOK MED GRØNTSAGER

At lave mad i wok er hurtigt og sjovt. Vitaminerne bliver i grøntsagerne når du lynsteger. Du kan lave mad til mange, hvis I ikke alle skal spise på en gang.

4 pers	10 pers	
1/2	1	sommerkål
4	10	forårsløg
2	5	røde peberfrugter
200 g	500 g	grønne bønner
100 g	250 g	cashewnødder
1 dåse	2 dåser	kokosmælk (dåser á 400 g)
2 spsk	1 dl	olie
4	10	limeblade
1-2 tsk	ca. 1 spsk	sambal oelek, eller anden chilipasta
		salt og stødt peber
		Ris
5 dl	1 1/4 l	vand
3 dl	7 1/2 dl	jasminris
1 tsk	2 1/2 tsk	groft salt

- * En stor jerngryde holder godt på varmen. Hvis du skal lave wokmad til mange, vil det være en god ide at tilberede retten i flere gryder eller i flere omgange.
- * Grøntsagerne kan erstattes af fint skårne gulerødder, knoldselleri, pastinak, hvidkål, rødløg og friske bønnespirer.
- * Retten kan tilsættes anden smag fx frisk chili, soya og finthakket hvidløg.
- * Der kan laves en ret af næsten de samme råvarer, men med svinekød, se opskrift s.73.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Sæt vand over i en gryde med låg. Når vandet koger kommes salt og ris i. Hold risene i kog i 20 min. Uden at de brænder på. Tag dem fra varmen og lad dem stå og trække færdige i ca. 10 min mere.
3. Skyl alle grøntsagerne. Rens forårsløgene, skær roden af og fjern evt. de yderste blade. Skær løgene i 1-2 cm lange stykker.
4. Del kålhovedet og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler.
5. Flæk peberfrugterne, fjern frø og stilke. Skær peberfrugterne i fine strimler.
6. Nip bønnernes spidser af.
7. Åbn dåse med kokosmælk.
8. Rist cashewnødderne i en stor gryde (evt. en wok) uden olie til de er gyldenbrune, tag dem op på en ren tallerken.
9. Kom olie i gryden. Tilsæt alle grøntsagerne og steg i 5 min. Rør hele tiden rundt i grøntsagerne mens de steger.
10. Tilsæt limeblade, sambal oelek og kokosmælk. Lad retten varme igennem et par min. Smag til med salt og peber. Drys ristede cashewnødder over retten, når den skal spises.



BAGTE FYLDTE TOMATER

Spis pasta med pesto til. Pesto er pinjekerner, parmesanost og basilikum, men det købes færdigt. Det smager som Mama laver det i'talien.

<i>4 pers</i>	<i>10 pers</i>	<i>Fyldte tomater</i>
8	20	store tomater
1	3	fennikel
1	3	rødløg
1/2	1	citron
1 lille bundt	1 bundt	krydderurter
2 dl	1/2 l	bulgur
1 tsk	2-3 tsk	olie
2-3 tsk	1 spsk	groft salt
1 knsp	1/2 tsk	stødt peber
		<i>Pasta</i>
400 g	1 kg	pasta
2 l	3 l	vand
2 tsk	1 spsk	groft salt
ca. 75 g	ca. 200 g	basilikumpesto

- ★ Fyldte tomater kan tilberedes i et glødebål i en lerpotte, hvor bunden er tætnet med ler. Potten sættes ind i gløderne med låg.
- ★ Tomaterne kan også bages i en bradepande i en ovn.
- ★ Bulgur kan erstattes af parboiled ris eller cous-cous.
- ★ Rødløg og fennikel kan erstattes af porre og knold-selleri, pastinak eller persillerod.
- ★ Tomaterne smager også godt koldt fx til frokost.
- ★ Der kan laves en ret af næsten de samme råvarer men med ørred, se opskrift s.61.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Pil skrællen af rødløg og skær top og bund af fennikel. Skyl rødløg, fennikel, tomater, citron og krydderurter.
3. Skær rødløg og fennikel i små tern. Hak krydderurterne. Riv citronskallen fint på et rivejern
4. Skær en tynd skive af bunden af tomaterne og udhul dem med en ske. Det inderste kommes i en skål. Sæt tomaterne i en smurt gryde.
5. Hak tomatkød og bland med rødløg, fennikel, hakkede krydderurter, citronskal, bulgur, olie, groft salt og stødt peber.
6. Fordel blandingen i de udhulede tomater.
7. Dæk gryden til med låg. Sæt den over gløderne og bag 30-40 min. til bulguren er mør. Bagetiden varierer efter tomaternes størrelse.
8. Kog først pasta, når bulguren i tomaterne er næsten mør. Hæld vandet i en gryde, læg låg på og bring det i kog. Tilsæt salt. Kom pastaen i, rør rundt i gryden af og til. Kog uden låg.
9. Kog pastaen "al dente": dvs. den skal gøre lidt modstand når man bider i den. Kogetiden varierer fra 5-14 min., afhængigt af hvor tyk pastaen er. Tag en op og smag om de er færdige. Hæld omgående vandet fra. Læg låg på og hold godt fast i gryden med arbejdshandsker. Bland straks pestoen i hele pasta portionen eller lad hver enkelt tage pesto på sin portion, når I skal spise.



BLOMKÅLSSUPPE

En suppe lavet på blomkål og kartofler. Også om sommeren kan en god suppe gøre lykke. Spis grovbrød til.

4 pers	10 personer	Blomkålssuppe
1 kg	2,5 kg	kartofler
2 tsk	2 spsk	groft salt
1 ³ / ₄ l	3 ¹ / ₂ l	vand
1	2 ¹ / ₂	blomkål
1/4 l	1/2 l	cremefraiche
1 knsp	1/2 tsk	stødt peber
		Drys
1 bundt	2 bundter	dild
300 g (5 dl)	700 g (1,2 dl)	håndbælgede ærter
125 g	300 g	parmesanost i flager
		Tilbehør
8 skiver	20 skiver	grovbrød

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skræl kartoflerne og skær dem i små tern. Skyl dem. Læg dem i en gryde og hæld vandet over. Kog i 10 min.
3. Fjern de yderste blade af blomkålshovedet og skyl det. Del det i små buketter. Læg dem i gryden med kartoflerne. Kog videre til blomkålen er mør men ikke slatten ca. 5 min.
4. Bælg ærterne mens suppen koger.
5. Skyl dild, ryst vandet af og pluk små buketter af stilkene.
6. Rør cremefraiche i suppen. Varm den op til kogepunktet. Kom pillede ærter i. Smag til med salt og peber.
7. Drys dild og parmesanost i flager over suppen. Spis grovbrød til.

★ Erstat dild med andre krydderurter fx purløg, persille, basilikum eller en blanding af dem.

★ Der kan laves en ret af næsten de samme råvarer og bacon, se opskrift s.63.

Traditionel mad

På spejdeture kan det være sjovt at besøge nogle af de steder, hvor maden kommer fra, inden den når til supermarkedet og vores spiseborde. Det kan være en bondegård, et gartneri, et dambrug, en bager, en fisker, en biavler eller hvad I kan finde på. Ring i god tid og lav en aftale om at komme på besøg.

I "gamle dage" spiste man noget anden mad end vi gør i dag. Det skyldes at der ikke var de samme muligheder for opbevaring eller det samme udvalg af varer som vi kan købe i dag. I "gamle dage" lavede man meget mere af maden selv. Har du prøvet at lave dit eget smør, din egen sennep, sylte asier, lave fedtegrever, bage leverpostej, tørre frugt, ryge ost eller fisk, lave din egen rullepølse eller måske endda stoppe medisterpølse?

I en gammel kokebog vil du kunne finde opskrifter du slet ikke kender. Det kan være meget spændende at lave den slags mad og I vil opdage at tingene kan smage anderledes. Selv om Danmark ikke er så stort spiste man ikke det samme i de forskellige landsdele. Prøv om I kan finde og lave en ret som er typisk for

jeres del af landet, I kan invitere en venskabsgruppe fra Blå sommer til spising af jeres egnsret.

Dette kan også være en god anledning til at prøve at lege nogle de lege som I helt sikkert ikke har leget længe. I kan prøve at høre jeres forældre eller nogle ældre mennesker I kender, om ikke de kan lære jer nogle lege fra da de var børn.

Kender du en hytte uden strøm? Den kunne være et godt sted at tage hen på weekendtur og lave mad som de gjorde for 100 år siden. I kan måske finde tøj fra den tid og køkkenredskaber som fungerer uden strøm. Få nogen til at hjælpe jer med at finde ud af hvilke madvarer der kunne skaffes den gang

Som spejdere leger vi til tider, at vi er i en anden tid, vi bruger vores fantasi og er vikinger, indianere, stenaldermennesker, riddere, med B.P. i Afrika, eller hvad vi nu finder på. Når I laver den slags arrangementer er det sjovt at finde og lave mad som man spiste på den tid og det sted, hvor I er. Maden var ofte noget man brugte rigtig meget tid på og gjorde sig stor umage med.





PØLSER OG KARTOFFELSALAT

Man kan godt købe færdig kartoffelsalat men den bliver aldrig så god som den her. Og pølser smager bedst når de har fået røg og masser af bålpeber.

4 pers	10 pers	Kartoffelsalat
1 kg	2½ kg	nye kartofler
3 l	6 l	vand
2 tsk	2 tsk	groft salt pr. liter vand
½	1½	sommerkål
1 bundt	2 bundter	radiser
1	2-3	nyt løg
½ l	1½ l	cremefraiche
2 tsk	1 spsk	sennep
1 tsk	1 spsk	groft salt
		stødt peber
1 lille bundt	1 bundt	purløg
		Pølser
12	30	wienerpølser
2 l	5 l	vand
		Tilbehør
		sennep
		ketchup

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Vask og skyl kartoflerne grundigt. Læg kartoflerne med ren skræl i en gryde og hæld vand i til kartoflerne er dækket. Tilsæt saltet, læg låg på og kog kartoflerne til de er møre. Når vandet koger tager det ca. 15-20 min. Mærk efter ved at stikke en kniv ind i en kartoffel, det skal være som at stikke i en tomat.
3. Hæld straks vandet fra, hold godt fast i gryden. Brug en arbejdshandske så du ikke brænder dig. Sæt gryden tilbage i glødebålet og lad kartoflerne dampe helt tørre, ryst evt. gryden et par gange.
4. Skær top og bund af radiserne. Skær rod og stok af sommerkål og fjern evt. de yderste blade. Skyl grøntsager og purløg. Pil skrællen af løg og hak det fint. Snit radiserne og kålen fint. Ryst vandet af purløg og snit eller klip det fint.
5. Rør cremefraiche med sennep og purløg i en stor skål, gryde eller balje, smag til med salt og peber. Skær de kolde kogte kartofler i skiver eller mundrette stykker. Vend kartoflerne og de andre grøntsager ned i dressingen. Salaten smager af mere, hvis den får lov at trække en time før den spises.
6. Bring vandet til at varme pølserne i kog i en stor gryde med låg. Tag gryden af varmen, med en arbejdshandske så du ikke brænder dig. Læg pølserne i gryden, læg låg på, og lad dem trække ca. 10 min. efter tykkelse. Tag dem op af vandet fx med en pincet og server dem rygende varme.

✳ Det er godt at opbevare mad i køleskab så det ikke bliver dårligt. Men kold mad smager ikke af så meget. Tag den portion kartoffelsalat, som du mener I kan spise, frem ca. ½ time inden den skal serveres.

✳ Pølserne kan steges på grillristen.

✳ Nye kartofler kan erstattes af skrællede kartofler.



KYLLINGELÅR MED NYE KARTOFLER

Server bålstegte kyllinger, nye kartofler og hjemmelavet agurkesalat, så kan jeg dufte varmt græs, rafter og det er bare sommerlejr.

4 pers	10 pers	
1 stor	2 store	Agurkesalat
1 dl	2½ dl	agurker
½ dl	1½ dl	eddike
½ dl	1½ dl	vand
½ tsk	1½ tsk	sukker
1 knsp	¼ tsk	groft salt
		stødt peber
		Kogte kartofler
1 kg	2½ kg	nye kartofler
3 l	6 l	vand
2 tsk	2 tsk	groft salt pr. liter vand
50 g	100 g	smør
1 lille bundt	1 bundt	frisk dild
		Kylling
8	20	kyllingelår
1 tsk	1½ spsk	groft salt
½ knsp	¼ tsk	stødt peber

- ★ Agurkesalat kan varieres ved at tilsættes fintskåret rå rødløg og reven gulerod, lidt chilipasta og groft-hakkede salte peanuts.
- ★ Nye kartofler kan sættes på træspyd, pensles med olie og grillsteges i 20-25 min.
- ★ Kyllingelårene kan kryddres med forskellige krydderier efter smag, steges i en gryde eller ovnsteges.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Bland eddike, vand, sukker, salt og peber i en skål eller lille gryde.
3. Skyl agurken. Skær den i meget tynde skiver på rivejernet eller med en skarp kniv. Vend agurkeskiverne i eddikeblandingen. Agurkesalaten skal trække mindst ½ time. Rør i den af og til. Læg et låg over skålen.
4. De nye kartofler skal koges og spises med skræl. Vask og skyl kartoflerne grundigt indtil de er fri for jord.
5. Skyl dilden i koldt vand. Ryst vandet af. Pluk den i små kviste
6. Gnid kyllingelårene med groft salt og drys med stødt peber. Læg dem i en gryde med skindsiden nedad. Og vask hænder igen. Steg kyllingestykkerne mens kartoflerne koger.
7. Steg kyllingelårene på grillristen, vend dem flere gange under stegningen.
8. Kom kartoflerne i en gryde og hæld vand i til de er dækket, tilsæt salt. Læg låg på og bring gryden i kog. Kog kartoflerne til de er møre, ca. 15-20 min. Mærk efter ved at stikke en kniv ind i en kartoffel. Det skal være som at stikke i en tomat.
9. Hæld straks vandet fra, hold godt fast i gryden med en arbejdshandske så du ikke brænder dig. Dæk kartoflerne med køkkenrulle og læg låget på igen, så revner de nye kartofler ikke. Gryden kan holdes varm i en "høkasse" til kyllingelårene er gennemstegt.
10. Det tager ca. 35-45 min. til kyllingelårene er gennemstegte. Prik med spidsen af en kniv i et lår. Kødet er gennemstegt når saften der pibler op, er klar og ikke rød.
11. De nye kartofler spises med smør, salt og dild.



SPAGETTI MED TOMATSOVS

Her er klassikeren over alle klassikere. Spagetti skal klistre sammen og der er aske i sovsen. Når du har spist op er du en rigtig spejder.

4 pers	10 pers	Kødsovs
1	2	løg
2 fed	5 fed	hvidløg
2	5	squash
1 dåse	3 dåser	flåede tomater i tern (dåser á 400 g)
2 spsk	½ dl	olie
500 g	1,250 kg	hakket oksekød
5 kviste	10 kviste	frisk timian
1½ dl	3 dl	æblemost eller vand
1½ tsk	1½ spsk	groft salt
½ knsp	2 tsk	stødt peber
		Spagetti
400 g	1 kg	spagetti
2 l	3 l	vand
2 tsk	1 spsk	groft salt
1 spsk	2 spsk	olie eller smør

- * Kog store portioner spaghetti i 2 gryder, så er det lettere at få spagettien "al dente" og det går hurtigere.
- * Brug fint revne rodfrugter som f.eks. pastinak, gulerod eller selleri i stedet for squash.
- * Brug tørret timian i stedet for frisk. Beregn ca. 1 tsk tørret timian i stedet 5 kviste frisk timian.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl løgene. Pil og hak løg.
3. Pil skrællen af hvidløgsfeddene og hak dem fint.
4. Skyl squash i koldt vand. Skær enderne af. Riv squashene fint på rivejern.
5. Åbn dåserne med tomater.
6. Varm olien i en gryde. Kom kødet i gryden. Vask hænder. Lad alt kødet blive brunt, rør med en grydeske.
7. Kom løg og hvidløg i og rør til det er varmet godt igennem ca. 5 min.
8. Tilsæt tomat, squash, skyllede timianblade og æblemost.
9. Krydr med salt og peber. Kog kødsovsen ca. 30 min. ved svag varme under låg. Rør jævnlige i gryden. Tilsæt lidt vand hvis den bliver for tør. Mens kødsovsen koger, koges spaghetti.
10. Hæld vandet i en gryde, læg låg på og bring det i kog. Tilsæt salt. Kom spagettien i og rør rundt i gryden af og til. Kog uden låg.
11. Kog spagettien "al dente": dvs. den skal gøre lidt modstand når man bider i den. Kogetiden varierer fra 10-14 min., afhængigt af hvor tyk spagettien er. Tag en op og smag. Hæld omgående vandet fra. Læg låg på og hold godt fast i gryden arbejdshandsker så du ikke brænder dig. Kom straks lidt olie eller smør i spagettien, så klistrer den ikke så let sammen og får en fin smag.
12. Smag kødsovsen til med salt og peber.



KOTELET MED BØNNER OG KARRYSOVS

Steg eller grill en kotelet og spis den med bønner og ris. Prøv en spændende kold karrysovs, med mango-chutney til.

<i>4 pers</i>	<i>10 pers</i>	<i>Karrysovs</i>
3 dl	8 dl	ymer
2 spsk	1 dl	mangochutney
1 tsk	1 spsk	karry
½ tsk	1 tsk	groft salt
		Koteletter
4	10	nakkekoteletter af svin, 1½ cm tykke uden ben
1 spsk	2 spsk	olie til stegning
2 tsk	2 spsk	karry
½ tsk	1 tsk	groft salt
¼ tsk	½ tsk	stødt peber
		Ris og grønne bønner
5 dl	1¼ l	vand
3 dl	7½ dl	parboiled ris
½ tsk	2½ tsk	groft salt
1 bundt	2 bundter	forårsløg
250 g	750 g	grønne bønner

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Hæld ymer i en skål. Hak chutney fint og rør det i skålen, tilsæt karry. Smag til med salt.
3. Skyl alle grøntsagerne. Skær roden af og fjern evt. de yderste blade. Skær forårsløgene ud i 2 cm lange stykker. Nip de yderste spidser af bønnerne.
4. Hæld vandet i en gryde, læg låg på og bring det i kog. Tilsæt salt. Hæld risene i det kogende vand, læg låg på. Kog 8 min. og læg de grønne bønner og forårsløgene oven i risene og kog 5 min. mere med låg. Sæt gryden i "høkkassen" og lad dem trække møre mens koteletterne steges.
5. Dup koteletterne tørre med køkkenrulle. Drys koteletterne med karry, salt og peber. Varm en pande godt op med olie. Læg koteletterne på panden og brun koteletterne 1 min. på hver side. Steg koteletterne færdige ved jævn varme, 5-6 min på hver side. Koteletterne er gennemstegte når saften der pibler op er klar og ikke rød. Vask hænder når du har rørt ved råt kød.

- * Brug evt. en stor pincet når koteletterne skal vendes, så rammer sprøjt fra det varme fedtstof ikke hænderne.
- * Svinekoteletterne kan grilles på rist.
- * Grøntsagerne kan erstattes af bælgede ærter eller majskeer.



RØGET ØRRED MED TOMATSALAT

Køb en røget ørred eller ryg den selv. Det smager fantastisk med tomatsalat, kartofler i gløder og den spændende krydderurtecreme.

4 pers	10 pers	Fisk
750 g	2 kg	varmrøget ørred
½	2	citron
		Kartofler
8	20	mellemstore nye kartofler
		Salat
1	2	agurker
4	10	tomater
1	2	rødløg
½ tsk	1 tsk	sukker
½ tsk	2 tsk	groft salt
1 knsp	3 knsp	stødt peber
		Krydderurtecreme
1 lille bundt	1 stort bundt	krydderurter, fx bredbladet persille, dild, purløg, basilikum eller merian
1½ dl	5 dl	creme fraise 9 %
1 knsp	½ tsk	groft salt
½ knsp	2 knsp	stødt peber

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Vask kartoflerne. Læg kartoflerne direkte i gløder, og vend dem af og til. De skal bage 45-60 min. Vask hænder og gør ørred i stand.
3. Fjern forsigtigt skindet fra fisken. Løft fiskekødet fra benene med en kniv og en ske, læg det på en tallerken. Hvis der er flere ben så fjern dem fra fiskekødet. Vask hænder og skærebræt.
4. Skyl tomat, agurk, rødløg og krydderurter. Lad det dryppe af. Pil skrællen af rødløg og hak det. Skær tomat og agurk i tern. Bland salaten af tomat, agurk og løg i en skål. Smag til med salt, sukker og peber.
5. Skyl krydderurter. Pil stilkene fra og hak krydderurterne. Rør creme fraise med krydderurterne og smag til med salt og peber.
6. Efter 45-60 min. er kartoflerne møre. Stik en kniv i kartoflerne og mærk efter om de er møre, det skal føles som at stikke i en rå tomat.
7. Skyl citron og skær i skiver eller både, spis det til fisken.

- * Ørreden kan evt. varmes på grillrist over gløderne før skind og ben fjernes.
- * Krydderurtecremen kan bruges som dressing til salaten eller som kold sovs til kartoflerne.
- * Krydderurterne kan være en blanding af en eller flere fx bredbladet persille, dild, purløg, basilikum eller merian.



BRÆNDENDE KÆRLIGHED

Det er nemt og ligetil, alligevel elsker de fleste at smovse i kartoffelmos og bacon. Det hele sjaskes til med varierende mængde ketchup.

4 pers	10 pers	Kartoffelmos
1½ kg	2½ kg	kartofler (melede)
ca. 4 dl	ca. 1 l	mælk
25 g	50 g	smør
½ tsk	1 tsk	groft salt
½ knsp	1 knsp	stødt peber
		Drys
200 g	500 g	bacon i tern
3	7	løg
1	2 bundter	persille
		Tilbehør
8 skiver	20 skiver	rugbrød
ca. 200 g	ca. 500 g	syltede rødbeder

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skræl kartoflerne, skær dem i mindre stykker og kog dem dækket af vand og uden salt, til de er møre ca. 20 min.
3. Pil skrællen af løgene og skær dem i ringe.
4. Skyl persillen. Ryst vandet af. Pil stilkene fra og hak persillen.
5. Læg bacon i tern på en pande og sæt den på bålet ikke alt for varmt. Lad baconerne blive sprøde og tag dem op på en tallerken eller i en skål. Lad lidt af baconfedtet blive på panden. Kom løgringene på og steg dem gyldne.
6. Hæld kogevandet fra kartoflerne. Mos dem med et piskeris og tilsæt mælk mens du pisker til mosen har en tykkelse du kan lide. Kom smørklatter i mosen og smag den til med salt og peber.
7. Fordel bacontern og løgringe over kartoffelmosen og drys med hakket persille. Giv syltede rødbeder og rugbrød til.

* Erstat ⅓ af kartoflerne med gulerod, persillerod eller jordskokker.

* Æbletern kan steges med baconen.

SPEJDERMAD

På spejderture kan det være nødvendigt at tænke på nogle andre ting end man er vant til når man laver mad derhjemme. Maden skal laves på et bål, I har måske ikke så mange gryder og med mindre I selv bygger en har I ikke nogen ovn. I regnvejre eller når I har nogle spændende aktiviteter skal det gå hurtigt med at lave mad. Hvis I skal gå langt er det vigtigt at maden vejer så lidt som muligt og tit skal maden kunne holde sig uden køleskab. For at maden kan opfylde alle disse krav må I tænke jer om og udnytte de andre muligheder der er for at lave noget anderledes mad.

Bacon og pølser er kød der kan holde sig forholdsvis længe uden køleskab fordi det er røget og ofte vacumpakket. Hakket kød holder sig dårligst fordi det har en stor overflade. I kan måske helt undvære kød sidst på turen, hvis I skal være af sted uden køleskab.

Når I er på tur kan I lave mad med ting fra naturen, simpelthen bruge naturen som spisekammer. Det kommer an på årstiden, hvad der er at spise, så inden I tager afsted må I undersøge mulighederne for at blive mætte. Meget grønt fx små mælkebøtteblade, bølgeblade og vejbred kan spises i salater. Brændenælder kan koges til supper eller laves til stuvning, hyldeblomster kan bruges til saft eller i pandekager, skovjordsbær,

hindbær og brombær smager alle godt både med lidt sukker på eller kogt til marmelade. Hyben, vildæbler, havtorn smager også godt som marmelade. Senere på året kan man lave hyldebær supper eller finde svampe og nødder i naturen. Der findes flere gode bøger med det der kan spises i naturen. I kan også kigge på Internettet efter oplysninger og opskrifter på mad lavet af ting fra naturen. Mange steder er der naturvejledere der kan hjælpe jer med gode steder og måske arrangere ture hvor man spiser naturen. Kender du en "ildflue"? Det er en voksen spejder der ved meget om naturen og som gerne vil hjælpe jer. I kan kontakte Det danske Spejderkorps for at høre om der er en "ildflue" i nærheden af hvor I bor.

At lave mad er en god og hyggelig patruljeaktivitet, hvor alle kan være med. Når I hjælper hinanden bliver det sjovere og maden kan blive meget bedre end derhjemme. Når I selv har gjort jer umage og er blevet gode til at lave jeres mad med røg og "bålpeber" kan mors frikadeller og Peppes Pizza ikke følge med. Det er ikke sjovt at være en af de to der skal skrælle ti kilo kartofler, men er man flere der sidder om baljerne og synger en kartoffelskrælle sang, eller fortæller vittigheder, så er der lige pludselig ikke flere kartofler i posen og alle har hygget sig.







GRILLEDE MAJS MED PØLSER OG SNOBRØD

Hver spejder kan lave sin egen mad over bålet. Pas på du ikke får spist pølsen inden snobrødet er færdigt. Grillede majs er bare så lækkert med smør og salt.

4 pers	10 pers	Snobrød, ca. 2 til hver lunkent vand gær, (pakke á 50 g) groft salt hvedemel lange afbarkede pinde
3 dl	8 dl	
½ pakke	1 pakke	Grillede majs friske majscolber smør groft salt, fx Læsø syde salt
1 tsk	3 tsk	
8 dl (500 g)	20 dl (1,25 kg)	Grillede pølser grillpølser Sennep Ketchup
4	10	
8	20	
30 g	80 g	
8 (750 g)	20 (2 kg)	

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Smuldr gæren ned i en gryde med lunke vand og rør rundt. Tilsæt salt. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan æltes med hænderne. Ælt dejen glat og smidig. Kom mel i, indtil den ikke klister fast i hænderne. Dæk dejen med et grydelåg. Lad dejen hæve i ca. 1 time.
3. Snit barken af pindene.
4. Ælt dejen igennem igen. Tril tynde pølser af dejen og sno den i et tyndt lag rundt om den afbarkede ende på pindene. Lad snobrødene efterhæve på pinden i ca. 20 min.
5. Fold bladene på majscolberne bagover, fjern de tynde silkeagtige tråde og fold bladene tilbage om majscolberne.
6. Bag brødet over gløderne, til det er gennembagt og gyldent hele vejen rundt. Vær tålmodig det tager 20-30 min.
7. Grill majscolberne i gløderne. Læg pølserne på en grillrist. Vend dem jævnligt. Majscolberne er spiseklar efter 15-20 min., pølserne efter ca. 10 min.
8. Tag dækbladene af majscolberne og spis dem med smør og salt.

- * Snobrød og grillmad kræver et stort bål med mange gløder. Brug evt. et bål til snobrød og et til grillristen.
- * En friskplukket majscolbe, med lysegrønne friske blade smager meget sødere end en der har været flere dage på køl.
- * Dejen kan formes til boller og bages i lerurtepotter, se opskrift s.67.
- * Der kan laves en vegetarisk ret af næsten de samme råvarer, se opskrift s.25.



KYLLING MED SALTKOGTE KARTOFLER OG TZATZIKI

Hvis det er din tur til at skrælle kartofler så kan du slippe for at skrælle ved at saltkoge kartoflerne og spise græsk tzatziki til.

4 pers	10 pers	Kylling
1	3	kyllinger
1 spsk	3 spsk	groft salt
½ tsk	1½ tsk	stødt peber
		Saltkogte kartofler
1 kg	2½ kg	nye kartofler
3 l	6 l	vand
1 spsk	1 spsk	groft salt pr. liter vand
		Tzatziki
1	2½	agurker
½ tsk	1 tsk	groft salt
2 fed	5 fed	hvidløg
3 dl	7 dl	græsk yoghurt
1 spsk	2 spsk	olie
1 knsp	½ tsk	stødt peber

- ★ Hvidløg kan erstattes af fintreven citronskal.
- ★ Agurker kan erstattes af reven gulerod eller rødbede.
- ★ Kyllingen kan også steges på spid. Vinger og lår bindes ind med kødsnor.
- ★ Stegetiden på kylling kan nedsættes, hvis man fylder en opvarmet og vasket sten i kyllingen og opbevare den indpakket i f.eks. en sovepose nogle timer inden den sættes på spiddet. Grillsteg derefter på rist på begge sider.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl agurken. Riv agurken groft på et rivejern ned i skålen og vend saltet i. Lad det stå tildækket i en time.
3. Tør kyllingen af indvendigt og udvendigt med køkkenrulle. Skær evt. vingespidsene fra. Flæk kyllingen langs med rygbenet, fold den ud og tryk den "flad". Gnid kylling indvendigt og udvendigt med groft salt og stødt peber.
4. Steg kylling på grillristen. Vend kyllingen mange gange under stegningen. Stegetiden varierer meget afhængigt af størrelsen på kyllingen og gløderens varme. Vask hænder og skærebræt.
5. Pil skrællen af hvidløgsfeddene. Hak dem fint og rør det sammen med olien ned i en skål med yoghurten.
6. De nye kartofler skal koges og spises med skræl. Vask og skyl kartoflerne grundigt indtil de er fri for jord.
7. Kom kartoflerne i en gryde og hæld vand i til de er dækket, tilsæt salt. Læg låg på og bring gryden i kog. Kog kartoflerne til de er møre, ca. 15-20 min. Mærk efter ved at stikke en kniv i en kartoffel. Det skal være som at stikke i en tomat.
8. Hæld straks vandet fra, hold godt fast i gryden med en arbejdshandske så du ikke brænder dig. Dæk kartoflerne med køkkenrulle og læg låget på igen, så revner de nye kartofler ikke. Gryden kan holdes varm under et tæppe eller sovepose indtil kyllingen er gennemstegt.
9. Knug saften ud af agurken med hånden og vend agurk i yoghurt-hvidløgsblandingen. Smag til med salt og peber.
10. Efter ca. 1 time er kyllingen ved at være gennemstegt. Stik spidsen af en ren kniv ind til benet i et overlår. Kødet er gennemstegt når saften der pibler op, er klar og ikke rød.



BØFSANDWICH MED SQUASH

Når du har prøvet at lave denne burger på bål så gider du ikke længere spise på en kedelig burgerbar. Pift op med hjemmelavet chiliketchup.

4 pers	10 pers	Bøfsandwich
½ dl	1½ dl	ketchup
ca. 1 tsk	ca. 2 tsk	sambal oelek, eller anden chilipasta
½	2	rødløg eller salatløg
1	3	mellemstore squash
500 g	1¼ kg	hakket oksekød
ca. 1 spsk	3 spsk	olie
1 knsp	½ tsk	stødt peber
½ tsk	2 tsk	groft salt
½	1	citron
8 skiver	20 skiver	hvedebrød

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Rør ketchup med sambal oelek og smag om det er passende stærkt.
3. Pil skrællen af løget og skær det i tynde ringe.
4. Skyl squash og skær enderne af.
5. Skær squash i ½ cm tykke skiver.
6. Ælt kødet til det hænger godt sammen. Form dem til bøffer mellem hænderne så de er ca. 1 cm tykke.
7. Læg bøfferne på en varm grillrist og steg dem 4-5 min. på hver side.
Krydder dem med salt og peber. Saften, der pibler op, skal være klar, når du trykker på bøfferne. Se efter at bøfferne ikke bliver for mørke. Så skal de flyttes væk fra kraftig varme.
8. Steg squash på grillristen 1-2 min. på hver side.
Krydr med lidt salt, peber og citronsaft. Hold dem varme sammen med de stegte bøffer.
9. Læg brødet på grillristen til det er gyldent.
10. Smør brødskiverne med chiliketchup. Saml bøfsandwichen lagvis med hakkebøf, skiver af squash og løg. Luk med en skive brød.

- * Kan tilberedes på pande, varme sten eller grillrist
- * Salater er sarte og kan ikke tåle for meget varme, tryk og stød. Derfor er det en god ide at bruge andre grøntsager til en bøfsandwich. Brug fx squash, auberginer eller tomater.
- * Der kan laves en vegetarisk ret af næsten de samme råvarer, se opskrift s.29.



GRILLSPYD MED GRØNTSAGER

Lav nogle grillspyd med svinekød og grøntsager. Rist brødet og spis det med flødesost på. Mangochutney giver det et eksotisk præg.

4 pers	10 pers	Grillspyd
12	30	træspyd
½ kg	1¼ kg	nakkefilet, svin
2 tsk	5 spsk	olie til pensling
1 tsk	2 tsk	groft salt
1 knsp	½ tsk	stødt peber
2	5	røde peberfrugter
1 bundt	2 bundter	forårsløg
		Tilbehør
1	2	lime
1 (ca. 600 g)	3 (ca. 1,5 kg)	hvedebrød
100 g	250 g	flødeost evt. med hvidløg eller krydderurter
50 g	125 g	mangochutney

- * Bag peberfrugter og løg i ler urtepotter, hvor bunden er dækket af et 1 cm tykt lag groft salt. Peberfrugter og løg anbringes på saltet, lerpotten sættes med låg ind i gløderne bagetid 30-40 min. Se side 15.
- * Svinekød kan erstattes af kalve- eller oksefilet, kyllinge- eller kalkunbryst eller lammemørbrad.
- * Erstat evt. peberfrugt og forårsløg med squash, fennikel eller aubergine.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Læg træspyd i blød i koldt vand ca. ½ time – så brænder de ikke på grillen.
3. Skær kødet i terninger på 2x2x2 cm. Sæt dem tæt sammen på træspyd. Pensl dem med olie. Vask hænder.
4. Tag forårsløgene, fjern evt. de yderste blade. Skyl forårsløg, peberfrugter og lime.
5. Skær forårsløgene i 3-4 cm lange stykker.
6. Skær peberfrugterne over fra top til bund. Fjern stilken og frøene i peberfrugten og skær peberfrugterne i stykker på ca. 4x4 cm.
7. Sæt forårsløg og peberfrugter på træspyd og pensl dem med olie.
8. Skær lime i både.
9. Læg grillristen over bålet og lad den blive godt varm. Steg kødspydene 2-3 min på hver side, ca. 10 min. i alt. Læg dem på en ren tallerken og krydr med salt og peber og pres lime saft over. Grill derefter grønsagsspydene på risten, vend dem undervejs, stegetid ca. 5 min i alt til grøntsagerne er gyldne og bløde at stikke i. Krydr med limesaft, salt og peber.
10. Rist brødet og smør flødeost på.
11. Spis chutney til.



HELSTEGT ØRRED MED FENNIKEL

En hel fisk dampet over grøntsager det gør man ofte i en ovn. Prøv det i en gryde på bål og spis pasta med pesto til.

4 pers	10 pers	Helstegt ørred
1	3	løg
4	10	tomater
1	2½	fennikel
½	1	økologisk citron
2 tsk	1 spsk	olie
1 kg	2,5 kg	frisk ørred
1½ spsk	3½ spsk	groft salt
1 knsp	½ tsk	stødt peber
		Pasta
400 g	1 kg	pasta
2 l	3 l	vand
2 tsk	1 spsk	groft salt
ca. 75 g	ca. 200 g	basilikum pesto

- ★ Fisk som makrel, laks, torsk og sej kan tilberedes på samme måde.
- ★ Stegetiden varierer efter fiskens størrelse.
- ★ Løg kan erstattes af porre og fennikel af knoldselleri, pastinak eller persillerod.
- ★ Hele opskriften kan tilberedes i en bradepande i ovn ved 150° C.
- ★ Der kan laves en vegetarisk ret af næsten de samme råvarer, se opskrift s.33.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl løg, tomater, fennikel og citron.
3. Pil skrællen af løg og skær dem i ringe og over i en gryde.
4. Skær tomaterne i store tern og put i gryden.
5. Skær top af fennikel og evt. lidt af bunden, hvis den er brun. Skær fennikel over på langs og derefter i ½ cm tykke skiver. Hældes bagefter i gryden.
6. Skær citronen, med skræl, i små stykker og bland det i gryden. Tilsæt olie, salt og peber og fordel jævnt.
7. Rens fisken for indvolde. Skyl den og tør den med køkkenrulle. Skær nogle dybe snit i ryggen på fisken, 5-6 cm imellem hvert snit. Gnid fisken med groft salt. Læg fisken oven på grøntsagerne i gryden, og dæk til med låg.
8. Sæt gryden over ilden og bag til grøntsager og fisken er mør, 35-50 min. Se til fisken undervejs og tilsæt lidt vand hvis det begynder at brænde på i bunden. Stegetiden varierer efter fiskens størrelse og varmen i gløderne.
9. Fisken er mør når rygfinerne let kan trækkes ud og kødet er fast og mat i farven.
10. Kog pasta når fisken er ved at være mør. Hæld vand i en gryde, læg låg på og bring det i kog. Tilsæt salt. Kom spagettien i og rør rundt i gryden af og til. Kog uden låg.
11. Kog pastaen "al dente": dvs. den skal gøre lidt modstand når man bider i den. Kogetiden varierer fra 5-14 min., se kogetiden på posen. Tag en op og smag om de er færdige. Hæld omgående vandet fra. Læg låg på og hold godt fast i gryden, brug arbejds-handsker så du ikke brænder dig. Kom straks lidt smør eller olivenolie i spagettien, så klister den ikke så let sammen og får en fin smag.
12. Kom straks pestoen i pastaen, eller lad hver enkelt selv tage pesto når I skal spise.



BLOMKÅLSSUPPE MED BACON

En lækker suppe der også er god om sommeren. Spis den med sprødristede baconern, håndbælgede ærter og friskbagt grovbrød.

4 pers	10 pers	Blomkålssuppe
500 g	1,250 kg	kartofler
1½ l	3 l	vand
1	2	blomkål
¼ l	½ l	cremefraiche
1 tsk	3 tsk	groft salt
1 knsp	½ tsk	stødt peber
		Drys
1 bundt	2 bundter	dild
150 g (2½ dl)	350 g (6 dl)	håndbælgede ærter
200 g	500 g	bacon
		Tilbehør
8 skiver	20 skiver	grovbrød

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skræl kartoflerne, skyl dem og skær dem i små tern. Læg dem i en gryde og hæld vand over.
3. Kog i ca. 10 min.
4. Fjern bladene af blomkålshovedet og skyl det i koldt vand. Del det i små buketter. Læg dem i gryden med kartoflerne. Kog videre til blomkålen er mør, men ikke slatten, ca. 5 min.
5. Bælg ærter mens suppen koger.
6. Læg bacon i tern på en pande. Lad baconerne blive sprøde og tag dem op på en tallerken eller i en skål.
7. Skyl dild i koldt vand og ryst vandet af, pluk små buketter af stilkene.
8. Rør cremefraiche i suppen.
9. Varm suppen op til kogepunktet.
10. Kom bælgede ærter i. Smag til med salt og peber.
11. Drys baconern og dild over suppen og spis grovbrød til.

★ Erstat dild med andre krydderurter fx purløg, persille, basilikum eller en blanding af dem.

★ Der kan laves en vegetarisk ret af næsten de samme råvarer, se opskrift s.35.

INTERNATION

Det er sjovt at lære om andre lande, men endnu sjovere at prøve noget fra landene. Hvert land har sine egne traditioner og måder at gøre ting på. I kan prøve at holde en hel dag eller måske bare et måltid med tema fra forskellige lande.

Hvis der skal være tid til at gøre det rigtig sjovt skal I nok bruge flere møder til at forberede jer. På det første møde går I måske på biblioteket og låner bøger om landet og finder ud af hvordan I vil vise de andre om lige jeres land. Så skal I måske bruge et eller to møder til at øve jer på et lille stykke eller en sang og finde ud af hvem der skal købe hvilke madvarer, hvem der prøver at skaffe ting fra landet og andre praktiske ting. Til sidst skal I bruge et møde eller måske en helt weekend til at fortælle og vise de andre om jeres land.

I kan være en dag i Kina, hvor I spiser på puder på gulvet selvfølgelig med pinde. I laver kinesisk mad og drikker the til. Eller en "rejse" til Ghana hvor I spiser stærk mad med højre hånd, i stedet for bestik bruger I fingrene og brød til at samle maden op med.

Rejser I til Italien kan I prøve selv at lave pasta. I kan lave forskelligt fyld, eller farve pastaerne. Det kan også blive fine gaver.

Korpskontoret kan hjælpe jeres leder til at lave en aftale med nogle udenlandske spejdere som kan være på Internettet samtidigt med jer, så kan I skrive til hinanden og få svar på alle de spørgsmål I ikke kunne finde i bøgerne.

Alt efter hvilke lande I "rejser" til kan I låne bøger på biblioteket om landene og læse om aktiviteter fra de forskellige lande. I kan også låne musik fra landene, hvis der er en musik afdeling. På Internettet er der opskrifter fra alle lande og også meget om hvert land. På den måde kan man lave en hel weekend tur som en rundrejse gennem to-tre eller måske flere lande.

Måske kender en af Jer nogen der kunne komme og fortælle om et andet land og hjælpe jer med at lave maden. Hvis I ikke kender nogen kan I prøve at kontakte udvekslingsorganisationer som Rotary, AFS og ICYE.





PØLSER MED SURKÅL

Surkål med kommen serveret med pølser, gulerødder og sigtebrød. Det vil du kunne få serveret i Øst-europa, hvor de også danser balalajka og spiser syltede agurker.

4 pers	10 pers	Sigtebrød
4	10	urtepotter af ler, ca. 6 dl
8	20	underskåle
½ pakke	1 pakke	gær (pakke á 50 g)
3 dl	7 dl	vand
2 dl (125 g)	5 dl (300 g)	sigtemel
6 dl (350 g)	15 dl (800 g)	hvedemel
1 tsk	2½ tsk	groft salt
		Surkål
1	3	sommerkål
1	3	løg
25 g	75 g	smør
1 dl	2½ dl	vand
1 kg	2,5 kg	gulerødder
1 dl	2½ dl	hvidvinseddike
1 tsk	1 spsk	kommen
1 tsk	1 spsk	sukker
2 tsk	1 ½ spsk	groft salt
1 knsp	½ tsk	stødt peber
4-8	10-20 (1,75 kg)	grove pølser, (f.eks. kålpølser)
		Tilbehør
		stærk sennep

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Læg urtepotterne i blød i en balje med vand.
3. Smuldr gæren og rør den ud i lunken vand i en stor skål. Tilsæt sigtemel og salt. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan æltes med hænderne. Ælt dejen glat og smidig. Kom mel i, indtil den næsten ikke klister mere. Læg dejen i en skål eller gryde, læg et grydelåg over. Stil dejen til hævnning ca. 1 time.
4. Tag urtepotterne op af vandet. Ælt dejen og form en bolle til hver urtepotte. Kom bollerne i urtepotterne. Lad bollerne efterhæve 30 min.
5. Sæt urtepotterne i underskålen med en underskål som låg ind i gløder med god varme. Efter ca. 20 min. skal de vendes om og bages på den anden side. Bages i alt i ca. 40 min. Tag brødet ud og bank på det – det skal lyde hult, for det er gennembagt. Lav kål klar mens brødene hæver og bager.
6. Fjern evt. grove yderblade fra kålen og skyl den. Skær stokken væk. Snit kålen i tynde strimler. Pil skrællen af løg og hak det.
7. Svits løgene i smør. Kom kål i og hæld lidt vand ved. Lad kålen koge ved svag varme under låg 30 min.
8. Skræl gulerødderne. Skær dem i halve og kog dem i kålen 5 min. Tilsæt eddike, kommen, sukker, salt og peber.
9. Kom pølserne i gryden, læg låg på og lad pølserne blive helt varme ca. 15 min. Spis brød og sennep til.

- * Dejen til boller kan formes til tynde flûte 20 cm lange og ca. 4 cm tykke. Efterhæver 30 min. på plade. Bages på pladen over gløder og vendes tit. Bagetid ca. 15-20 min.



GRØNTSAGER OG KYLLING MED MANDLER, ABRIKOSER OG COUSCOUS

I Marokko bruges der mange tørrede frugter og nødder i maden. Det giver en spændende ret som bør spises på en marokkoptude.

<i>4 pers</i>	<i>10 pers</i>	
2	5	løg
2 fed	5 fed	hvidløg
2-3	6-7	peberfrugter, blandede lange tyrkiske citroner
1	3	olie
1 spsk	2½ spsk	kylling i kvarte <i>eller</i> kyllingeoverlår
1	2½	vand
4	10	sambal oelek, eller anden chili pasta
2 dl	5 dl	gurkemeje
1-2 tsk	1-2 spsk	groft salt
½ tsk	1½ tsk	stødt peber
1 tsk	1 spsk	tørrede abrikoser
¼ tsk	½ tsk	smuttede hele mandler
100 g	250 g	bredbladet persille
50 g	150 g	
1 lille bundt	1 bundt	
		Couscous
4 dl	1 l	vand
½ tsk	1½ spsk	groft salt
4 dl	1 l	couscous
2 spsk	1 dl	olivenolie

- ★ Kylling kan erstattes af lam eller ged.
- ★ Peberfrugter kan erstattes af eller blandes med squash, aubergine og blegselleri. Mandler kan erstattes af jordnødder.
- ★ Tilsæt frisk hakket mynte og/eller koriander.
- ★ Couscous kan erstattes af bulgur eller ris.
- ★ Der kan laves en vegetarisk ret af næsten de samme råvarer, se opskrift s.27.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl løg, peberfrugter og citron. Pil og hak løg. Pil skrællen af hvidløgsfeddene og hak dem fint. Skær peberfrugterne over fra top til bund. Fjern stilken og frøene i peberfrugten. Skær peberfrugterne i stykker på ca. 4x4 cm.
3. Skær citron over og pres saften ud.
4. Kom kyllingestykkerne i en gryde, tilsæt olie, og brun dem godt i ca. 5 min på begge sider.
5. Kom løg, hvidløg og peberfrugt i gryden. Rør rundt med en grydeske, og lad det stege i ca. 5 min.
6. Kom citronsaft, vand, sambal oelek, gurkemeje, groft salt, stødt peber, abrikoser og mandler i. Rør rundt, læg låg på og lad retten småkoge i ca. 45 min.
7. Sæt en gryde over med vand og læg låg på. Når vandet koger kommes salt og couscous i. Sæt gryden over ilden så det lige holdes i kog i 5 min. Tag dem fra varmen og rør olie i med en gaffel. Stil evt. gryden i en hokasse.
8. Skyl persillen. Ryst vandet af. Pil stilkene fra og hak persillen.
9. Prik med spidsen af en kniv i et kyllingelår. Kødet er gennemstegt når saften, der pibler op er klar og ikke rød.
10. Smag retten til med groft salt, peber og drys med hakket persille.



TOMATGRYDE MED MYNTEKRYDREDE KØDBOLLER

En spændende tyrkisk ret hvor mynte og tomat får dig til at tænke på 1001 nats eventyr. Spises med bulgur, der er tilberedt med squash.

<i>4 pers</i>	<i>10 pers</i>	<i>Tomatgryde</i>
2	5	løg
2 spsk	½ dl	olie
2 dåser	5 dåser	flåede tomater i tern (dåser á 400 g)
1 knsp	½-1 tsk	cayenne peber
1 tsk	1 spsk	sukker
½ tsk	1 tsk	groft salt
500 g	1,5 kg	hakket oksekød
½ tsk	1 tsk	stødt kanel
1 tsk	1 spsk	groft salt
5	12	friske mynteblade
		<i>Bulgur</i>
6 dl	15 dl	vand
½ tsk	1½ tsk	groft salt
4 d	10 dl (600 g)	bulgur
1	3	mellemstore squash

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl, pil og hak løgene.
3. Varm olie i en gryde og kom løgene i. Steg dem ca. 5 min til de er klare. Kom cayennepeber, sukker og salt i.
4. Åbn dåserne, hæld tomaterne i og kog tomatsovsen ca. 5 min. mens du rører. Tag gryden fra ilden.
5. Vask hænder. Ælt kødet sammen med kanel, mynte og salt. Form kugler på størrelse med små blommer og kom dem i tomatsovsen. Vask hænder.
6. Sæt gryden med tomatsovs og kødbollerne over varmen og lad dem simre med låg på i ca. 15 min. Rør forsigtig ind i mellem, så det ikke brænder på i bunden af gryden.
7. Skyl squash. Skær enderne af og skær squash i små tern på ½ x ½ x ½ cm.
8. Bring vandet i kog i en anden gryde, tilsæt salt og kom bulgur i. Kog bulgur under låg 15 min. eller til alt vandet er opsuget.
9. Kom tern af squash i gryden og bland godt rundt, læg låg på og lad gryden stå i 5 min.

* Erstat frisk mynte med tørret mynte. Beregn ca. 1 tsk tørret mynte i stedet for 10 blade frisk. Kødet kan krydres med mange typer af friske krydderurter fx koriander, persille eller dild.



WOK MED GRØNTSAGER OG SVINEKØD

I Thailand gør de meget ud af at snitte grøntsagerne så de ser flotte ud. Denne ret er både smuk og eksotisk. Der hører jasmirnis til at opsuge saften fra kokosmælken.

4 pers	10 pers	Wok
500 g	1¼ kg	svinekød: nakkefilet uden ben
½	1½	sommerkål
4	1½ bundt	forårsløg
1	3	røde peberfrugter
200 g	500 g	grønne bønner
1 dåse	2 dåser	kokosmælk (dåser á 400 g)
2 spsk	1 dl	olie
4	10	limeblade
1-2 tsk	ca. 1 spsk	sambal oelek, eller anden chilipasta
		salt
		stødt peber
		Ris
5 dl	1¼ dl	vand
3 dl	7½ dl	jasmirnis
1 tsk	2½ tsk	groft salt

- ★ En stor jerngryde holder godt på varmen. Hvis du skal lave wokmad til mange, vil det være en god ide at tilberede retten i flere gryder på samme tid eller ad flere gange.
- ★ Grøntsagerne kan erstattes af fint skårne gulerødder, knoldselleri, pastinak, hvidkål, rødløg og friske bønnespirer.
- ★ Retten kan tilsættes anden smag fx frisk chili, soya og finthakket hvidløg.
- ★ Der kan laves en vegetarisk ret af næsten de samme råvarer, se opskrift s.31.

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Sæt en gryde over med vand og læg låg på. Når vandet koger kommes salt og ris i. Hold risene i kog i 20 min. Tag dem fra varmen og lad dem stå og trække færdige i ca. 10 min.
3. Vask hænder. Skær kødet i tern på 2x2 cm. Vask hænder.
4. Rens grøntsager på et andet skærebræt end kødet. Rens forårsløgene. Skær roden af og fjern evt. de yderste blade. Skyl alle grøntsagerne.
5. Skær forårsløgene i 1-2 cm lange stykker. Del kålhovedet og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler. Flæk peberfrugt og fjern frø og stilk. Skær peberfrugt i fine strimler. Nip bønnernes spidser af.
6. Opvarm en stor gryde (evt. en wok) til den er rygende varm.
7. Kom halvdelen af olien i, og steg kødet i nogle minutter på alle sider til det er gyldent brunt. Hold kødet varmt mellem to rene tallerkener.
8. Kom den anden halvdel af olien i. Tilsæt alle grøntsagerne og steg i 5 min. Rør hele tiden rundt i grøntsagerne, mens de steger.
9. Tilsæt limeblade, sambal oelek og kokosmælk. Lad det koge op. Vend det stegte kød i. Lad retten varme igennem et par min. Smag til med salt og peber.



GRILLET ØRRED MED RATATOUILLE

Frankrig er kendt for at være de førende inden for finere madlavning. Denne ørred er ikke nogen undtagelse. Prøv om du kan høre englens syngende fra Eifeltårnet.

4 pers	10 pers	Fisk
600 g	1,5 kg	ørredfilet med skind
1 tsk	2-3 tsk	groft salt
1 knsp	½ tsk	stødt peber
1 tsk	1 spsk	olie til pensling
½	1	citron
		Ratatouille
1	3	rødløg
2 fed	5 fed	hvidløg
2	5	squash
1	2	auberginer
4	10	tomater
1 lille bundt	1 stort bundt	krydderurter
½ dl	1 dl	olivenolie
1 tsk	1-2 spsk	groft salt
1 knsp	½ tsk	stødt peber
2 spsk	½ dl	eddike
		Tilbehør
600 g	1,5 kg	groft brød

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl rødløg og hvidløg og pil skrællen af. Skær dem i små tern.
3. Skyl de andre grøntsager og krydderurterne. Skær alle grøntsagerne i stykker på 3x3 cm. Ryst vandet af krydderurterne og hak dem groft.
4. Kom olie i en gryde. Kom løgene i, steg dem, til de er klare. Tilsæt hvidløg og krydderurter, lad det simre i nogle minutter.
5. Kom resten af grøntsagerne i. Krydr med salt og peber. Lad retten småkoge under låg i ca. 30. min. Rør jævnligt. Hvis ratatouillen er for våd: fjern låget, og lad noget af væden dampe væk.
6. Smag ratatouillen til med groft salt, stødt peber og eddike. Ratatouillen kan holdes varm i en hokasse.
7. Mens ratatouille småkoger grilles fisken. Vask hænder. Skær ørred fileten ud i portionsstykker på et rent skærebræt.
8. Lad grillristen varme igennem over glødebålet.
9. Smør fiskestykkerne med lidt olie og gril dem på risten først med skindsiden nedad i 8-10 min. Krydr med salt og peber. Vend fiskestykkerne med en paletkniv og gril dem 3-4 min på den anden side. Fisken er mør når den er varm og fast i midten, mærk med en finger. Fiskekødets farve bliver mat.

★ Friske krydderurter kan erstattes af tørrede. Brug evt. god vineddike fx balsamico.



PASTA CARBONARA OG BLOMKÅLSSALAT

De fleste børn elsker mad fra Italien og denne pastaret er ingen undtagelse. Pasta med fløde, bacon og æg, serveret med blomkålssalat og parmesanost.

4 pers	10 pers	Blomkålssalat
1	2	blomkål
3 spsk	1 dl	olivenolie
½	1	citron
2 tsk	1½ spsk	stærk sennep
2 knsp	1 tsk	groft salt
1 knsp	2-3 knsp	stødt peber
75 g	200 g	høvlet parmesanost
		Pasta carbonara
400 g	1 kg	pasta, fx spaghetti
2 l	3 l	vand
2 tsk	1 spsk	groft salt
250 g	750 g	bacon i tern
1 bundt	2 bundter	persille
2	5	æg
1 dl	2½ dl	piskefløde
1-2 knsp	½ tsk	stødt peber
		evt. salt

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Fjern de yderste blade af blomkålshovedet og skyl det. Del det i små buketter på størrelse med kirsebær. Kog blomkålen under låg ved svag varme 3-4 min. så den stadig er lidt sprød. Hæld straks vandet fra.
3. Bland dressing af olie, citronsaft, sennep, salt og peber. Vend dressingen i den friskkogte blomkål. Drys parmesanost over blomkålssalaten når den er afkølet.
4. Sæt en gryde over med vand og låg på til at koge pasta i.
5. Skyl persillen. Ryst vandet af. Pil stilkene fra og hak persillen. Bland hakket persille med sammenpisket æg, piskefløde og peber i en skål.
6. Steg bacon i tern på en pande. Lad baconterne blive sprøde og tag dem op på en tallerken eller skål.
7. Tilsæt salt til vandet. Kom pastaen i og rør rundt i gryden af og til. Kog uden låg. Kog pastaen "al dente": dvs. den skal gøre lidt modstand når man bider i den. Kogetiden varierer fra 5-14 min., afhængigt af hvor tyk pastaen er. Tag en op og smag. Hæld omgående vandet fra. Læg låg på og hold godt fast i gryden med arbejdshandsker så du ikke brænder dig.
8. Rør hurtigt æggemassen i gryden, så den fordeler sig i hele retten og æggene stivner som røræg. Bland den stegte bacon i. Smag til med salt og spis blomkålssalaten til.

- * Bland tomater skåret i både i blomkålssalaten.
- * Stokken i blomkålen er fin at bruge, skær den i små tern og kog dem med blomkålsbuketterne.
- * Nogle kan bedre lide blomkålen rå.

Gourmet

Det kan være rigtig sjovt at gøre noget som slet ikke passer til omgivelserne. I kunne lave en super lækker fem retters middag på en spejdetur og dække op med hvid dug, fine servietter og lys i stager - på rafte bordet selvfølgelig. Måske har I sendt fine invitationer til en anden patrulje, jeres ledere eller nogen fra nabo-gruppen.

I kan lave en "rigtig" fest hvor alle har roller som om det er et stort bryllup eller konfirmation. Alle skal spille deres rolle og opføre sig som om de var til festen. Med alt hvad det indebærer af taler, selskabslege og andet sjov.

På biblioteket kan I låne Emme Gad's "Takt og tone" og opføre Jeg som der står skrevet, at man bør, enten kun til en middag eller I kan prøve at lave en hel weekend, hvor I skal tale pænt til hinanden, spise pænt og opføre sig ordentligt - hvis ellers I kan det...

Kan I forestille jer en spejdetur hvor alt er luksus, ikke bare maden, men også alt andet. I kunne lave gode senge med halm, bygge et boblebad, tage fodbad, give

hinanden massage, vaske og ordne hår på hinanden og selv lave lækker sæbe og creme. Så skal I lave rigtig sund og lækker mad.

Eller hvad med en gang "Spejder kok-af-mok"? Alle der skal være med tager mindst en ting med, der kan spises og som de ikke har prøvet før. I fællesskab skal I så lave noget spændende mad. Måske det så bliver jer der skal til at udgive en kogebog en dag?

Der er lavet en kogebog som er beregnet til at lave mad på Trangia (sprit koger) og her kan I finde forslag til lækker mad som kan laves under meget primitive forhold.

Måske kender du lagkageløb, hvor man på hver post får noget af det der skal bruges til at lave en lagkage. I kan lave et løb hvor posterne er madvare eller billetter til mad. Det kan godt være der skal løbes langt for at hente chokoladen og at kartoflerne er lige rundt om hjørnet. Hvis det er på tid skal I sammensætte en menu, med de madvarer I kan nå at hente. Vinderen er selvfølgelig dem der laver de bedste retter.



RESTAURANTENS GÆSTEKOKKE



CLAUS MEYER

Min datter, Elvira på syv år, har aldrig været specielt interesseret i at lave mad. Bare fordi man selv er kok og interesserer sig for mad, betyder det jo desværre ikke at ens børn gør det. Men her for nyligt købte jeg sådan et mærkeligt apparatur til 52 kr. der kunne skrælle æbler og fjerne kernehuset i et snuptag, og det syntes hun var sjovt. Man skal være lidt præcis for at det ikke fjerner alt kødet i stedet for. Så hun stod og ordnede æbler med stor omhu og fik en succesoplevelse ud af det. Så da jeg skulle hænge æbleskiverne til tørre over fyrret i kælderens, ville hun gerne hjælpe til.

Og efter den gode oplevelse foreslog hun selv at rydde op på sit værelse, og det er altså ikke noget der sker så ofte. Det at overføre succesoplevelsen til et andet område er meget udbredt - jeg har flere gange oplevet forældre komme og fortælle at efter lille Jørgen er begyndt til madlavning, er han også blevet bedre til at cykle, eller Signe er blevet bedre til at stå på ski. Det gælder om at give børnene nogle gode oplevelser i køkkenet, så det ikke kun bliver tvungen maddag om onsdagen når de alligevel ikke har tid, for så ender det kun med hårde ord. Det skal være sjovt.



KILLE ENNA

Jeg elsker snobrød, så hvorfor laver vi ikke et kultiveret snobrød? Jeg elsker den lidt brændte smag som man får når man laver mad over levende ild.

Hvis jeg kunne komme af sted med det, lavede jeg kun mad i min åbne pejls. På den måde får man også en meget bedre kontakt med maden, man kan lugte det, se det og næsten røre ved det.

Jeg har her lavet en opskrift på et fladbrød, og det er faktisk en forædlet version af et snobrød, en luksus-udgave kan man sige. Jeg har prøvet at bage fladbrødet i ovnen, på terracottasten, men det fås ikke bedre end på en grillrist over levende ild. Man tror ikke på det på forhånd, for hvordan kan den klæbrige dej bage uden at sidde fast på risten. Men det er dødt, og det er skønt at se brødet boble på en rist. Vi skal bare have brændt barriererne ned. Det er ærgerligt at de fleste ikke har mulighed for at lave mad over levende ild i det daglige, men når børnene har mulighed for det, er det bare med at udnytte det.



METTE MARTINUSSEN

Jeg har altid elsket den sanselige verden og har villet være kok siden jeg var tre år. Så familiealbummet er fyldt med billeder af mig der slår bolledej op, bager pandekager eller laver tomatmadder. Og når jeg ikke spillede badminton, var der madklubber. Man fik tyve kroner af sin mor, og så var vi fire venner der gik i Irma og handlede og lavede middag hver tirsdag. Og det var virkelig ambitiøst - vi slog op i græske kogebøger og lavede mange forskellige retter. En af mine yndlingslege var at lave gættekonkurrence.

Efter skole tog vi hjem og åbnede køleskabet, og så frem med en masse teskeer og bind for øjnene. Når man udelukker en sans, bliver sanseoplevelsen mere intens. Den slags gætteleg laver jeg i dag når der bliver holdt Smagens dag hvor kokke og andre der arbejder med mad, tager ud til landets skoler og laver smagsprøver og aktiviteter af enhver slags. Det er et af mine yndlingsarrangementer, for det fede ved børn er at de så hudløst ærlige - de siger det ligeud hvis de bedre kan lide remouladen fra tube fremfor den hjemmerørte.



JESPER BECH MADSEN, LEJRCHEF

Da jeg var 17 år var jeg på sommerlejr som tropsspejder. På den lejr lavede vi en gammelmandsild, men da vi først havde fået den bygget og havde fået græstørvene op og ligge, var den blevet alt for høj, så på hele lejren var vi nødt til at stå på en patruljekasse når vi skulle lave mad.

En af dagene lavede vi en ret vi selv kaldte "Røde pindsvin" som bestod af hakket kød og ris i en tomatsovs. Det regnede så vi stod i korte bukser, gummistøvler og regntøj og holdt paraplyer over ilden. Da vi endelig var færdige med maden, løftede vi den store gryde med al maden af bålet med en pløk. Og så kan I næsten regne ud hvad der skete: Pløkken bøjede, gryden væltede, og der var "Røde pindsvin" ud over gammelmandsilden, patruljekassen og os selv. Men vi fik skrabet noget op rimelig hurtigt, og jeg husker det som om vi alle blev mætte alligevel. I hvert fald kan alle de gamle tropsspejdere grine af det i dag.



JETTE RASMUSSEN, LEJRCHEF

I min gruppe startede der engang en vietnamesisk flygtningedreng hos juniorspejderne. Det var en del af kommunens strategi for at integrere ham, og vi tog ham med på en spejdetur, men det var ikke så nemt, for han talte ikke dansk. En aften da vi skulle lave mad, kom der ligesom liv i ham. Han kunne se at vi skulle have ris, så han spurgte med fingersprog hvor mange der skulle spise. Så tog han en gryde og målte dens størrelse med hænderne. Han puttede den ene hånd ned i gryden og hældte så ris op til et bestemt sted på sin hånd og vand op til et andet sted. Da gryden var sat over stod han og vogtede over den, og der var ikke nogen der fik lov til at kigge til risene. Men da vi skulle spise, tog han låget af, og risene var perfekt kogte, og der var lige akkurat til det antal personer der skulle være. Det var hans første succesoplevelse i gruppen - han kunne noget de andre børn ikke kunne. Han blev gode venner med de andre juniorer, og han var spejder hos os lige indtil hans familie flyttede fra i byen.





KATRINE KLINKEN

Jeg har tre børn som regelmæssigt laver mad derhjemme. Det gjorde jeg også selv fra jeg var ti år gammel, og ligesom mine børn kan jeg huske at det var dejligt at kunne vælge noget andet end det ens forældre altid lavede. Ofte noget der ikke nødvendigvis var så sundt. Jeg elskede at sylte bær, lave desserter og bage julesmåkager, men de blev vist ikke altid lige tykke over det hele, så nogle gange blev de lidt mørke i den ene side.

Men det vigtige er, at man prøver det og får den fælles oplevelse ved at lave mad. Man kan ikke lære det ved at læse i en kogebog. Børn er nødt til at være med til at lave mad, så de kan lære de basale ting, som at hælde vandet fra gryden og undgå at gnide sig i øjnene efter man har skåret chili. Det er også en måde at lære at skelne mellem skidt og kanel, lære de gode råvarer at kende, så man kan tage vare på sin egen sundhed. Og så er det jo altid dejligt at kunne give andre en god oplevelse, nemlig et godt måltid.



KAREN DAHLSLUND LETH

Jeg er jo født i en spejderfamilie og har trådt mine barnesko i spejderbevægelsen. Så mange af mine første madoplevelser har jeg fra min tid som spejder, og lugten af rugbrød og cornflakes og de knitrende poser om morgenen på lejrture står klart i min hukommelse, og interessen for mad hænger stadig ved. Jeg husker at vi engang lavede en æggekage. Jeg var omkring 8 år. Det var en superflot æggekage pyntet med masser af bacon og tomater, lavet i en stor gammel jernpande. Jeg tog den af bålet for at servere den, men træhåndtaget sad løst, så jeg nåede ikke særlig langt før hele panden drejede og æggekagen endte på jorden. Det er selvfølgelig ikke altid det gik lige godt, men jeg fik altid lov til at prøve alting, og det er det vigtigste. Som 13-årig meldte jeg mig fx sammen med to veninder til at lave mad til 30 voksne i en hel weekend. Og selvom vi kun var tre og ikke så gamle, gik det rigtig godt, og vi fik lavet noget rigtig god mad.



KRYDRET KYLLINGESUPPE MED PERLEBYG



Claus Meyer har lavet en spændende fyldig kyllingesuppe med perlebyg, abrikoser, frisk koriander og hvidløgsyoghurt.

4 pers	10 pers	Suppe
1	3	kyllinger
1 l	2½ l	vand
1 tsk	1 spsk	groft salt
1 tsk	2 tsk	sukker
75 g	150 g	perlebyg
5 dl	1¼ l	suppe fra kyllingen
3	6	tomater
1	4	bagekartofler
1	2	peberfrugter
50 g	100 g	tørrede abrikoser
2	5	løg
3 fed	5 fed	hvidløg
2 spsk	1 dl	olie
1 tsk	2 tsk	spidskommen
½ tsk	1 tsk	stødt tørret korianderfrø
2 spsk	1 dl	æbleeddike
1	2	friske røde chilier
1 bundt	2 bundter	frisk koriander
		salt
		peber
		sukker
		Tilbehør
		drænet yoghurt
1 dl	2 dl	cremefraiche
2 spsk	½ dl	hvidløg
2 fed	4 fed	citronsaft
1 tsk	1 spsk	salt
		peber
		sukker

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skær hver kylling ud i 8 stykker. Gnid kyllingestykkerne ind i salt og sukker. Kom stykkerne i en stor gryde og læg låg på. Lad dem trække mindst en time et køligt sted.
3. Hæld vand i gryden og bring det i kog. Kog kyllingerne møre ca. 45 min. Skum af og til urenheder på suppens overflade af med en grydeske.
4. Bland hvidløgs-yoghurt. Pil og knus hvidløg. Rør det sammen med cremefraiche og yoghurt og citronsaft og smag til med salt, peber og lidt sukker. Dæk dressingen til og stil den køligt.
5. Hæld suppen op i en mindre gryde og hæld perlebyg i. Kog indtil de er møre ca. 45 min.
6. Gør fyldet til suppen klar, mens perlebyggen koger. Tag kyllingestykkerne op og pil kødet fra benene. Smid skind og ben ud.
7. Skyl tomat og peberfrugt. Skræl kartoflerne. Skær det hele ud i stykker på ca. 1x1 cm.
8. Skær tørrede abrikoser ud så småt som muligt.
9. Pil og hak løg og hvidløg.
10. Varm olie i en gryde og kom løg i. Svits sammen med spidskommen og korianderfrø nogle minutter. Hæld æbleeddiken i. Kom derefter abrikoser, peberfrugter og tomater i gryden. Hæld suppen i. Kog det hele ca. 10 min.
11. Skyl og hak chilien fint og kog det med kartoflerne i suppen 15 min. så kartoflerne er møre, men ikke kogt ud.
12. Kom kylling stykkerne og perlebyggen i lige før retten skal spises. Smag til med salt, peber og evt. lidt sukker.
13. Skyl koriander, lad dem dryppe af og drys dem over suppen lige før den spises.

* Du kan lave dressingen af kun ren cremefraiche.



GRILLEDE FLADBRØD MED GRØNTSAGER OG MELON

Kille Enna er kommet med et alternativ til snobrød og forslår at spise en blanding af grøntsager og melon, kryderet med spidskommen og en yoghurt-myntedressing til.

4 pers	10 pers	Grillet fladbrød
15 g	25 g	gær
1 dl	2½ dl	lunkent vand
1 tsk	1 spsk	læsøsalt
ca. 450 g	ca. 1,125 kg	hvedemel, sigtet
ca. 1½ dl	ca. 3,75 dl	vand
		Yoghurt-myntedressing
		hvidløg
2 fed	5 fed	revet ingefær
2 tsk revet	1 spsk	grøn chili uden kerner,
ca. ¼ tsk	ca. ¾ tsk	fint hakket
		mynte (afskåret)
2 spsk	5 spsk	yoghurt naturel 3,5%
2 dl	5 dl	nymalet spidskommen
1 tsk	2½ tsk	friskpresset citronsaft
4 tsk	ca. 2½ spsk	rørsukker eller honning
4 tsk	ca. 2 spsk	læsøsalt
		friskkværnet peber
		Spidskommen grøntsager og melon
		små nye kartofler
750 g	1,750 kg	læsøsalt pr. l vand
1 spsk	1 spsk	nye rødløg med top
750 g	1,750 kg	koldpresset olivenolie
2 spsk	1 dl	nymalet spidskommen
2 spsk	5 spsk	læsøsalt
2 tsk	1 spsk	modne meloner:
1 (1 kg)	2-3 (2½ kg)	honning-, vand- eller netmelon

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Smuldr gæren i det lunkne vand. Lad det stå i 15 min. Bland salt med hvedemel i en skål. Hæld langsomt

gærblandingen i skålen. Bland dejen sammen og spæd med vand. Ælt indtil dejen er smidig, blank og ikke klitrer. Det tager ca. 10 min.

3. Sæt dejen til hævnning tildækket i 3 timer, eller indtil dejen er dobbelt størrelse.
4. Rør yoghurt-myntedressing. Den har godt af at stå et par timer inden den skal bruges. Pil hvidløg og hak det fint. Skræl ingefær og riv det fint. Flæk chili og tag kernerne ud. Hak chilien fint. Bland alle ingredienserne. Smag til med salt og peber. Stil dressing tildækket et køligt sted.
5. Halver melon, skrab kernerne ud med en ske og kasser dem. Skær skindet af med en kniv og skær melonkødet i små fine tern.
6. Vask og skrab kartoflerne. Kog dem 10 min. i rigeligt læsøsalt. Hæld vandet fra kartoflerne og vend straks halvdelen af olivenolien, halvdelen af saltet og halvdelen spidskommen i. Grill indtil kartoflerne på en rist til de er møre, gyldne og sprøde.
7. Skyl de nye løg, pil evt. de yderste blade af og skær lidt af den grønne top af. Skær løgene i kvarte og vend dem i resten af olivenolien, salt og spidskommen. Grill løgene på rist henover gløderne indtil de er møre og gyldne.
8. Ælt dejen igennem og del den i 2 eller 5 klumper. Rul dejen ud i en cirkel så stor som du kan på et skærebræt med en flaske. Eller kom mel på hænderne og arbejd dejen flad og stor i luften som når man laver pizza. Del cirklen over og stræk hvert dejstykke med fingrene til det er ca. 40 cm langt. Gør det samme med resten af dejen, så der er et brød til hver. Brødene pudres med hvedemel, så de ikke sætter sig fast på grillen. Læg dem over gløder på en rist. Vend brødet forsigtigt når bunden er gylden og bobler op. Det er vigtigt at brødet ikke bliver knastørt, men stadig kan bøjes. Fladbrødet skal spises med det samme. Spis de grillede grøntsager, kolde melontern og dressing til.



FYLDTE KØDBOLLER MED GRØNTSAGSSAUTÉ

Mette Martinussen foreslår at vi pocherer kødboller, som vi har fyldt med grøntsager og spiser flere sunde grøntsager, samt hvidløgbrød til.

4 pers	10 pers	Fyldte oksekødboller
125 g	350 g	champignon
½	1½	squash
1	2	løg
2 fed	5 fed	hvidløg
2-3 kviste	8-9 kviste	timian
		salt
		peber
500 g	1¼ kg	hakket kød
1 bundt	2 bundter	purløg
		Grøntsagssauté
1	3	løg
125 g	350 g	champignon
1½	4	squash
2 spsk	1 dl	olivenolie
3 kviste	8-9 kviste	timian
1½ dl	4 dl	cremefraiche
1	2	usprøjtede citroner, skal
		salt
		peber
		Hvidløgbrød
1	2½	hvedebrød
2 fed	5 fed	hvidløg

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl, pil og hak løg meget fint. Pil skrællen af hvidløgsskæddene og hak dem fint. Skyl squash og hak det meget fint. Skær foden af champignon og skyl dem fri for jord. Hak dem fint.
3. Varm olie i en gryde. Kom løg i og rør rundt et par minutter. Kom squash og svampe i og lad det stege ved kraftig varme, så vandet fra grøntsagerne fordamper. Kom skyllede timianblade i. Smag til med salt og peber.
4. Sæt en gryde over med vand og tilsæt salt når det koger.
5. Vask hænder. Form kødet i små kugler på størrelse med blommer. Læg en i hånden og tryk et hul i midten med den anden tommelfinger. Fyld hullet med en skefuld fyld. Luk kød om hullet så fyldet er inde i oksekødbollen. Kom dem i det kogende vand i gryden og lad det småkoge til de stiger til tops, det tager ca. 15-20 min. Hold dem varme i vandet.
6. Lav en grøntsagssauté af resten af grøntsagerne. Varm olivenolie i en gryde og steg hakket løg 5 min. med timianblade. Tilsæt 1 cm tykke skiver af squash og halve champignon og steg dem med et par minutter. Kom cremefraiche i gryden og kog videre et par minutter. Smag til med revet citronskal, salt og peber.
7. Skær brødet i skiver og rist det på en varm grillrist eller pande. Pil hvidløg og knus det. Smør hvidløg hen over brødene.
8. Tag kødbollerne op af kogevandet og spis dem med grøntsagssauté og frisk ristet hvidløgbrød til. Drys med skyllet og fintklippet purløg.

* I efteråret kan man finde vilde svampe som fx kantarel, støvbolde eller Karl Johan.

* Bollerne kan koges uden fyld.



SATAYSPYD MED WOKGRØNTSAGER

Jesper synes godt om mad fra andre lande og har valgt nogle satayspyd med svinekød og wokgrüntsager med jordnøddesauce.

4 pers	10 pers	
16	40	Satay-spyd
8 skiver	20 skiver	små grill træspsyd
		nakkefilet, ½ cm tykke
		friskkværnet peber
½ dl	1 dl	olie
½ dl	1 dl	soja
		Wokgrüntsager
½	1	sommerkål
4	10	forårsløg
2	5	røde peberfrugter
200 g	500 g	grønne bønner
		Ris
5 dl	1¼ l	vand
3 dl	7½ dl	jasminris
1 tsk	2½ tsk	groft salt
		Tilbehør
1	2½	lime
2 dl	5 dl	sataysovs (jordnøddesovs)

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Læg træspsyd i blød i koldt vand.
3. Sæt en gryde vand med låg over til ris. Når vandet koger kommes salt og ris i. Hold dem i kog i 20 min. Tag dem fra varmen og lad dem stå og trække færdige i ca. 10 min mere.
4. Rens forårsløgene. Skær roden af og fjern evt. de yderste blade. Skyl alle grüntsagerne. Skær forårsløgene i 1-2 cm lange stykker. Del kålhovedet og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler. Flæk peberfrugt, fjern frø og stilk. Skær peberfrugten i fine strimler. Nip bønnernes spidser af og skær dem i 2 cm lange stykker. Lime skæres i både.
5. På et andet skærebræt, skæres kødet så det er ca. 3 cm bredt og ca. 10 cm langt. Sæt et træspsyd igennem kødet et par gange så kødet er næste fladt. Steg det på varm grillrist ca. 5 min. på hver side. Pensl med lidt olie og krydr med peber og soja.
6. Kom olie i en stor gryde (evt. en wok). Når den er rygende varm tilsættes alle grüntsagerne og steges i 5 min. Rør hele tiden rundt i grüntsagerne mens de steger.
7. Lad retten varme igennem et par min. Smag til med salt og peber. Spis satay-spyd med sataysovsen, lime, ris og de wokstegte grüntsager til.

- * En nakkekotelet kan evt. flækkes så den får halv tykkelse.
- * En stor jerngryde holder godt på varmen. Hvis du skal lave wokmad til mange, vil det være en god ide at tilberede retten i flere gryder.
- * Sataysovs laves af peanutbutter, skalotteløg, hvidløg, chili, lime, soja og rørsukker.



SALTBAGT ØRRED MED SNOBRØD OG TOMAT-SQUASHSALAT

Jette vil ikke undvære snobrød men lidt nyt skal det være, så til den saltbagte ørred får snobrødet flødeostecreme på.

<i>4 pers</i>	<i>10 pers</i>	<i>Ørred</i>
1 kg	2½ kg	frisk ørred
ca. 250 g	ca. ½ kg	groft salt
½ dl	1 dl	vand
1	2	usprøjtede citroner
1	2 bundter	dild
		<i>Auberginedip</i>
1	2½	auberginer
½	1	rødløg
2 spsk	1 dl	olivenolie
		salt og peber
		<i>Tomat-squashsalat</i>
4	10	tomater
1	2½	squash
2 spsk	½ dl	olivenolie
1 spsk	2-3 spsk	balsamico
		salt og peber
		<i>Snobrød</i>
4	10	snobrød, se opskrift s.53
100 g	250 g	neutral flødeost
1 bundt	2 bundter	krydderurter, fx basilikum
		salt og peber

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Start på snobrødene.
3. Læg ørred i en gryde. Bland salt med lidt vand og tryk det tæt om fisken. Læg låg på så det virker som en lille ovn. Sæt det lige over gløderne og lad fisken blive helt gennemvarm. Stik en kniv ned i midten af fisken, når saltkappen er helt sprød og tør. Fisken er gennembagt, når kniven bliver godt varm.
4. Skyl tomater og squash.
5. Skær det ud i små fine tern. Bland dem med olivenolie og balsamico og smag til med salt og peber.
6. Skyl krydderurter. Ryst dem tørre og hak dem. Rør dem sammen med flødeost og smag til med salt og peber.
7. Flæk snobrødet på langs og smør flødeostecremen på.
8. Løft salt og skind af fisken. Tag kødet fra benene og drys frisk skyllet dild i buketter over retten.
9. Spis det med citron skåret i både, auberginedip, tomat-squashsalat og snobrød til.



GRILLET BLOMKÅLSSALAT MED BACONKARTOFLER

Katrine og Karen har som deres ynglingsopskrift valgt grillede blomkål med dild og håndbælgede ærter og nye kartofler stegt med bacon.

4 pers	10 pers	
750 g	2 kg	nye kartofler
1	2½	salt
2 spsk	1 dl	blomkål
1 spsk	½ dl	olivenolie
		friskpresset citronsaft
		friskkværnet peber
		salt
1 bundt	2 bundter	dild
150 g (2½ dl)	350 g (6 dl)	håndbælgede ærter
200 g	500 g	bacon i skiver
		tandstikker
1 (750 g)	2½ (1,5 kg)	grovbrød
50 g	120 g	smør

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand 20 min. Hæld vandet fra og lad kartoflerne køle lidt af.
3. Fjern bladene fra blomkålshovedet og skyl det. Skær 2 cm tykke skiver af blomkålen. Halvdelen deles i små buketter på størrelse med kirsebær.
4. Grill de andre skiver på en varm grillrist, så de tager farve men ikke bliver mørkebrune. Læg et grillet stykke blomkål på tallerkenen.
5. Bland en dressing af olivenolie, citronsaft og skyllet dild i små buketter.
6. Bland de rå stykker blomkål med dressingen og kom friskpillede ærter i. Smag til med salt og peber. Kom salaten på den grillede blomkål.
7. Vikl kartoflerne med bacon og luk med en tandstik. Steg dem på en pande eller på en varm grillrist til de er sprøde og fint lysebrune. Spis varme kartofler, grovbrød og smør til blomkålsanretningen.

PASTA MED TUNSOVS



4 pers	10 personer	Tunsovs
1	3	løg
4 stilke	10-12 stilke	bladselleri
2 spsk	1 dl	olie
2 fed	5 fed	hvidløg
½ tsk	1 tsk	rosmarin
1 knsp	½ tsk	cayennepeber
1 dl	2½ dl	æblemost
1 dåse	2 dåser	hakkede, flåede tomater (dåser á 400 g)
2 dåser	5 dåser	tun i olie
2 spsk	1 dl	kapers
		evt. salt og stødt peber
		Pasta
400 g	1 kg	pasta, fx båndpasta
2 l	3 l	vand
2 tsk	1 spsk	groft salt
		Tilbehør
75 g	150 g	friskrevet parmesanost
1	2	citrone

- Vask hænder før du går i gang.
 - Skyl grøntsagerne. Pil skrællen af løg og hak det fint. Skær bladselleri i små stykker. Hak bladselleribladene og gem dem som drys over retten, når den skal spises.
 - Hæld vand i en gryde, læg låg på og bring det i kog.
 - Pil hvidløg og hak det fint. Varm olie i en gryde, tilsæt hvidløg og grøntsagerne. Lad det småstege et par minutter. Tilsæt derefter rosmarin, cayennepeber og æblemost.
 - Åbn dåsetomaterne og kom dem i gryden. Åben dåsen med tun og lad olien løbe fra. Kom tunen i gryden og lad sovsen koge ved svag varme 10 min. Rør hele tiden.
 - Hæld lagen fra kapers og kom dem i tunsovsen.
 - Smag til med salt og peber.
 - Skær citron i både.
 - Kom salt i kogevandet og kom pastaen i det kogende vand, rør rundt af og til. Kog uden låg. Kog spagettien "al dente": dvs. den skal gøre lidt modstand når man bider i den. Kogetiden varierer fra 5-14 min., afhængigt af hvor tyk pastaen er. Tag en op og smag om de er færdige. Hæld omgående vandet fra. Læg låg på og hold godt fast i gryden med arbejdshandsker, så du ikke brænder dig.
 - Vend straks tunsovsen i den nykogte pasta. Spis retten straks med drys af hakket bladselleriblade og friskrevet parmesanost, giv citron til.
- * Tunsovsen kan spises kold i sandwich eller resten kan bruges til pastasalat til frokost.

TOMAT-KOKOSMÆLKSSUPPE MED PORRER

4 pers	10 personer	
3	8	porrer
2 spsk	½ dl	olie
1 spsk	2½ spsk	karry
3 dåser	7 dåser	hakkede, flåede tomater (dåser á 400 g)
1 dåse	3 dåser	kokosmælk (dåser á 400 g)
1	3	limefrugter
1½ tsk	1½ spsk	groft salt
600-800 g	1,5-2 kg	hvedebrød

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Flæk porrerne halvt et stykke ned i den hvide del. Skyl til alt jord og sand er væk.
3. Skær porrerne i tynde ringe.
4. Varm olie i en gryde og svits porrerne i olie uden at de tager farve.
5. Kom karry i.
6. Hæld hakkede flåede tomater og kokosmælk i gryden.
7. Lad suppen koge ved svag varme i 20 min.
8. Smag suppen til med limesaft og salt. Spis brød til.

★ Lime kan erstattes af citron.



CHILI CON CARNE



4 pers	10 personer	Chili con carne
400 g	1 kg	hakket oksekød
1 spsk	2 spsk	olie
2	5	løg
3 fed	5 fed	hvidløg
1	3	friske chili, fx Jalapeño
1	3	peberfrugter
2 dåser	5 dåser	hakkede, flåede tomater (dåser á 400 g)
2 dåser	5 dåser	kidneybønner (dåser á 250 g)
1 spsk	2 spsk	oregano
1 tsk	1 spsk	groft salt
		evt. stødt peber
		Tilbehør
		cremefraiche
		boller
2 dl	½ l	
4	10	

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl løg, chili og peberfrugter.
3. Pil skrællen af løgene og hak dem.
4. Flæk chilien på langs og skrab kernerne ud med en lille kniv. Fjern frøstolen og evt. de hvide sidevæge, der kan være meget stærke. Hak chilien fint – vask hænder, da saften kan irritere huden og svie.
5. Flæk peberfrugten, fjern kerner og skær den i tern.
6. Hæld olie i en gryde og brun kødet.
7. Kom løg, hvidløg, chili og peberfrugt i og lad det stege i ca. 5 min.
8. Åbn dåser med flåede tomater og hæld dem i gryden. Hæld lagen fra dåser med bønnerne og bønnerne i gryden. Kom krydderierne i retten og lad den koge under låg i ca. 30 min. Rør i retten af og til.
9. Smag til med salt og peber. Spis chili con carne med brød til og cremefraiche på toppen.

* Smag chili con carne til med lidt mørk chokolade. Majschips og advokadodip (guacamole) gør chili con carne til en festret.

SKINKE MED NUDLER 🍴🍴🍴

4 pers	10 pers	
200 g	500 g	skivet kogt, røget skinke
500 g	1,3 kg	gulerødder
250 g	600 g	fine ærter
1 bundt	2 bundter	purløg
½ dl	1 dl	soja
2 fed	5 fed	hvidløg
2 tsk	1 spsk	sukker
½ tsk	1½ tsk	sambal oelek, eller anden chilipasta
250 g	650 g	æggenudler
		evt. salt og stødt peber

1. Vask hænder før du går i gang.
 2. Hæld vand i en gryde, læg låg på og bring det i kog.
 3. Skræl gulerod og skær dem i tynde skiver.
 4. Skyl purløg og ryst vandet af. Hak eller klip det i små stykker.
 5. Pil hvidløg og hak det fint. Bland det med soja, sukker og sambal oelek eller anden chilipasta.
 6. Kom salt i vandet når det koger. Kog æggenudlerne i 1-2 min. og tilsæt så gulerod og porre. Kog 3 min. Tilsæt ærter og kog 1 min. Hæld straks vandet fra, læg låg på og hold godt fast i gryden med en arbejdshandske så du ikke brænder dig.
 7. Hæld sojalagen i og bland med purløg. Smag til med salt og peber.
- ★ Kogt skivet skinke kan erstattes af andet skivet koldt kød fx kylling, kalve- eller oksekød.



GRILLEDE FERSKNER



4 pers	10 personer	
½	1	økologisk citron
4	10	ferskner
½	1 stang	vanille
2 spsk	1 dl	flydende honning fx akaciehonning
2 dl	5 dl	græsk yoghurt
1 tsk	1 spsk	olie

1. Vask hænder før du går i gang.
 2. Læg grillrist på ilden og lad den blive godt varm.
 3. Vask citron og ferskner. Lad dem tørre.
 4. Riv citronskal fint på rivejern.
 5. Flæk vanillestangen og skrab kornene ud.
 6. Kom vanillekorn, citronskal, flydende honning og yoghurt i en skål og rør det sammen.
 7. Skær fersknerne over i halve og tag stenen ud. Kom lidt olie på frugterne og kom dem på den varme grill. Giv dem 4-5 min. på hver side til de er gyldne og bløde.
 8. Tag frugterne af grillen. Spis dem lune med yoghurt-vaniljecreme.
- * Gem den tomme vanillestang i et syltetøjsglas med sukker – så får sukkeret god vaniliesmag der kan bruges til pandekager eller som drys på grød eller andre frugtretter.
 - * I et almindeligt køkken kan man grille på en grillpande.
 - * Erstat fersken med nektariner, bananer eller skiver af frisk ananas.

FRUGT SPYD

<i>4 pers</i>	<i>10 personer</i>	
200 g	500 g	jordbær
4	10	bananer
8	20	små træspyd
2 spsk	1 dl	flydende honning
1 tsk	1 spsk	citronsaft

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Læg træspyd i blød i koldt vand ca. ½ time – så brænder de ikke på grillen.
3. Skyl jordbær og pil bladene af.
4. Skræl bananerne og skær dem i skiver på størrelse med jordbærrene.
5. Rør honningen med citronsaft.
6. Sæt frugten på spydene.
7. Læg grill rist på varmen. Grill frugtspydene ved svag varme til de er lækre lysebrune, 3-4 min. på hver side.
8. Dryp honningen henover frugterne. Spis dem lune.

★ Erstat flydende honning med lys sirup.



AMERIKANSKE PANDEKAGER



4 pers	10 pers	
100 g	250 g	blåbær
1½ dl	4,5 dl	hvedemel
2 tsk	2 spsk	sukker
2 tsk	2 spsk	bagepulver
1 knsp	½ tsk	groft salt
25 g	75 g	smør
1	3	æg
1½ dl	4,5 dl	mælk
ca. 25 g	ca. 50 g	smør til at stege i
4 spsk	ca. 2 dl	ahornsirup eller flydende honning

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skyl blåbær.
3. Bland mel, sukker, bagepulver og salt i en skål.
4. Smelt smør på panden ved svag varme.
5. Slå æg ud i en anden skål. Rør mælk og smeltet smør i.
6. Rør gradvis melblandingen i med et piskeris.
7. Kom en klat smør på panden og varm det op til det syder. Sæt 2 spsk dej på panden – der er plads til 2-3 pandekager med 8-10 cm diameter på en pande.
8. Når hele overfladen på pandekagerne er dækket af bobler, drysses 8-10 blåbær på hver pandekage.
9. Vend pandekagerne med en paletkniv når de er lysebrune i kanten. Steg på den anden side til de er gyldne og faste.
10. Spises lune med ahornsirup eller flydende honning.

* Pandekagedejen skal røres sammen lige før brug, da der er bagepulver i dejen.

* Erstat blåbær med hindbær, brombær eller banan i skiver på ca. 3 mm.

FRUGT I KRYDDERILAGE 🍷🍷🍷

4 pers | **10 personer**

4	10	pærer
2 spsk	1 dl	sukker
1 dl	2½ dl	vand
2 kapsler	5 kapsler	hel kardemomme
5	12	sorte peberkorn
1 stang	2 stænger	kanel
100 g	250 g	tørrede abrikoser

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Skræl pærerne og skær dem i kvarte både og fjern kernehus.
3. Kom sukker, vand og krydderier i en gryde. Kardemommekapsler skal åbnes. Kog lagen i 2-3 min.
4. Kom pærerne i og lad dem småkoge i krydderilagen til de er møre, når man stikker i dem med en kniv.
5. Kom abrikoser i den varme krydderilage. Lad frugten trække i lagen mindst 1 time, rør i frugten et par gange.
6. Tag de hele krydderier fra inden retten spises.

- * Pærer kan erstattes af æbler, og abrikoser af rosiner eller tørrede figer.
- * Krydderierne kan varieres med fx kryddernelliker, laurbærblade og lidt chili.
- * Sukker kan erstattes af honning. Flødeskum og is er godt som tilbehør til retten.



BAGTE ÆBLER MED MARCIPAN



4 pers	10 pers	
4	10	æbler
4 spsk	2 dl	solbær evt. fra frost
40 g	100 g	rå marcipan
10	25	friske hasselnødder
evt. 1½ dl	evt. ½ l	piskefløde

1. Vask hænder før du går i gang.
 2. Vask æblerne. Lav forsigtigt et hul i æblet omkring stilken og fjern kernehuset med en kniv. Lad blomsten sidde så der ikke kommer hul igennem æblet.
 3. Knæk hasselnødder og hak dem. Rør nødder og solbær sammen med marcipanen.
 4. Kom blandingen i hullet i æblerne.
 5. Stil æblerne på en pande, bradepande eller i en gryde og sæt den i gløderne. Bag æblerne til de er bløde, når man trykker på siderne det tager 30-40 min.
 6. Pisk evt. fløde til flødeskum med et piskeris. Spis flødeskum til de lune æbler.
- * Æblerne kan fyldes med solbær-, tyttebær-, brombær- eller hindbærsyltetøj.
 - * Hvis æblerne bages i en almindelig ovn, prik skindet i æblet med en gaffel inden de bages.
 - * De friske hasselnødder kan erstattes med hasselnødeflager.

BAGTE BANANER MED CHOKOLADE

4 pers | **10 personer**

4	10	bananer
100 g	250 g	mørk chokolade
1	2	økologiske appelsiner

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Læg bananerne med skræl på ind i gløderne.
3. Hak chokoladen.
4. Skær appelsinen i både.
5. Når bananerne er bløde og meget varme, 10-15 min. Tages de ud af gløderne og lægges på en tallerken.
6. Tag straks en kniv og lav et snit i bananen på langs. Fordel chokoladen i bananerne.

* Brug orangestænger eller mørk chokolade med orangesmag som fyld i bananerne.



FRUGT OG NØDDER BAGT I PAPIR



4 pers	10 pers	
2	5	æbler
400 g	1 kg	blommer
4 stykker	10 stykker	bagepapir ca. 25x25 cm
1 spsk	1 dl	akaciehonning
1 spsk	2½ spsk	hasselnøddeflager
20 g	50 g	smør
½	1	citron
½	1	æggehvide

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Vask æbler og blommer.
3. Fjern æblernes kernehuse og skær æblerne ud i tynde både.
4. Del blommerne og fjern stenen. Skær blommerne ud i både på samme tykkelse som æblebådene.
5. Fold fire stykker bagepapir på midten og klip hjørnerne modsat folden runde. Fold papiret ud og pensl kanten rundt med æggehvide. Læg frugten på papiret.
6. Fordel honning og hasselnøddeflager over frugten. Kom smørklatter på. Pres lidt citronsaft hen over. Fold så kanterne passer sammen og lav en skarp lille fold hele vejen rundt.
7. Sæt en gryde over ilden. Læg en pakke i. Når den puffer op eller pustes op som en ballon og bliver varm – det tager ca. 5 min. – er frugten lun og klar til at blive spist.

- * Brug brun farin i stedet for akaciehonning
- * Der er mange muligheder for kombinationer af frugt fx æbler og svesker eller jordbær og banan.
- * Kan også bages i almindelig ovn ved 200 grader.

CHAI-TE

4 pers	10 pers	
½ l	1½ l	koldt vand
1 spsk	2½ spsk	teblade, sort
4	1 tsk	hele nelliker
1	2	kanelstænger
½ skive	2 skiver	tørret appelsin
½ l	1¼ l	mælk
2 tsk	½ dl	honning

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Sæt 1 l vand over til at koge.
3. Læg tebladene og krydderierne i en tepose eller tefilter ned i gryden.
4. Lad teen trække ca. 10 min. og hæld teen gennem en si.
5. Hæld mælken i en gryde og varm den op til den næsten koger – den må ikke koge.
6. Bland varm mælk, te og honning sammen.



MORGENMAD

Det er vigtigt at spise et godt morgenmåltid, hvis man skal være aktiv hele dagen. Her er nogle forslag, hvis I er blevet trætte af havregryn og cornflakes med mælk.

1. FORSLAG

- * Grovboller
- * Flødeost
- * Chokoladepålæg
- * Æble i skiver
- * Rosiner
- * Cornflakes med jordbær eller rosiner og mælk
- * Te, mælk, æblejuice og vand

2. FORSLAG

- * Koldskål
- * Banan eller jordbær
- * Groft rugbrød
- * Knækbrød
- * Kogte æg
- * Tomater
- * Marmelade eller syltetøj
- * Te, kaffe, mælk og vand

3. FORSLAG

- * Franskbrød
- * Rugbrød
- * Skinke
- * Syltede agurker
- * Figenpålæg
- * Appelsin skåret i både
- * Varm kakao eller chokolade, kaffe, mælk og vand

4. FORSLAG

- * Yoghurt naturel og friske bær
- * Honning ristet mysli, se opskrift side 109
- * Boller
- * Smør
- * Skæreost
- * Agurk
- * Marmelade eller syltetøj
- * Te og frugtjuice

HAVREGRØD

På vinterture er det godt at starte med noget varmt. Havregrød og spejderture hører sammen, fordi det er sundt, billigt og godt.

4 pers	10 pers	
4 dl	1 l	havregryn
8½ dl	2,1 l	vand
½ tsk	1 tsk	salt

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Kom havregryn og vand i en gryde og sæt den over bålet.
3. Når det koger tilsættes salt.
4. Hold det i kog uden det brænder på til det har den tykkelse i bedst kan lide.

- * Spis havregrød med:
 - sukker og mælk
 - smør og kanelsukker
 - syltetøj
 - æblemos og kanelsukker
 - friske hindbær, jordbær, brombær eller blåbær.
- * På ture med nattefrost er det klogt at blande vand og havregryn om aftenen inden vandet fryser.

HONNINGRISTET MYSLI

4 pers	10 pers	
25 g	75 g	smør
2 spsk	1 dl	honning
4 dl	8 dl	grovvalsedede havregryn
1 spsk	½ dl	sesamfrø
2 spsk	1 dl	kokosmel
evt. 2 spsk	evt. 1 dl	rosiner eller andet tørret frugt

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Smelt smør og honning på en pande (evt. på to pander). Rist havregrynene, sesamfrø og kokos gyldne heri ca. 3 minutter. Rør hele tiden med en grydeske så myslien ikke brænder på.
3. Lad myslien køle af.
4. Kom evt. rosiner i.

- * Brug flager fra andre kornsorter.



RISENGRØD

4 pers	10 pers	Risengrød
2 dl	4 dl	vand
2½ dl	6 dl	grødris
1¼ l	3 l	mælk
1 tsk	2½ tsk	groft salt
		Tilbehør
2 tsk	2 spsk	stødt kanel
2 spsk	½ dl	sukker
		evt. smørklatter
		evt. saftvand

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Bring vandet i kog i en gryde. Hæld grødrisene i og rør med en grydeske.
3. Bring grøden i kog mens der røres rundt i ca. 5 min.
4. Hæld mælken og salt i.
5. Rør i gryden til den koger. Lad den småkoge i 10 min.
6. Sæt gryden med låg på i hokasse i min. 1 time.
7. Kog grøden op til den har den tykkelse du synes den skal have. Rør hele tiden og i hele grydens bund, så den ikke brænder på.
8. Bland kanel og sukker. Server det til risengrøden sammen med smørklat og saftvand.

MYSLIGRØD

4 pers	10 pers	Mysligrød
3½ dl	9 dl	havregryn
1 l	2,5 l	vand
100 g	250 g	tørret frugt fx æble, abrikos eller rosiner
		hassel nøddeflager
½ dl	1 dl	sesamfrø
½ dl	1½ dl	kokosmel
½ dl	1½ dl	kokosmel
½ tsk	1 tsk	groft salt
		Tilbehør
ca. 4 dl	ca. 1 l	mælk
		evt. Kanel sukker

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Rør havregryn og vand i en gryde.
3. Bring det i kog mens du rører i grøden.
4. Tilsæt resten af ingredienserne og kog et par min.
5. Hvis mysligrøden bliver for tyk, så tilsæt lidt mere vand.
6. Smag til med salt og giv mælk til.

BRUNCH

Hvis man skal oversætte brunch til dansk, må det hedde mokost. Har du også prøvet at sove så længe at det er for sent til morgenmad og for tidligt til frokost. Så er det tid til mokost. Det kan også være at I bare vil have en lang hyggelig morgen. Her er nogle forslag.

BRØD OG PÅLÆG

- * Boller, rundstykker og grovboller
- * Rugbrød
- * Franskbrød og andet hvedebrød
- * Knækbrød og grov kiks
- * Ristet brød
- * Skæreost og andre oste
- * Pølse, skinke og andet kødpålæg
- * Peanutbutter
- * Marmelade eller syltetøj
- * Smør

SMÅ LUNE RETTER

- * Røræg med ristet bacon
- * Skinke med spejlæg
- * Brasede kartofler med tabasco
- * Kartofler med marinerede sild og løg
- * Små stegte pølser med tomater i både

SMÅ KOLDE RETTER

- * Hytteost med tern af agurk og tomat
- * Skinke med tomater i både og purløg
- * Melon og skinke
- * Rullepølse eller røget filet med agurk i skiver og løgringe
- * Spegepølse med syltede agurker og løgringe
- * Gulerodssalat med rosiner og citronsaft
- * Yoghurt naturel og friske bær
- * Honning ristet myslis, se opskrift s.109.

FRUGT OG SØDT

- * Banan, æble, pærer, melon og appelsin i stykker
- * Jordbærgrød med mælk
- * Frugtspyd med jordbær og banan, se opskrift s.101.
- * Amerikanske pandekager med bær, se opskrift s.102.
- * Pærer og abrikos i sød krydderilage, se opskrift s.103.
- * Chokoladepålæg

DRIKKE

- * Te eller kaffe
- * Chai – Te med krydderier og varm mælk, se opskrift s.107.
- * Mælk
- * Appelsin-, æble- eller grøntsagsjuice
- * Varm kakao eller chokolade, se opskrift s.121.

RUGBRØDSMADDER

Det er med god grund at vi tit spiser rugbrødsmadder til frokost. De mætter godt og alle kan lide et eller andet at komme på. Bliver du træt af det I plejer så kan du måske finde noget nyt på disse sider.

SMØRELSE

- * Pesto af fx basilikum eller soltørrede tomater
- * Hakket pickles
- * Tapenade af sorte eller grønne oliven
- * Flødeost eller fromages frais
- * Sennep
- * Mayonnaise med krydderurter og græsk yoghurt

GRØNTSAGER

- * Tomat
 - med purløg eller basilikum
 - med ristet bacon
 - med løg
 - med avokado
- * Agurk
 - med hytteost
 - med røget torskerogn
- * Avokado med citron
- * Kartoffler, kogte kolde
 - med ristet bacon
 - med avokado
 - med tzatziki

ÆG

- * Hårdkogte æg
 - med benfri sild
 - med marinerede sild
 - med tomat og forårsløg
- * Røræg
 - med purløg
 - med tomat
 - med røget makrel og radiser
 - med skinke
- * Æggekage
 - med tomat
 - med bacon og kartofler

FISKEPÅLÆG

- * Røget sild med agurk
- * Røget makrel med radiser
- * Tun med citron og dild
- * Sardiner med tomat og løg
- * Fiskefrikadelle
- * Karrysild
- * Marinerede sild med tomat
- * Torskerogn med citron og karse



PÅLÆGSSALATER

- * Sommersalat
- * Tunsalat
- * Fiskesalat
- * Torskerognssalat
- * Skinkesalat
- * Sildesalat
- * Hønsesalat med dild
- * Makrelsalat
- * Æggesalat med karse
- * Karrysalat

KØDPÅLÆG

- * Leverpostej
 - med agurk
 - med syltede rødbeder, agurker eller asier
 - med ristede champignon
- * Frikadelle med rødkål
- * Skinke med sennep, grøn salat og æble
- * Skinke med agurkesalat
- * Rullepølse med løg
- * Saltkød med tomat og peberrod
- * Spegepølser med løg og syltede agurker

OST

- * Ost
 - med radiser
 - med bladselleri
 - med vindruer
 - med peberfrugt
 - med oliven

SØDT

- * Banan
- * Æble
- * Pære
- * Jordbær
- * Figenpålæg
- * Rosiner



SANDWICH

To stykker brød med noget i mellem hedder en sandwich. Det er opkaldt efter en engelsk jarl der ikke ville afbryde sit kortspil eller have beskidte fingre når han spiste. I dag er det en rar afveksling til almindelige rugbrødsmadder. Tit er sandwich lidt mere festlige. Her er nogle forslag, I må blande det som I har lyst.

BRØDTYPER

- * Sandwichbrød
- * Rugbrød
- * Hvedebrød
- * Grovbrød
- * Bolle
- * Pitabrød
- * Flûte
- * Bagel
- * Foccaciabolle
- * Wrap af tortilla eller fladbrød



SANDWICH FYLD

- * Agurk og smør
- * Agurk, flødeost/fromages frais og purløg
- * Clubsandwich: med ristet bacon, koldt kyllingekød, tomatskiver, salat og lidt mayonnaise
- * BLT: med stegt bacon, salatblade, tomatskiver og lidt mayonnaise
- * Skinke, syltede agurk, salatblade og lidt sennep
- * Roast beef, tomatskiver og hakket pickles
- * Salami med syltede agurk og salatblade
- * Kyllingekød med agurk, salatblade og oliven tapenade
- * Hønsesalat med asparges og bacon
- * Tunsalat: med tun, tern af agurk, kapers, lidt cremefraiche/fromage frais og dild
- * Tunsalat: med tun, fint revet gulerod, hakket rødløg, citronsaft og lidt cremefraiche/fromage frais
- * Fiskesalat: af kold fisk med lidt ymer eller cremefraiche, æble i tern og fint hakket bladselleri
- * Æggesalat:, hårdkogte æg, lidt cremefraiche karry og med karse
- * Avokado-æggesalat: moste avokado med hakkede hårdkogte æg, fint hakket løg og dild
- * Hummus: af kikærter
- * Sommersalat
- * Ost og skinke med tapenade eller pesto
- * Flødeost og pære i tynde skiver
- * Tomat, ost og lidt pesto
- * Lufttørret skinke med flødeost og basilikum

FORSLAG TIL SMØRELSE OG DRESSING

- * Pesto af basilikum eller soltørrede toamter
- * Hakket pickles
- * Tapenade af sorte eller grønne oliven
- * Flødeost eller fromages frais
- * Sennep
- * Krydderurtemayonnaise
- * Mayonnaise rørt med fromages frais og karry
- * Cremefraiche rørt med soltørrede tomater eller ketchup

LINSESUPPE MED KARRY

<i>4 pers</i>	<i>10 personer</i>	
2	5	løg
4 stilke	10 stilke	bladselleri
25 g	60g	frisk ingefær
2 spsk	½ dl	olie
1 spsk	3 spsk	karry
2½ dl	6 dl	røde linser
1¼ l	3 l	vand
1½ tsk	1 spsk	groft salt
1	2	citroner

Tilbehør
Brød

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Pil og hak løgene.
3. Skyl bladselleristilkene i koldt vand. Skær dem i mindre stykker.
4. Skræl ingefæren og riv den fint på rivejern.
5. Varm olie i en gryde. Kom løg og bladselleri i. Rør jævnlgt i gryden i ca. 5 min.
6. Tilsæt ingefær og karry. Lad det simre med grøn-sagerne 2 min.
7. Tilsæt linser og vand. Lad suppen koge ved svag varme i 20 min. Pisk suppen godt igennem med et piskeris.
8. Smag suppen til med salt og citronsaft. Server brød til.



HAVREBOLLER

10-12 havreboller

25 g	gær
2½ dl	lunkent vand
1 tsk	groft salt
1 tsk	honning
2½ dl	havregryn
4-5 dl	hvedemel

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Smuldr gæren og rør den ud i lunkent vand i en stor skål til gæren er opløst.
3. Tilsæt salt og honning.
4. Rør havregryn og hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan æltes med hænderne. Ælt dejen men lad den være klistret for når den hæver suger havregrynene vand. Læg dejen i en skål, læg et grydelåg over. Stil dejen til hævnings ca. 1 time.
5. Læg sand i bunden af en gryde. Brug et grydelåg der er mindre end gryden som bageplade og som kan stilles på sandlaget..
6. Ælt dejen igennem og tilsæt evt. lidt mere mel.
7. Varm gryden med sand op i bålet med et grydelåg over der passer.
8. Form 10-12 boller af dejen. Drys mel på det lille grydelåg og læg bollerne på. Lad bollerne hæve igen ca. ½ time.
9. Sæt "bagepladen" ned i gryden når den er godt varm. Flyt evt. bollerne under bagning så alle bliver bagt ens. De er færdige når det lyder hult, når man banker dem på undersiden.

VIKINGEFLADBRØD

Er hurtige at bage og smager godt med en rest kød eller kødpålæg. Her er opskriften til brød til ca. seks personer.

1 brev	tørgær
1 spsk	honning
2 tsk	salt
3 dl	rugmel
5 dl	hvedemel
3½ dl	vand

1. Vask hænder før du går i gang.
 2. Bland tørgær, salt, rugmel og hvedemel.
 3. Tilsæt honning og håndvarmt vand, ælt dejen grundigt og tilsæt evt. mere mel hvis dejen klistrer.
 4. Lad dejen hæve 45 min.
 5. Ælt dejen igen
 6. Lad dejen hvile 15 min.
 7. Tag en klump dej på størrelse med en golfbold og rul den flad som en tirkone med en flaske på et meldrysset skærebræt.
 8. Fladbrødene bages gyldne på en stegepande cirka et minut på hver side.
- * Tilsæt citronmellise, mynte, hyldeblomster eller andre krydderurter.

MELLEMMÅLTIDER

Nogen siger det er usundt at spise mellem måltiderne. Men det er vigtigt med gode, næringsrige mellem-måltider. Her er nogle forslag til mellemmåltider, der er sunde.

FRISK FRUGT OG RÅ GRØNT

- * Grøntsag er i stave fx bladselleri, agurk og gulerod
- * Ærter i bælg
- * Æble og pære i både
- * Banan, blommer, melon, ananas, vindruer.
- * Abemad eller frugtsalat

TØRRET FRUGT

- * Abrikoser, rosiner, svesker, dadler og figner
- * Blanding af rosiner, solsikkekerner og nødder
- * Havregrynskugler med tørret frugt

GODT TIL TUR – LANG HOLDBARHED

- * Kiks
- * Rugkiks
- * Grissini
- * Pumpernikle rugbrød
- * Knækbrød
- * Makroner
- * Småkager
- * Honningkage
- * Nødder fx hassel- eller valnødder
- * Peanuts
- * Popkorn

LOGANBRØD

Brødet kan holde sig i 2 måneder ved stuetemperatur, har en høj næringsværdi og smager godt.

Tørre ting

8 dl	fuldkornsmel
5 dl	hvedemel
3½ dl	fuldkornsrugmel
4 dl	kokosmel
2½ dl	soyamel
2 dl	hakkede rosiner, dadler eller abrikoser
2 dl	hakkede nødder
2 tsk	salt

Våde ting

1½ dl	smør
1 dl	honning
4 dl	sukker
6 dl	mælk

1. Vask hænder før du går igang.
 2. Bland de tørre ting i en skål.
 3. Varm de våde ting i en gryde. Rør til smør og honning er smeltet.
 4. Hæld det våde i det tørre og bland det godt.
 5. Lad dejen stå ½ time.
 6. Tænd ovnen på 180 grader.
 7. Smør en bageplade og hæld dejen ud på pladen. Den må højst være 2 cm tyk.
 8. Skær dejen ud i 10x10 cm stykker inden det bages.
 9. Bag brødet i ca. 1 time ved 180 grader.
 10. Læg brødet på en rist og lad det køle helt af inden det pakkes i kagedåser, for at det ikke senere mugner.
- * Brødet kan tilsættes 2 dl ristede græskarkerner, solsikkekerner, sesamfrø eller chokolade.
 - * Brødet kan fryses.

ÆBLEKAGE

Æblekage kan bages hjemmefra og tages med på lejr.

12 pers

4-5	æbler (350 g revet)
2 spsk	sukker
4	æg
200 g	sukker
1	vaniljestang
4 tsk	bagepulver
150 g	hvedemel
50 g	kartoffelmel
1,5 dl	olie
1	springform

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Tænd ovnen på 175 °C.
3. Skræl og riv æblerne og bland dem med sukker.
4. Slå æg ud i en skål og vask hænder. Pisk æg og sukker med elmikser til det er helt skummende og hvidt.
5. Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud med en lille kniv. Pisk dem i æggemassen.
6. Bland bagepulver, hvedemel, kartoffelmel i en skål.
7. Rør olie i æggemassen. Hæld melblandingen igennem en si og vend melet lidt efter lidt i æggemassen med en dejskaber.
8. Smør en springform med lidt olie og hæld dejen i. Fordel revet æble oven på dejen og stil kagen i midten af den varme ovn. Bag ca. 40 min. Stik et træspid eller tandstik i midten af kagen. Hvis der er rå dej på skal kagen bage lidt videre. Afkøl kagen på bagerist.

GULERODSKAGE

En god klassiker der ikke så nemt bliver tør.

3½ dl	farin
5 dl	hvedemel
2	æg
2 spsk.	bagepulver
2½ dl	kærnemælk
2 revne	gulerødder
2 spsk.	kanel

1. Vask hænder før du går i gang
 2. Tænd ovnen på 200 grader.
 3. Sukker og æg røres til en luftig masse med et piskeris.
 4. De øvrige ingredienser røres i.
 5. En lille form smøres og dejen hældes i.
 6. Sæt kagen i ovnen og bag i 30 min.
- * Smager godt med glasur på toppen, evt tilsat appelsin eller citronsmag.
 - * Eller en glasur rørt af 200 gr flødeost, 1 dl flormelis, 2 spsk vand, 2 tsk citronsaft og 2 tsk fintrevet citronskal.
 - * Man kan bruge squash i stedet for gulerødder.

DRIKKE

VARME DRIKKE

- * Te – sort eller urtete
- * Chai – Te med krydderier og varm mælk, se opskrift s.107.
- * Varm mælk med honning
- * Varm saft fx hyldebær-, hyldeblomst- eller solbærsaft
- * Varm kakao eller chokolade, se opskrift s.121.

KOLDE DRIKKE

- * Vand med citron- eller lime i skiver
- * Mælk: let-, kærne- eller kakaomælk
- * Appelsinjuice
- * Æblejuice
- * Smoothies
- * Grøntsagsjuice fx tomat eller gulerod

CITRUSLIMONADE

4 pers	10 pers
2	5
2	3
150 g	300 g
1 l	2 l

økologiske appelsiner
økologiske citroner
sukker
kogende vand

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Vask appelsinerne og citronerne. Pres saften ud. Kom skallerne i en stor kande sammen med sukker. Hæld det kogende vand over og rør rundt til sukkeret er opløst
3. Stil limonaden i køleskab og lad den blive kold. Hæld saften af appelsin og citron i. Efter et par timer tages de halve citrusfrugter op. Hæld mere vand i, hvis drikken er for stærk.



VARM CHOKOLADE

4 pers	10 pers	
½ l	1½ l	mælk
100 g	250 g	mørk chokolade
evt. 1½ dl	evt. 2½ dl	piskefløde til flødeskum

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Varm mælken op til kogepunktet i en gryde, rør i den så den ikke brænder på. Tag gryden fra varmen.
3. Kom små stykker af chokolade i. Rør til chokoladen er smeltet.
4. Pisk evt. flødeskum. Hæld piskefløden i en skål og pisk den med et piskeris det bliver til skum.

VARM KAKAO

4 pers	10 pers	
1 dl	2½ dl	kakao
½ dl	1-1½ dl	sukker
1 l	2½ l	mælk
evt. 1½ dl	evt. 2½ dl	piskefløde til flødeskum

1. Vask hænder før du går i gang.
2. Rør kakao og sukker klumpfri i 1 dl kold mælk.
3. Varm resten af mælken op til kogepunktet i en gryde. Pisk kakaoblandingen i og rør rundt. Smag til med sukker.
4. Pisk evt. flødeskum. Hæld piskefløden i en skål og pisk den med et piskeris til det bliver til skum.



REGISTER OVER OPSKRIFTER

- 102 **A**merikanske pandekager
- 105 **B**agte bananer med chokolade
- 33 Bagte fyldte tomater
- 104 Bagte æbler med marcipan
- 95 Blomkålssalat med baconkartofler
- 63 Blomkålssuppe med bacon
- 35 Blomkålssuppe
- 49 Brændende kærlighed
- 57 Bøfsandwich med squash
- 107 **C**hai-te
- 98 Chili con carne
- 121 Chokolade, varm
- 120 Citruslimonade
- 100 **F**erskner, grillede
- 87 Fladbrød med grøntsager og melon
- 103 Frugt i krydderilage
- 106 Frugt og nødder bagt i papir
- 101 Frugtspyd
- 89 Fyldte kødboller med grøntsagssauté
- 100 **G**rillede ferskner
- 87 Grillede fladbrød med grøntsager og melon
- 53 Grillede majs med pølser og snobrød
- 25 Grillede majs og avocado, med kikærtesalat
- 95 Grillet blomkålssalat med baconkartofler
- 75 Grillet ørred med ratatouille
- 59 Grillspyd med grøntsager
- 69 Grøntsager og kylling med mandler, abrikoser og couscous
- 119 Gulerodskage
- 117 **H**avreboller
- 109 Havregrød
- 61 Helstegt ørred med fennikel
- 109 Honningristet myslì
- 121 **K**akao
- 39 Kartoffelsalat med pølser
- 25 Kikærtesalat med grillede majs og avocado
- 45 Kotelet med bønner og karrysovs
- 85 Krydret kyllingesuppe med perlebyg
- 41 Kyllingelår med nye kartofler
- 55 Kylling med saltkogte kartofler og tzatziki
- 69 Kylling med grøntsager, mandler, abrikoser og couscous
- 116 **L**insesuppe med karry
- 118 Loganbrød*
- 27 **M**arokkansk grøntsagsret med couscous
- 110 Mysligrød
- 77 **P**asta carbonara med blomkålssalat
- 96 Pasta med tunsovs
- 53 Pølser med grillede majs og snobrød
- 67 Pølser med surkål
- 39 Pølser og kartoffelsalat

- 110 **R**isengrød
- 47 Røget ørred med tomatsalat
- 93 **S**altbagt ørred med snobrød og tomat-squashsalat
- 91 Satayspyd med wokgrøntsager
- 99 Skinke med nudler
- 43 Spagetti med tomatsovs
- 29 Squashsandwich med spejlæg
- 33 **T**omater, fyldte og bagte
- 71 Tomatgryde med myntekrydrede kødboller
- 97 Tomat-kokossuppe med porrer
- 117 **V**ikingefladbrød*
- 31 **W**ok med grøntsager
- 73 Wok med grøntsager og svinekød
- 119 **Æ**blekage
- 61 **Ø**rred med fennikel
- 75 Ørred med ratatouille
- 93 Ørred, saltbagt med snobrød og tomat-squashsalat

* Opskrifter ved redaktøren

FORKORTELSER

spsk	=	spiseske	=	15 ml
tsk	=	teske	=	5 ml
knsp	=	knivspids	=	1 ml
g	=	gram		
kg	=	kilogram	=	1000 g
dl	=	deciliter	=	100 ml
l	=	liter	=	10 dl
min	=	minutter		

SÅ MEGET VEJER INGREDIENSERNE

	1 tsk rummer ca.	1 spsk rummer ca.	1 dl rummer ca.
Brun farin		10 g	60 g
Flormelis		8 g	50 g
Havregryn		5 g	30 g
Honning (flydende) og sirup	6 g	15 g	140 g
Hvedemel og grahamsmel		10 g	55-60 g
Kakao	2,5 g	7 g	45 g
Kerner, knækkede rug og hvedekerner		10 g	55-75 g
Kokosmel		5 g	34 g
Mandler og hasselnødder, hele			60 g
Mel		10 g	55-60 g
Olie		14 g	90 g
Peber, stødt	2,5 g	7 g	
Ris, lange			75 g
Salt, fint	7 g	20 g	120 g
Salt, groft	4 g	13 g	80 g
Sesamfrø		12 g	55 g
Sukker (stødt melis)	5 g	15 g	85 g
Æg – hele			2 stk.
Æggeblomme			5-6 stk.
Æggehvide			3 stk.

MAD i det fri

MAD på bål er mere end pølser og snobrød!
MAD er en sjov aktivitetsmulighed!
MAD er dejligt at hygge sig med!
MAD, frisk luft og aktivitet hænger sammen!
MAD skal være sundt når du er aktiv!
MAD er nødvendig!
MAD bliver kunst – når der kræses om den!
MAD er skønt at mødes og være sammen om!

God fornøjelse!