

Bål og mad

- 102 båltyper
- 103 båltænding
- 104 primitiv båltænding
- 105 træsorternes
brændværdi
- 106 madlavning
køkkengrej
- 107 mål og vægt
- 108 koge- og stegetider
høkkasse
- 109 kostplan opskrifter
- 111 fisk
- 112 primimad
- 114 spiseligt fra naturen
- 116 bagning



Bålet

Madlavning på bål er en vigtig del af spejderarbejdet, og lejr-bål er et uundværligt indslag på enhver lejr.

Vi kan lave mad på sprit-

apparat - og gør det også i visse situationer - men som regel vælger vi at tænde et bål, som kan tjene flere formål: madlavning, varme og hygge.



Pyramidebålet er starten på de fleste bål. Det kan bruges til madlavning, men kræver så, at der laves et grydeophæng.

Båltyper til madlavning

Hvilken båltype der bør anvendes, afhænger af, hvad bålet skal bruges til. Røgen fra det virker altid generende, derfor er det en fordel at bruge tørt brænde.

Her er forskellige køkken-bål:



Blæselampen er meget effektiv. Flæk en kævlé med en diameter på ca 15 centimeter.



Trefoden er god til ophængning af gryden. Er det svært at komme til gryden, kan hele trefoden "tages af".



Kogerenden er let at lave. Fjern græstørvæne rundt om renden. Lav åbningen i vindsiden.



Jamboreeilden er også en god mulighed.



Grydeophæng der giver plads til flere gryder. Grydekroge kan laves af meget tykt hegnstråd.



Jægerilden. Kævlérne lægges parallelt med vindretningen og bålet tændes med et pyramidebål. Kan efter madlavningen vendes og bruges som nying (se side 104).



Grubeilden giver meget varme, men er kun god til kogning af vand. Mad brænder let på.

Kogestænger

Kogestænger kan let fremstilles af rundjern. De giver god støtte.



3-stensbålet startes med pyramidebål. Stenene skal være så store at der er plads til at fyre. Brug aldrig flint.



Reflektor

En reflektor kan gøre god gavn ved spidstegning og plankning.



Sten som reflektor.



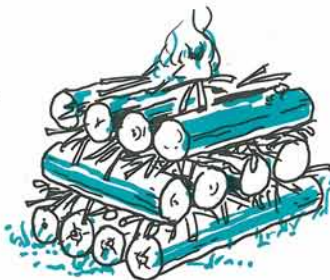
"Lænestol" som reflektor og varmekilde.

Glødebål

Skal der bruges et stort glødebål, er det bedst at anvende tykke grene af bøg, eg og ask.

Er der kun gran eller fyr til rådighed, kan et "lagkagebål" bruges.

Start med tykke grene i bunden og læg tynde grene og kvas ovenpå. Læg så et nyt lag tykke grene på. Der skal være mellemrum mellem de tykke grene. Tænd i vindsiden, så opstår der hurtigt et godt glødebål.



Sikkerhed

Når man tænder ild skal man huske:

Tænd kun bål på steder hvor du har fået tilladelse.

Tænd aldrig bål, hvor bevoksningen er meget tør, fx i granplantager, på heder og i tørvejord.

Tænd ikke større bål end du skal bruge.

Gå aldrig fra et bål før det er slukket. Stenk vand på gløderne (hæld ikke, det er spild af vand). Fordel resterne af bålet, så du er sikker på at alle gløder er slukket.

Husk at ilden først er slukket når den sidste glød er gået ud.

Gammelmandsild og andre hævede ildsteder: lav aldrig ildstedet så højt at den mindste spejder har besvær med at se ned i gryden. Sørg for at gryder og pander er forsvareligt anbragt, ellers er der fare for at de vælter og forårsager skoldninger.

Hav altid vand tæt ved bålet. Det kan bruges til ildslukning og behandling af forbrændinger.

Båltænding

Inden bålet tændes, skal der samles rigeligt med brænde. Til optænding er det bedst at anvende kviste af gran, fyr og birk eller birkebark, hugge- og snittespåner. I regnvejir findes tørt kvas under træerne, eller små udgåede grene brækkes af inde ved stammen. Enebærkviste kan brænde selvom de er våde.

Flæk større brændestykker, så brænder de lettere, for de er ofte tørre indeni.



Tynde pinde. Grankvas og spåner.



Når der er ild, lægges tykke stykker på.



Bålet kan også bygges helt færdigt og tændes i bunden.

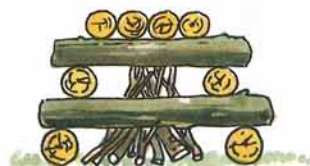


Det kan også tændes i toppen, så udvikles der mindre røg. Bålet brænder roligere og kan fra starten være klar til flere timers brænding.

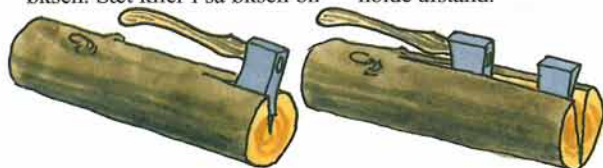
Varme- og hyggebål

Nyingen er en god varmekilde til bivuakken. De hårde træsorter er mest velegnede. Flæk en kævle på 1 meters længde. Brug en grenstump til at slå på øksen. Sæt kiler i så øksen bli-

ver fri, og fortsæt sådan. Tænd op på den nederste halvdel af kævlen. Når ilden har godt fat, lægges den øverste halvdel på med et par pinde imellem til at holde afstand.



Pagodebålet har et pyramidebål indeni.



Primitiv båltænding

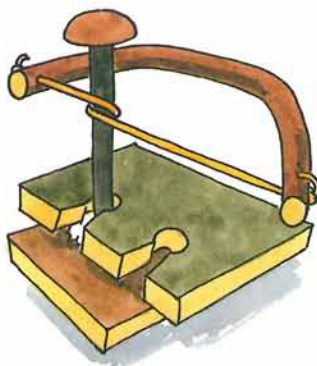
Ildbør

Når 2 stykker **harpiksfrit, knastørt** træ gnides mod hinanden opstår der varme. Det er idéen ved ildboret.

Ildborspladen er 1,5-2 cm tyk. Hullerne kradses ud med en dolk. Så bores der med tenen til huller dybt nok til at holde tenen på plads. Dernæst saves indhakked, en lille smule skråt, så gløderne kan falde ud.

Tenen er ca 25 cm lang og 2 cm tyk. Den gøres ottekantet for at snørene bedre kan få fat. Den ene ende snittes rund, og den anden ende spidses. Hvis tenen piber når der bores, kan spidsen forsynes med nogle hak.

Håndstøtten skal være af hårdt træ, fx eg. Der bores et 2 cm dybt hul. Klodsen snittes



til, så den ligger godt i hånden. Hullet smøres med brun sæbe.

Buen laves af en solid gaffelgren. Det giver et godt håndgreb.

Som snøre bruges en 5-6 mm tyk symaskinesnøre af

læder. En brugt snøre er bedst, for læder strækker sig under brug. Bor et hul i hver ende af buen.

Fastgør snøren i det ene. Stop snøren igennem det andet og bind et dobbelt halvstik.

Ildbakken er en plade krydsfinér. Den forhindrer, at fugt og kold jord slukker gløden. Ildbakken gør det også muligt at flytte glødebunken.

Ildtænderen, kaldet fuglereden, består af blå (som ikke må være imprægneret) eller findelt træuld. Materialet formes som en fuglerede hvor gløderne kan lande når de falder ud.

Sådan bores der:

Venstre fod holder ildpladen fast mod ildbakken så fuglereden sidder fast under hakket. Venstre hånd holder håndstøtten. Højre hånd fører buen.

Hold et roligt tempo til det begynder at ryge. Pres så hårdere og sæt farten op.

Hvis det ryger meget, og kulstøvet er sort, er der chance for en glød. Læg buen til side. Pust forsigtigt på kulbunken til gløden er stor og synlig. Fold fuglereden sammen om gløden og pust til det flammer.

Flint og stål

En flintesten og et stykke stål kan frembringe gnister.

Slå med flintestenen på en gammel fil.

Fang gnisterne i et stykke blå og pust forsigtigt. Blåret må **ikke** være imprægneret, så kan det ikke brænde. Tingene opbevares i en ildpose af læder.



Tips

Stearinbomber

Riv 8-10 cm brede strimler af avispapir. Rul dem om en bomuldssnor og bind en snor udenom.

Smelt stearinen i vandbad
Sænk rullerne ned i den flydende stearin.

Rullerne tages op når de ikke kan suge mere og tørres.

Stearinbomber er gode til at tænde op med i regnvej.



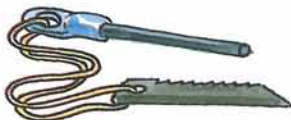
"Amerikanske tændstikker" er gode til at starte optændingen med.



Forstørrelsesglas
... når solen skinner!!!



Metaltændstikken kan købes hos Spejder Sport. Den kan bruges selv i våd tilstand.



Ressourcer

Træ skal bruges med omtanke. Det gælder også brænde.

Tænd ikke bålet før det skal bruges. Udnyt den første varme fx til at koge vand til kartofler. Varm vand til opvask på bålet straks efter madlavningen, så er opvaskevandet parat når maden er spist.

I standlejr er det en idé at bruge brændebesparende "komfur" (se side 140).

Et lejrball bliver let for stort. Overvej derfor, inden det tændes, hvor lang tid det skal bruges.

Kom kun lidt brænde på ad gangen.

Brændværdi

Man opdager let at der er forskel på trærs evne til at brænde. Den afhænger af træets hårdhed og indhold af vand.

Fælles for de bløde træsorter er at de er lette, nemme at antænde, brænder hurtigt og

giver få gløder.

Fælles for de hårde træsorter er at de er tunge, svære at antænde, brænder langsomt, varmer godt og giver mange gløder.



Hårde træsorter

- Ask:** God både grøn og tør.
Bøg: Fænger langsomt, varmer godt, giver gode gløder.
Eg: Fænger langsomt, varmer godt, giver gode gløder, knitrer og buldrer.
Elm: Dårlig til at fænge, ulmer, giver en lille flamme.

Bløde træsorter

- Ahorn:** Brænder godt, hvis den er tør, giver ret god varme og nogle gløder.
Birk: Fænger let, brænder lydløst, lugtløst, uden røg, giver megen varme, men næsten ingen gløder.
Enebær: Brænder godt, giver ret gode gløder.
Gran: God til optænding, brænder hurtigt, giver kun få gløder.
Fyr: God til optænding, brænder hurtigt, giver kun få gløder.
Pil: Brænder meget dårligt. Kan ikke anbefales.
Frugttræ: Gammelt tørt frugttræ er godt til glødebål.



Madlavning på tur og i lejr

På de fleste ture skal der laves varm mad.

Hvis der kun skal laves et enkelt måltid, kan det være en fordel at lave primamad, men er man på en længere tur, skal der gang i gryderne.

Oftentimes kan det betale sig at have en del madvarer med hjemmefra. Undersøg hvilke indkøbsmuligheder der er undervejs og ved lejren.

Deltagerne laver sammen en

alsidig og gennemtænkt madplan, som tager hensyn til både sundhed og kræsenhed.

Køb madvarer uden eller med mindst muligt indhold af tilsætningsstoffer, som mange er overfølsomme overfor.

Orden og renlighed ved madlavning er vigtig. Alle der har med madlavningen at gøre, vasker hænder før de begynder - og undervejs når det er nødvendigt. Det letter oprydning

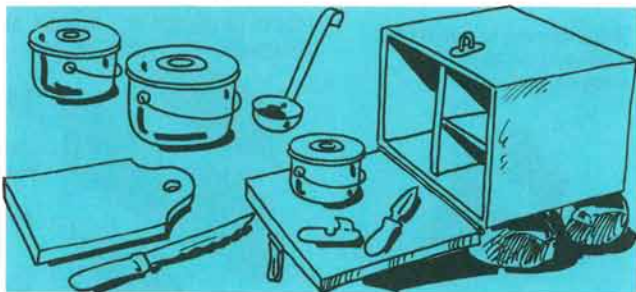


gen efter måltidet hvis der ryddes op efterhånden som madlavningen skrider frem.

Køkkengrej

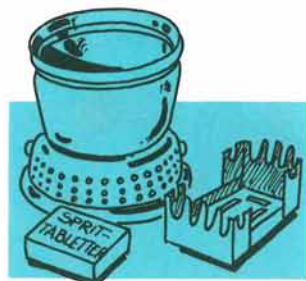
Som ramme om madlavning og til opbevaring af madvarer og køkkengrej er et køkkentelt godt, men ingen betingelse.

Et køkkentelt anbringes så det er mest muligt i skygge. Det er ligeledes en god idé at bruge en solid kasse til køkkengrejet når det skal transporteres. Kassen kan være lavet sådan at den kan fungere som både køkkenskab og bord i køkkenteltet.



Grejet i køkkenkassen kan fx bestå af: grydesæt - 3 gryder med hank og låg (gryderne skal kunne sættes ind i hinanden) stegepande, spækbræt, brødkniv, paletkniv, kartoffel-skræller, råkostjern, dåseåbner, piskeris, osteskærer, øse, liter-

mål, plasticdåser, vanddunk, karklude, opvaskebørste, opvaskemiddel, grydesvamp (Rens-let), brun sæbe, tændstikker, plasticposer, alufolie og køkkenrulle. Køb altid ting af en ordentlig kvalitet, det skal kunne holde længe.



Stormkøkken

Skal der kun laves mad til en eller to personer, kan der med fordel bruges et enkeltmandskokekar til sprittabletter eller et stormkøkken med spritbrænder. Tilsæt spritten max 10 % vand, så soden den ikke så meget.

Renholdelse af køkkengrej

Det er vigtigt at køkkengrejet bliver holdt ordentlig rent, så det ikke ødelægges for hurtigt. Og snavset udstyr kan være årsag til "dårlige maver".

Efter brug er det en selvfølge at alt vaskes grundigt i varmt vand tilsat opvaskemiddel (biologisk nedbrydeligt), og at det hele tørres godt af. Fugtige træredskaber kan mugne.

Hæng altid opvaskeborste, karklud og viskestykke til tørre. Gryderne kræver særbehandling. De skal smøres ind på ydersiden før de bruges over bål. Almindelig brun sæbe eller flydende brun sæbe er det nemmeste og billigste. Flydende brun sæbe smøres på med en pensel.

Efter brug gøres gryderne rene ind- og udvendigt. Indvendigt i varmt vand med op-



vaskemiddel. Udvendigt med ståluld (Rens-let). Har gryderne fået buler, skal de rettes ud. Det gøres med en træklods og en hammer.

Når man kommer hjem efter en tur, er det godt at give grejet en ekstra rengøring. Pak altid våde klude og lignende ud med det samme.

Opbevaring af madvarer



Madvarer skal opbevares omhyggeligt, så de ikke kommer i forbindelse med snavs eller dyr.

Køb aldrig større portioner af letfordærlige madvarer.

Pas især meget på hakket kød og fisk.

Til opbevaring af madvarer kan bruges plasticposer (vær opmærksom på kondensvand), plasticboks med låg og alufolie. Er køkkenkassen med på turen, kan den bruges til de

madvarer der ikke let fordærvses.

Til madvarer der kræver kølrig opbevaring, kan der graves et hul i jorden et sted hvor der er skygge. Hullet fores med en plasticsæk. Lav et låg og læg det over.

Pas på - dette "køleskab" kan være et eldorado for mus og mosegrise.

Madvarer der skal holdes kølige, kan også opbevares i våde aviser. Når vandet i aviserne fordamper, sker der en afkøling. Aviserne skal være konstant våde, og madvarerne skal være vandtæt emballerede.

Et køkkenskab lavet af rafter der beklædes med tyndt stof, kan hænges op i et træ et sted med skygge og vind.

Mål og vægt



Et spejderkrus (3 dl) indeholder:

210 g hvedemel
250 g sukker
240 g ris
100 g havregryn

1 spiseskefuld =

3 teskefuld =

ca 15 g mel
ca 20 g sukker
ca 25 g margarine
ca 25 g marmelade
ca 6 g kaffe eller kakao
ca 6 g teblade

1 almindeligt franskbrød = ca 20 skiver

1 almindeligt rugbrød = ca 45 skiver

Til 1/2 skive brød bruges:

ca 5 g plantemargarine
ca 10 g leverpostej
ca 15 g ost
ca 12 g pølse
ca 50 g revet gulerod

Beregning pr person:

50 g havregryn til grød
100 g havregryn (rå med mælk)
80 g ris (til løse ris)
75 g spaghetti
250 g kartofler eller grøntsager
150 g kød
2,5 dl suppe

Koge- og stegetider

Når maden laves over bål, går det tit hurtigere end hjemme på grund af den stærke varme.

Det er en god idé at lave et grydeophæng hvor højden og dermed varmen kan reguleres.

Hold alligevel godt øje med gryderne, kartofler kan koge tørre for vand, gryderetter og lignende kan nemt brænde på.



Kartofler og andre grøntsager kommes i kogende vand.

Det bevarer flest vitaminer

Gryderetter med svinekød i terninger

Gryderetter med oksekød i terninger

Gryderetter med hakket kød

Kyllingestykker i gryde

Medisterpølse stegt på pande

Frikadeller på pande

Koteletter på pande

Kartofler i glødebål

Kylling på spid

Kødstykker på spid

Snobrød

kogetid ca 15 min.

ca 45 min.

ca 60-90 min.

ca 15-20 min.

ca 45 min.

stegetid ca 20 min.

ca 20 min.

ca 20 min.

ca 15 min.

ca 120 min.

ca 20 min.

bagetid ca 20-30 min.



Undersøg altid om maden er færdigstegt/-kogt før den serveres. Hvis maden ikke har fået nok, kan den give dårlig mave.

Tips

Gryder af aluminium kan give afsmitning. Derfor må man **aldrig** opbevare mad i aluminiumsgryder, og man bør heller ikke piske fløde i dem.

Grydeskeer af plastic kan smelte, så hold dem væk fra bålet flammer.

Rå og stegte løg ætser i alufolie.

Pas på med fedtstof. Der kan gå ild i det hvis flammerne er for tæt på.

Hav et vaskefad til håndvask i nærheden af madholdet.

Knive bliver ikke så hurtigt sløve hvis man bruger spækbræt af træ.

Krydderier kan gemmes fra gang til gang.

Skyl gryden i koldt vand in-

den mælk hældes i til kogning.

Plantemargarine er godt til stegebrug. Det er sundere - og er samtidig nemt at opbevare hvis man køber det i en papæske med låg.

Planteolie kan bruges til al stegning. Vindrukerneolie afgiver meget lidt lugt.

Ris i kogeposer letter gryderengøringen.

I rester af retter med fx persille og spinat er der risiko for udvikling af giftige bakterier. De må derfor aldrig genopvarmes, men skal kasseres.

Danskvand kan bruges i stedet for mælk i al fars. Farsen bliver let og luftig, og eventuelle mælkeallergikere undgår problemer.

Høkasse

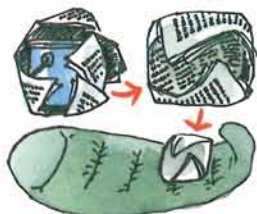


En god høkasse sparer på brændet. Når maden er sat i kassen, koger den færdig af sig selv.

Kartofler, ris og gryderetter er velegnede til at sætte i høkassen.

Kartofler der ikke er skrællede, og ris skal stå i høkassen i ca 2 timer. Gryderetter i ca 3 timer.

Når maden sættes i høkassen, skal retten spillekoge. Der skal være tætslutende låg på gryden og på høkassen. Kassen åbnes så få gange som muligt - helst slet ikke - før serveringen.



Hvis det ikke er muligt at lave en rigtig høkasse, kan et par soveposer bruges i stedet for.

For at undgå at de svines til, pakkes gryden først ind i aviser og fx i et stort håndklæde. Derefter vikles soveposerne godt omkring. Det hele stilles et sikkert sted, så ingen kommer til at vælte middagen.

Planlægning af madlavningen

For at få den bedste udnyttelse af bålet skal forløbet i madlavningen være tænkt igennem. De forskellige ingredienser skal stå parate. Vand til kartoffelkogning sættes over bålet mens kartoflerne skrælles.

Maden skal på bålet i den rigtige rækkefølge - der er ikke meget ved at frikadellerne er steget hvis kartoflerne ikke er sat over endnu.

Opvaskevand kan sættes på bålet når maden tages af.

Planlæg dagens menu så madvarerne udnyttes bedst muligt.

At få to retter mad - også når man er i lejr - er ikke nogen luksus, det er med til at give en varieret kost.

Dagkostplan

Morgen

Havregrød, havregryn eller cornflakes med mælk eller surmælksprodukt med drys, brød, ost, marmelade, mælk, te, kaffe

Formiddag

Ikke noget måltid, men fx en gulerod

Middag

Rugbrød med forskellige slags pålæg, fx leverpostej, skærepølser, makrel i tomat, toskerogn, æg, agurk, tomat, peberfrugt, ost, rå revet gulerod og æble, rosiner, bananer

Eftermiddag

1 kop te, kaffe eller saftevand og fx 1 grovbolle

Aftensmad

Varm ret med kartofler, ris eller spaghetti, kød og grøntsager. En let dessert, fx frisk frugt

Aftensservering

Te, kaffe eller kakao. Dertil lidt kage eller kiks.

Opskrifter til 6 personer

Havregrød

- 300 g havregryn (3 spejderkrus)
- 18 dl vand (6 spejderkrus)
- 2 tsk salt

Vand og gryn kommes i gryden og bringes i kog under konstant omrøring. Det koges godt igennem og tilsættes salt.

Serveres med rå æble, rosiner eller lidt sukker, samt mælk til at hælde over eller til at drikke til.

Kold kartoffelsalat

- 1,5 kg kartofler ● 1 l A38, ymer eller cremefraiche ● salt, peber ● 2 spsk hakket persille ● 2 spsk klippet purløg ● 2 tsk citronsaft ● ½ tsk karry ● eventuelt 1 fed knust hvidløg

Kartoflerne skræbes eller koges og pilles. Afkøles og skræbes i skiver.

Resten af ingredienserne blandes, og de kolde kartoffelskiver vendes i. Salaten har godt af at trække et par timer et koldt sted.

Salat

Sommeren byder på masser af frisk grøn salat. Om vinteren kan den erstattes med finsnittet hvidkål.

Alle mulige rå grøntsager kan blandes i salatskålen. Brug de grøntsager der er sæson for.

Salatdressing kan nemt laves af A38, ymer eller cremefraiche. Pisk det med lidt citronsaft, salt, peber og eventuelt lidt karry. Forskellige krydderurter kan tilsættes efter smag.

Agurkesalat

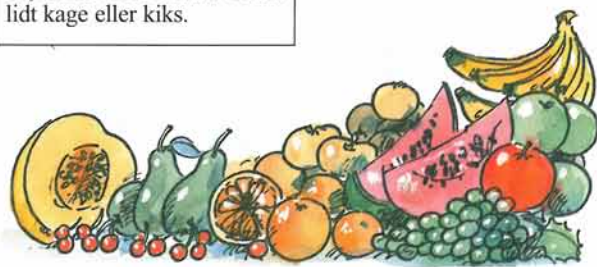
- 2 agurker ● 2 dl eddike ● 1 dl vand ● 1 dl sukker ● ½ tsk salt ● ½ tsk peber

Agurkerne vaskes og skræbes i tynde skiver. Eddike, vand, sukker, salt og peber piskes godt sammen. Agurkeskiverne lægges i. De skal trække i mindst 1 time for at få smag.

Tunsalat til rugbrød

- 1 dåse tun i vand ● 1 løg, mellemstort ● 2 spsk tomatkoncentrat ● 2 spsk majonæse ● 3 spsk majs (dåse eller frosne) ● salt, peber

Løget hakkes og blandes med tomatkoncentrat og majonæse. Vandet trykkes ud af tunfisken, og fisken findeles og blandes sammen med majs i det øvrige. Kryddres med salt og peber.





Spaghettipølsegyde

● 1 pk spaghetti (ca 500 g) ● 12 pølser (uden farve) ● 1 grøn peber ● 1 ds tomater ● 3 spsk margarine eller olie ● salt, peber ● 1 lille pose revet ost

Spaghettien kommer i kogende vand tilsat 1 spsk olie. Olien forhindrer at spaghettien klister sammen. Det koger ca 10 minutter. Vandet hældes fra (nemtest gennem en sigte).

Peberfrugt skåret i terninger og pølser skåret i små stykker svitses i margarine eller olie.

Tomater med væde tilsættes og varmes igennem og spaghettien kommer i. Det hele varmes godt og krydres med salt og peber. Serveres med revet ost (kan købes færdigt) og grøn salat.

Kyllingestykker stegt i gryde

● 2 kyllinger ● 3 spsk margarine eller olie ● vand ● salt, peber

Hvis der bruges frosne kyllinger, så husk at beregne tid til optøning.

Kyllingerne deles i 4 stykker. Et par stykker ad gangen brunes i margarine eller olie i gryden. Stykkerne tages op og næste hold brunes. Når alle stykkerne er brunede, lægges de tilbage i gryden. Krydderier og vand hældes ved sådan at det knap dækker kyllingestykkerne. Hold øje med gryden under stegningen. Hæld eventuelt lidt mere vand ved. Steger i ca 60 minutter.

Fjerkræ skal være helt gennemstegt for at undgå maveonder.

Kyllingen serveres med kogte kartofler og agurksalat.

Farspandekage med grøntsager

● 750 g hakket flæskeskød ● 2 spsk hvedemel ● 2 spsk revet løg ● 1 æg ● salt, peber ● ca 2 dl mælk eller dansk vand ● margarine eller olie til stegning

Bland kød, mel, løg, salt, peber og æg i en skål. Rør mælk eller dansk vand i lidt efter lidt.

Brun margarinen eller varm olien i panden. Farsen breddes ud på panden og steger ca 10 minutter på hver side. Vendes ved hjælp af et stort grydelåg.

Hertil serveres dampede grøntsager og groft brød.

Dampede grøntsager

● 250 g fintsnittet hvidkål ● 250 g groftrevne gulerødder ● 250 g porrer i tynde ringe ● salt ● 1 dl vand ● margarine eller olie

Margarine eller olie varmes i gryden og grøntsagerne tilsættes. Salt og vand kommer ved. Det hele vendes godt igennem med en grydeske. Låg lægges på, og grøntsagerne dampes ved ikke for kraftig varme i ca 10 minutter.

Millionbøf med gulerødder

800 g hakket oksekød ● 2 store løg ● 5 gulerødder ● 1 ds tomater ● ½ l vand ● salt, peber ● eventuelt 1 tsk paprika ● 3 spsk margarine eller olie ● mel til jævning ● kulør

Hakkede løg og revne gulerødder svitses i margarine eller olie. Kødet kommer i og skilles godt med en gaffel. Krydderier, tomater med væde og vand tilsættes. Det hele koger godt i ca 10 minutter. Kan eventuelt jævnes med mel. Kulør tilsættes. Serveres med kartoffelmos eller spaghetti.

Kartoffelgyde med oksekød

● 800 g mørt oksekød ● 2 store løg ● 1 kg kartofler ● ½ kg gulerødder ● 3 tomater ● ½ agurk ● salt, peber ● 2 spsk margarine eller olie

Kødet skæres i tynde, aflange stykker, løgene hakkes, gulerødder og kartofler skrælles og skæres i skiver. Margarine eller olie brunes i gryden, løg og kød kommer i. Kartoffler og gulerødder tilsættes, og så meget vand at retten netop er dækket. Krydres med salt og peber. Koger ved svag varme i ca 45 minutter. Husk at røre tit. Hvis kartoflerne ikke har jævnet retten, kan lidt meljævning komme i. Serveres med pynt af tomater i både og agurk i terninger.

Pandekager

● 6 dl hvedemel ● 6 æg ● ca 6 dl mælk ● 2 spsk sukker ● 3 spsk margarine

Mel, æg, mælk og sukker piskes godt sammen. Margarinen smeltes og røres i dejen. Hvis dejen er for tyk, tilsættes mere mælk.

Når smeltet margarine er kommet i dejen, er det ikke nødvendigt at komme margarine på panden for hver pandekage der bages.

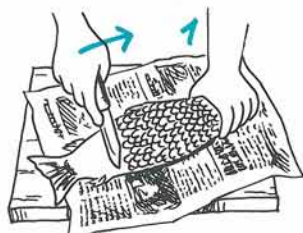
Dej hældes på panden og fordeles. Jo tyndere pandekage, des lækrere. Pandekagen vendes når den er stivnet på overfladen. Serveres med friske bær, marmelade eller lidt sukker.

Frugtsalat

● 3 bananer ● 3 appelsiner ● 3 æbler ● rosiner ● chokolade

Start med at pille appelsinerne og skær dem i små stykker. Bland skiveskærne bananer og æbler i små terninger i. Når det gøres i denne rækkefølge undgås misfarvning af æble og banan. Tilsæt rosiner og chokolade i små stykker. Serveres som det er, eller med flødeskum eller is.

Rensning af fisk



Fisken lægges på en avis, og skællene skrubes af med en kniv. Skrab fra hale mod hoved uden at ødelægge skindet.



Fisken vaskes grundigt i koldt vand. De sidste skæl fjernes.



Skær langs gællelågene. Skær ikke hovedet af.



Stik en kniv ind under gællerne for at løsne dem, så der kan blive rensed under dem. Lad hovedet sidde.



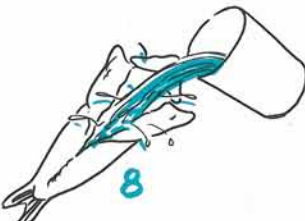
Skær bugen op fra hovedet til gatåbningen. Pas på ikke at skære fisken i to stykker.



Fisken åbnes forsigtigt, og gæller og indmad fjernes.



Alt blod og sorte hinder skrubes ud fra bugen.



Fisken skylles med rigeligt koldt vand. Hovedet fjernes eventuelt.

En rengjort rødspætte, skrubbe eller ørred fyldes med en blanding af hakkede løg, persille, salt og peber.

Fisken lægges på bagepapir med lidt smør eller margarine og pakkes ind i 4-5 gennembødte avissider. Pakken lægges på gløderne. Vendes efter 8-10 minutter. Der må ikke gå ild i aviserne. Efter 8-10 minutter på den anden side er fisken dampkogt og færdig.

Fisk i folie

Aluminiumsfolie er velegnet til at stege al fisk i. Foliet smøres godt, fisken krydres og pakkes godt ind. Foliepakken skal ligge i gløderne i ca 20 minutter. Store fisk skal ligge lidt længere.



Plankning af fisk

Et stykke træ flækkes og gøres plant.

Af mindre grene laves træ-nagler.

Den rensede fisk (sild, ørred, makrel) gnides med salt og smøres med margarine inden den bredes ud på træstykket

med skindsiden mod træet.

Med en dolk laves små huller i fisk og træ, og træ-naglerne sættes i. Det hele anbringes foran bålet i en afstand af 10-20 cm. Stegetid ca 30 minutter.

Hvis fisken er meget tyk, må den vendes.



Primimad opskrifter til én person



Primimad - madlavning uden brug af gryder og pander - er velegnet til hejker og endagsture, eller når man bare har lyst til at lave mad på en anderledes måde. Det gælder her som ved al anden madlavning - renlighed er vigtig. Vær ekstra omhyggelig når det er fisk der skal tilberedes. Fisk, jord og snavs er en meget sundhedsfarlig kombination.

Aluminiumsfolie, især den kraftige slags beregnet til grill, er godt at have med til madlavning. Beregn rigeligt, så maden kan pakkes ordentligt ind.

Foliebakker kan bruges til mange forskellige slags retter og er specielt velegnede til sammenkogte retter.

Fyldt hvidkål

I en smurt foliebakke lægges hvidkålsblade. Ovenpå 150 g fars og 1 stk revet gulerod. Til sidst igen hvidkålsblade. Retten krydres med salt og peber. Lidt vand hældes ved og bakken pakkes ind i aluminiumsfolie. Steger i glødebål ca 30 minutter.

Kartofler og bøf

Ca 250 g kartofler vaskes godt eller skrælles. Skæres i skiver og lægges på et stykke smurt folie. I en fordybning lægges en bøf på ca 150 g. Ovenpå lidt løgringe. Krydres med salt og peber. Pakken lukkes godt og står i glødebålet i ca 25 minutter.

Sammenkogt ret

I en smurt foliebakke lægges en blanding af 150 g svinekød i små terninger, 200 g kartofler i skiver, 1 gulerod i skiver og ½ løg, der er hakket. Det krydres med salt og peber. Til slut hældes lidt vand i, så maden ikke brænder på.

Foliebakken pakkes i et par lag aluminiumsfolie og stilles i et godt glødebål i ca 30 minutter.

Fyldt kotelet

I en god stor kotelet (200 g) skæres en lomme. Heri puttes æblestykker og et par svesker. Koteletten lægges på et stykke smurt folie, krydres med salt, peber og lidt knust enebær. Pakken lukkes godt og steges i glødebålet i ca 30 minutter.

Bagte kartofler

Glødebålet skrabes til side, og kartofler lægges i asken. Gløderne lægges tilbage over kartoflerne, som bager i ca 1 time. Kartofler kan også pakkes i folie før de lægges i gløderne.

Bananbåd

I en banan med skræl skæres en rille. Heri lægges lidt chokolade og eventuelt lidt syltetøj eller friske bær. Bananen pakkes ind i aluminiumsfolie og lægges på gløderne i 10-15 minutter.

Fyldt æble

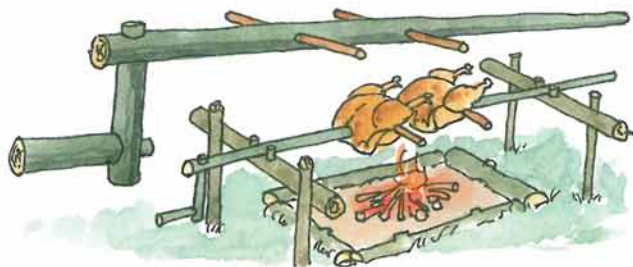
I den ende af æblet hvor stilkens sidder, skæres et låg ud. Kærnehuset tages ud uden at æblet går i stykker. Rosiner, pudder-sukker og kanel fyldes i hullet, og låget lægges på igen. Pakkes ind i folie og står i glødebålet i 15-20 minutter.

Mad på spid

Mad på spid kræver tålmodighed og et godt glødebål. Hav eventuelt et reservebål, hvorfra der kan flyttes gløder over til stegebålet. Det kan være en fordel at pakke lidt folie om det der steger, så det ikke bliver alt for branket.

Kylling

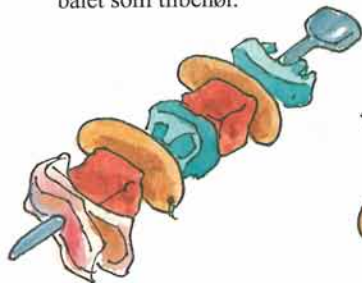
Beregn $\frac{1}{2}$ kylling pr person.
Frosne kyllinger bliver bedst



Kabob (kebab)

På en afbarket gren sættes skiftevis svine- eller oksekød der er skåret i små tynde skiver, cocktailpølser, små løg, små tomater og rensede champignon. Det hele skubbes tæt sammen og steger over glødebål. Vendes ofte. Beregn et spid pr person.

Kartofler kan steges hele i bålet som tilbehør.



hvis de får lov til at tø langsomt. Husk at tage plasticposen med indmad ud.

Inden kyllingen sættes på spiddet, gnides den indvendigt med salt og peber. Kom eventuelt en dusk persille i.

Kyllingen sættes på spiddet og fastgøres så det er muligt at vende den. Den pensles jævnlige med olie.

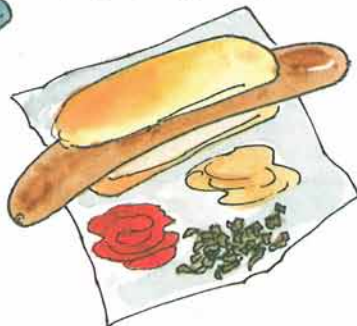
Stegetid ca 2 timer.

Sørg for at kødet er ordentligt gennemstegt for at undgå bakterieforgiftning.

Hot-dog

En gren afbarkes og snittes så tynd som muligt i en længde som svarer til en pølse.

Pølsen skubbes forsigtigt på grenen og snobrødsdej vikles om. Bages over glødebål i ca 30 minutter, men skal vendes ofte. Når brødet er bagt færdigt, tages det hele af grenen og flækkes på langs. Løg, senep og ketchup puttes på.



Umu

Polynesisk jordovn

Et hul, ca 2 spadebredder på hver led, graves og fores med flade sten. Brug ikke flintesten, de springer ved opvarmning. Ekstra sten lægges langs kanten, så de kan bruges som låg.

Et godt bål tændes i umoen. Det holdes ved lige til stenene er meget varme. En vanddråbe skal syde væk øjeblikkelig.

Bålet rages op, så kun smågløder og varm aske er tilbage.

Et stykke kød eller en kylling kryddres og pakkes i aluminiumsfolie. Pakken lægges ned i ovnen og dækkes med de varme sten fra kanten. øverst lægges et lag jord til isolering.

Stegetiden er afhængig af starttemperaturen i ovnen, men regn med 2-3 timer.

Spejlæg

En flad sten (ikke flint!) lægges i bålet. Når den er godt varm, tages den ud med en spade. Det værste snavs fjernes, og et stykke aluminiumsfolie lægges på. Nu lægges en brødring på og ægget slås ud heri. Spejlægget er færdigt på et øjeblik.

Spiseligt fra naturen

I naturen er der mulighed for at finde mange spændende spiselige planter.

Det er vigtigt at det spiselige findes langt fra veje, forurenede fabrikker og sprøjtede marker.

Vejret skal være godt. Det skal helst have været tørvejr og

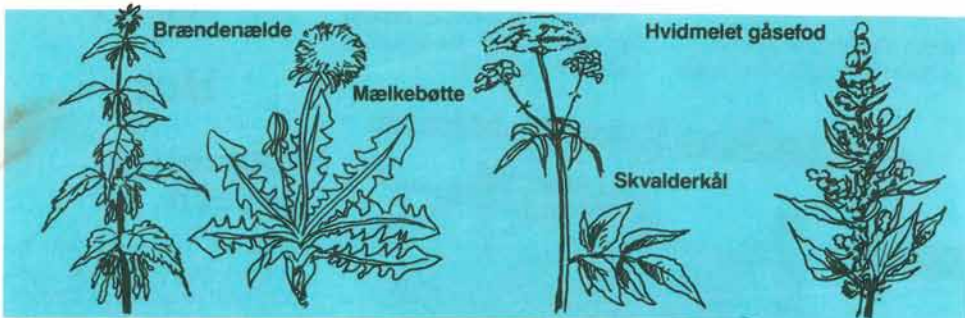
solskin et par dage. Hav altid håndbøger med, så der ikke er nogen tvivl om at det er det rigtige der samles.

Skal det indsamlede transporteres i længere tid er det godt at have papirsposer med, især hvis planterne skal tørres (plasticposer holder på fugt).

Papirsposer kan købes hos grønt- og frugthandler.

Ryd aldrig et findested helt. Tænk på at der skal kunne komme nye planter året efter.

Biblioteket har mange gode bøger om emnet, fx Anne Nilssons: "Spiselige planter fra skov og mark".



Mælkebøtte

Mælkebøtter kan findes overalt, og høsten kan starte tidligt. De første skud tages op med en kniv. Det hvide stykke mellem roden og bladene kan bruges i salat. Større rodstykker koges og blandes i gryderetter. Bladene kan i mindre mængder bruges i salat. Bladene skal plukkes på et skyggefuldt sted; hvis de har fået for meget lys, er de bitre.

Skvalderkål

Skvalderkål er en meget almindelig plante der vokser de fleste steder i Danmark. Den er tidligt fremme (april). De første skud er fine som krydderurt, og de giver en fin smag i salatblandinger.

Senere på året kan bladene ribbes, hakkes og bruges til stuvning og suppe.

Bladene kan koges hele og serveres med en smørklæt.

Hvidmelet gåsefod

Planten var engang haveplante, men er nu trængt væk til fordel for spinat, rødbede, sølvbede og sukkerroe. Den er nem at finde, også i haver som ukrudt.

I juni måned bruges bladene i suppe, eller koges let og serveres med smør. I juli er stilke- ne sprøde, og de kan koges og spises som asparges. Bladene kan også bruges friske og hakkede i salat.

Brændenælde

Brændenælden findes næsten overalt og skyder tidligt frem om foråret. Nælden kan høstes hele sommeren. Hvis et nældekrat plukkes eller slås med le i løbet af forår og sommer, vil der straks komme nye skud. Brændenælden er utrolig rig på næringsstoffer.

Det er en god idé at bruge handsker og saks, når der

høstes. Friske brændenældeblade kan hakkes et par gange i persillehakker og bruges som pålæg eller som det grønne drys.

Tørrede brændenælder kan bruges som næringstilskud i kartoffelmos og brød.

Små portioner af letkogte brændenælder kan opbevares i fryseren.

Brændenældesuppe

til 4 personer

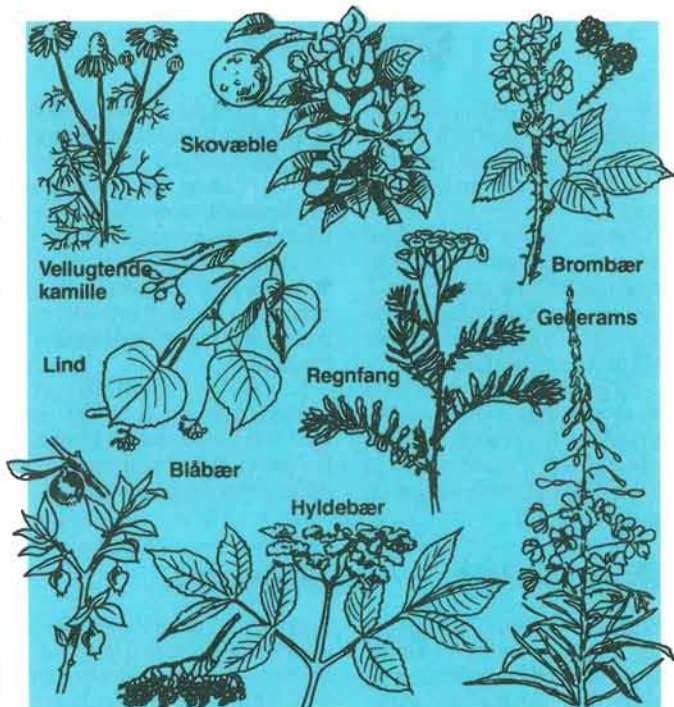
1,5 l nælder (friske skud og blade) skylles og koges i 1,5 l vand. Nælderne tages op af vandet, som gemmes. Nælderne hakkes i en persillehakker. 2 spsk smør smeltes i en gryde og 2 spsk mel røres i. Kogevand fra nælderne spædes i. 3 stk grøntsagsbouilloner og de hakkede nælder tilsættes. Det hele koger til terningerne er opløst. Smag til med lidt salt og peber. Serveres med kogte æg og kogte gulerodsskiver.

Bær

I skov og krat er der mulighed for at finde mange forskellige bær i sommerens løb. Jordbær, hindbær, brombær, blåbær, hyben og hyldebær er de bær der er nemmest at kende og finde. Anvendelsesmulighederne er mange.

- spis de friske bær på vandreturen, de læsker
- brug friske bær som dessert
- saml en portion og lav syltetøj, tærte eller saft.

Brug så lidt sukker som muligt, så er bærsmagen finest.



Svampe

Der er mange spiselige og velsmagende svampe, men pas på - pluk og spis kun de svampe som er sikkert genkendelige. Tag på svampe-tur med eksperthjælp de første gange.

Se også side 120.

Planter til tebrygning

Mange forskellige slags blade og blomster er gode til te. Forår og sommer laves teen af friske blade og blomster, der i øvrigt også kan tørres og gemmes til vinterbrug.

Når teen skal laves, hældes kogende vand over de friske eller tørrede urter, og teen trækker i 5-10 minutter. Kog aldrig urterne med, så mister de for mange vitaminer, og andre stoffer trækkes ud af planten. Si blomster og blade fra før servering.

Som med svampe fra skoven er det vigtigt at man ved hvad man plukker. Brug listen over gode teplanter.

Tørring af planter

Den nemmeste måde at tørre planter på er at hænge store bundter op på et mørkt, tørt og luftigt sted. Husk at kigge til bundterne. Planterne kan også bredes ud på rent papir. Vend dem ofte og skift papir.

En træramme med snoreflet er en anden måde at tørre planter på.

Endelig kan ovnen i køkkenet bruges. Temperaturen må

ikke være mere end 50 grader. Planterne lægges på en bageplade. Ovnlågen skal stå på klem, så fugten kan komme ud. Vend ofte plantedelene.

Når alt er gennemtørt, kommer tebladene/blomsterne i glas eller dåser der kan lukkes lufttæt.

Opbevar hver slags te for sig og bland dem først når teen skal laves.

Gode teplanter

Brændenælde - blade
Røllike - blade og blomster
Regnfang - blade og blomster
Gederams - blade
Vellugtende kamille - blade og blomster

Hindbær - blade
Brombær - blade
Jordbær - blade
Solbær - blade
Æble - blade og tørret skræl
Lyng - blomster
Hyben - tørrede skaller
Hylde - blomster - **ikke** blade
Lind - blomster

Bagning

Det er altid dejligt at få friskbagt brød, og med lidt øvelse og tålmodighed kan det nemt lade sig gøre selvom man ligger i lejr.

Gærdej er det nemmeste at have med at gøre. Man kan med fordel have torgær med, det kan holde sig. Bagepulver kan også bruges, men brødet bliver ikke så lækkert.

Al gærdej skal have lov til at hæve tildækket i ca 30 minutter på et lunt (men ikke for varmt) sted, fx ved siden af bålet. Husk at vende skålen en gang imellem.

Sørg altid for at have et godt glødebål parat og ekstra brænde inden for rækkevidde. Brødet bliver bedst, når det bages ved konstant varme. Hvis bålet bliver for varmt, kan man sprede gløderne lidt. Det er bedre at bruge lidt længere tid på bagningen end at få brød der er brændt udvendigt og den rå dej i midten.

Kontroller om brødet er gennembagt ved at stikke en tynd afbarket pind i brødet. Brødet er færdigbagt hvis der ikke sidder dej på pinden.

Pandebrød

Smør lidt fedtstof på et grydelåg eller en pande. En klump dej bankes flad og lægges på låget eller panden, der stilles på skrå ved bålet. Brødet skal bage ca 30 minutter.

Snobrød

Snobrød er nemt bagværk – også for begyndere. Dejen rulles til en pølse og vikles om en frisk afbarket gren. De bages over glødebål i ca 30 minutter og drejes tit undervejs.

Fjeldbrød

4 dl rugmel, 4 dl hvedemel, 1 pk gær (eventuelt torgær), 2 tsk margarine, 2 tsk salt, 2 tsk sukker, 2 ½ dl vand.

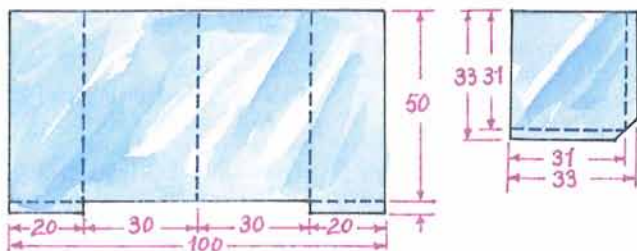
Opløs margarine, salt og sukker i lunkent vand. Tilsæt gær. Når gæren er opløst kommes først rugmel i, derefter hvedemel i små portioner. Ilt til dejen

ikke klæber til fingrene.

Dejen hæver til dobbelt størrelse, æltes igen og fordeles i 2 kogekar som er smurt godt med olie, smør eller margarine. Den hæver igen i ca 1/2 time og bages i et godt glødebål. Efter 15 minutter tages brødene ud og vendes i gryderne. Bages videre til de er færdige, 20-25 minutter mere.

Bageovn

Se også side 64.



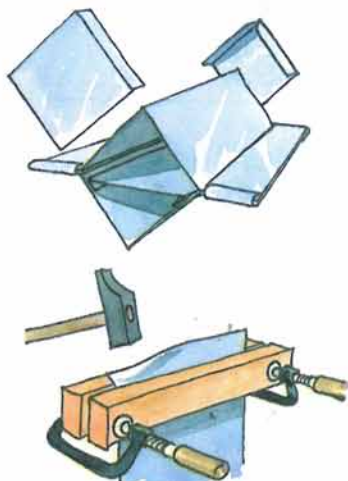
Gærdej

5 dl vand
50 g gær (1 pk)
1 tsk salt
eventuelt 1 tsk sukker
ca 1 kg hvedemel eller 300 kg grahamsmel og 700 kg hvedemel

Gæren opløses i lunkent vand. Aldrig for varmt, så slås gæren ihjel. Salt og sukker tilsættes. Melet blandes i lidt efter lidt. Dejen æltes (med rene hænder) med så meget mel at dejen ikke klæber til fingrene.

Dejen dækkes til og hæver i ca 30 minutter.

Portionen giver 2 franskbrød eller ca 20 boller eller ca 20 snobrød.



mål i cm.