



# MAD TROPPERNE

KULINARISK  
HÅNDBOG

# MADTROPNERNE

Madtropperne er en køkkenskole på Spejdernes Lejr, hvor du lærer at lave lækker, simpel mad over bål.

Grundtanken er, at Madtropperne skal sætte spor: Så din spejdermad kommer til at smage lidt bedre og være lidt vildere fremover.

På Madtropperne arbejder vi med, hvordan vi får maden til at smage af noget, se ud af noget, og hvor råvarerne kommer fra.

Denne håndbog samler Madtroppernes fineste tips og tricks samt de bedste grundopskrifter til nem og lækker lejrmad.

# INDHOLD

## **MADTEORI**

DET VIGTIGSTE FØRST

- Tilsmagning
- Konsistens
- Udkæring
- Tilberedning

## **OPSKRIFTER**

FEM FAVORITTER

- Salsa verde
- Pandebrød
- Røget friskost
- Mayonnaise
- Lysyltede grøntsager

## **MAD I NATUREN**

NYE SMAGSOPLEVELSER

- Hygiejnehelten
- Vilde urter
- Det basale feltkøkken

# MAD TEORI

## DET VIGTIGSTE FØRST

Hvad gør en ret til en succes? Et af svarene er, at der er balance mellem grundsmagene, og at retten kombinerer forskellige konsistenser.

Tænk bare på en hotdog: Brødet er blødt og sødt, pølsen er det fyldige og umami, de ristede løg er salte og sprøde, de rå løg er bitre og knasende, de syltede agurker er sure og saftige, ketchup det cremede og søde osv.

På de næste sider får du tips at til sammensætte et godt måltid eller den perfekte håndmad.

## **TILSMAGNING**

DE FEM GRUNDSMAGE

## **KONSISTENS**

DET SKAL FØLES GODT

## **UDSKÆRING**

DET HANDLER OM TEKNIK

## **TILBEREDNING**

ER DU RÅ ELLER STEGT?

# TILSMAGNING

## DE FEM GRUNDSMAGE

Menneskets smagssans kan opfatte fem forskellige smage. De kaldes de fem grundsmage: Surt, sødt, salt, bittert og umami.

Alle råvarer indeholder en grundsmag. Men de fleste råvarer indeholder mere end en grundsmag.

Når man laver en ret, skal alle grundsmagene være til stede for at opnå smagsmæssig tilfredsstillelse.

### **Smag i balance**

Du kan balancere maden ved at tilsætte mere af en grundsmag, hvis en anden grundsmag er for overdøvende:

- Surt kan balancere sødt, salt og bittert
- Sødt kan balancere surt og bittert
- Bittert kan balancere sødt
- Salt kan balancere surt og bittert

## DE FEM GRUNDSMAGE

### SURT

citron  
eddike  
yoghurt  
kærnemælk  
syltede grøntsager

### SØDT

honning  
sukker  
modne bær  
kogte rodfrugter  
sirup

### SALT

kapers  
soya  
havurter  
ansjos  
spegepølse

### BITTERT

grapefrugt  
nødder  
krydderurter  
kaffe  
kål og salat

### UMAMI

kød  
lagret ost  
tang  
svampe  
olie

# KONSISTENS

## DET SKAL FØLES GODT

Konsistens er den følelse, maden giver os i munden, når vi spiser.

Konsistenser i vores mad er f.eks. blødt, fast, cremet, luftigt og sprødt.

Kombinerer du de forskellige konsistenser i en ret, gør du retten mere interessant at spise.

Et eksempel er en cremet suppe med drys af sprøde kerner og luftigt brød til.



## KONSISTENSER I VORES MAD

### BLØDT

modne tomater  
bær  
mozzarella  
kogte grøntsager  
røget friskost

### FAST

hård ost  
nødder  
kød  
pandebrød

### CREMET

cremefraiche  
hummus  
mayonnaise  
honning  
grød

### LUFTIGT

popcorn  
flødeskum  
marengs  
kartoffelmos  
brød

### SPRØDT

rå grøntsager  
ristede kerner  
knækbrød  
ristede løg  
ristet brød

# UDSKÆRING

## DET HANDLER OM TEKNIK

Du kan ændre på en råvares konsistens ved at tænke i forskellige udskæringer. Et eksempel er en gulerod, der kan serveres i stave, tern, skiver, revet osv. for at tilføre en ret forskellige konsistenser.

Nogle udskæringer egner sig til at blive kogt eller stegt, andre er gode rå i en sandwich eller som topping på en suppe.

**EKSEMPLER PÅ  
UDSKÆRINGER**

**HEL**



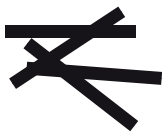
**HALV**



**SKIVER**



**STAVE**



**TERN**



**REVET**



**SKRÅSNIT**



# TILBEREDNING

## ER DU RÅ ELLER STEGT?

Alle råvarer kan tilberedes på alle måder.  
Prøv selv! Har du f.eks. smagt grillet agurk?  
Eller bagte radiser?

Hver metode byder på nye smagsoplevelser.

På næste side kan du se eksempler på  
tilberedningsmetoder, der er mulige i  
feltkøkkenet eller i spejderhytten.

**TILBEREDNINGSMETODER**

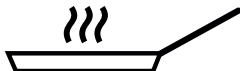
**KOGE**



**BAGE**



**STEGE**



**GRILLE**



**DAMPE**



**RØGE**



**SYLTE**



# OP- SKRIFTER



## FEM FAVORITTER

Vi har udvalgt fem favoritter, der kan peppe din lejrmat op. Du kan også lave alle fem, så har du et helt måltid.

Velbekomme!

# SALSA VERDE

## DEN RUSTIKKE LEJRPESTO

4 personer

### Det skal du bruge

1 lille bdt. persille

50 g mandler

1 fed hvidløg

Saft og skal fra 1 citron (usprøjtet el. øko)

2 ½ dl olivenolie

Salt

Evt. 50 g kapers

### Sådan gør du

Skyl og tør persille.

Skær kun de groveste stilke fra.

Hak persille, mandler og kapers fint.

Hak hvidløg meget fint.

Riv citronskal, og pres saften af citronen.

Rør alle ingredienserne sammen med olie, og smag til med salt.

### TIP

Prøv med andre urter eller grønkål i stedet for persille.

# PANDEBRØD

## SPEJDERTOASTBRØD

4 personer

### Det skal du bruge

1 dl vand  
1 dl yoghurt eller ymer  
1 tsk salt  
150 g groft mel  
150-200 g fint mel  
Evt. olie til stegning

### Sådan gør du

Bland vand, yoghurt, salt og mel sammen, og ælt til en fast dej.

Stil dejen til hvile et lunt sted i 5-10 min.

Del dejen i 8 stykker og tryk dem ca. 1 cm flade. Pensl evt. brødene med olie og bag dem gyldne på en pande.

### TIP

Du kan vende de fladtrykte stykker dej i hele krydderier som kommen, spidskommen, fennikelfrø eller dildfrø, inden du steger dem. Det giver god variation og smag til brødene.



# RØGET FRISKOST

## BRUG RØGEN

4 personer

### Det skal du bruge

5 l sødmælk

1 spsk smør

1 æg

500 g græsk yoghurt 10 %

Salt

Osteklæde/viskestykke

Røgsmuld

Sigte

### Sådan gør du

Varm mælk op i en gryde (den skal næsten koge). Kom smør i, og lad det smelte. Rør æg og yoghurt sammen, og kom æggeblandingen i den varme mælk. Lad gryden stå over varmen (det må ikke koge), til konsistensen er kornet. Det sker stille og roligt, men kan tage op til en time. Rør jævnligt.

Læg et osteklæde (eller viskestykke) i en sigte, og tag ostekornene op i sigten lidt efter lidt.

Drys salt mellem lagene.

Der skal en lille smule mere salt til, end du tror.

Pres til sidst osten en anelse med fingrene, fold klædet ind over den, og sæt den i køleskabet i min. 6 timer.

Læg osten i en sigte, og anbring sigten i en gryde med røgsmuld og låg.

Sæt gryden på en rist over bålet.

Det tager ca. 10-12 minutter at få en fin røgsmag.

# MAYONNAISE

## DEN NYE LEJR-KLASSIKER

4 personer

### Det skal du bruge

1 æggeblomme (helst stuetemperatur)

½ tsk salt

1 tsk æbleeddike

1 spsk sennep

2 dl olie

### Sådan gør du

Del ægget, og kom blommen i en skål.

Fat piskeris, og pisk æggeblommen med salt, eddike og sennep.

Pisk olie i æggemassen i en tynd stråle og voila!

### TIP

Rør din mayo med hakkede urter eller kapers. Du kan også tilsætte hakkede, linsyltede grøntsager og karry, så bliver mayoen pludselig til en remo.

# LYNSYLTEDE GRØNTSAGER

## FRISKT OG SPRØDT GRØNT

4 personer

### Det skal du bruge

1 dl sukker

2 dl eddike

2 dl vand

Grøntsager i tynde skiver

Evt. krydderier

### Sådan gør du

Kog sukker, eddike, vand og krydderier op i en gryde.

Tilsæt grøntsager, og lad dem koge i 2-3 min.

Lad grøntsagerne køle af i lagen, inden du serverer dem.

### TIP

Du kan f.eks. bruge  
rødløg, gulerod,  
fennikel, agurk,  
rødbede eller blomkål.

# MAD I NATUREN

NYE SMAGSOPLEVELSER

Det smager bare lidt bedre, når vi laver mad og spiser i naturen. Selv snobrødet, som er blevet lidt sort og branket, smager fantastisk, når man sidder rundt om bålet sammen med de andre.

Her får du en lynhurtig hygiejne- huskeliste, en tjek- liste til det basale feltkøkken og inspiration til at plukke nogle af de vilde urter, som er lige uden for teltdugen.

# HYGIEJNEHELTEN

## VASK, SKYL OG SKIFT

Det er altid vigtigt med god hygiejne – især når man arbejder i det fri og laver mad til mange. Vær en hygiejnehelt, så ingen får ondt i maven.

**Vask** hænder ofte. Før og under madlavning, efter toiletbesøg, og når du har rørt ved kød, fisk, æg og grøntsager med jord på.

**Skyl** frugt, grøntsager, spirer og krydderurter, inden du spiser det.

**Skift** eller vask spækbræt og kniv, når du skifter råvare. Hold generelt kød og grønt hver for sig.

**Skift** karklude og viskestykke ofte.

# VILDE URTER

## SANKNING

At sanke betyder at samle, og bruges ofte i sammenhæng med at sanke urter, svampe og bær.

At sanke vilde urter er ikke kun for gourmetkokke, der laver ny nordisk mad. Vilde urter kan peppe din ret op med farve, smag og sprødhed. Brug dem eksempelvis i salater, sandwich, dressing og salsa verde.

Her er seks urter, som er lette at genkende, og som kan findes i de fleste skove, skel og læhegn.

## FUGLEGRÆS

### Hvornår

Maj-november

### Hvor

Vejkanter, strandenge,  
dyrket jord

### God i

Salat og sandwich



## MÆLKEBØTTE

### Hvornår

Marts-september

### Hvor

Marker, vejkanter,  
græsarealer

### God i

Sirup og salat



## BRÆNDENÆLDE

### Hvornår

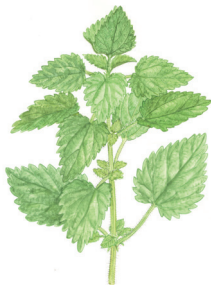
Næsten hele året

### Hvor

Udkanten af buskadser,  
halvville områder

### God i

Brød og suppe



## RAMSLØG

### Hvornår

Februar-april

### Hvor

Løvskov, lunde,  
småkrat

### God i

Salsa verde



## SKOVSYRE

### Hvornår

April-juni

### Hvor

Skovbund i løvskov  
og nåleskov

### God i

Dressing og som pynt



## SKVALDERKÅL

### Hvornår

Marts-juni

### Hvor

I udkanten af buskadser  
og havebede

### God i

Salsa verde og salat





# DET BASALE FELTKØKKEN

Når du skal lave mad udenfor, skal der ikke meget til, for at gøre hele oplevelsen lidt bedre. Vi har samlet de vigtigste ting til dit basale feltkøkken:

- 2 gryder
- 1 pande
- 3 skåle
- 2 knive
- 2 spækbrætter
- 1 kartoffelskræller
- 1 grydeske
- 1 grilltang
- 1 piskeris
- 1 dåseåbner
- 1 decilitermål
- Bestik + mug
- Brænde + fyrtøj
- Arbejdshandsker til bål
- Brun sæbe
- Spand + klud + viskestykke
- Smagskit

**Husk at tænde bålet i god tid inden det skal bruges.**

## SMAGSKIT

Sennep, olie, eddike,  
salt, peber og honning

DIT NAVN

---



**MADKULTUREN**  
bedre mad til alle

Med støtte fra

**TrygFonden**

Madtropperne er udviklet af Madkulturen til  
Spejdernes Lejr med støtte fra TrygFonden.