



NATURLIG
RESSOURCE
NATURTERAPI

BÅLMAD MED VILDT

– OG ANDET GODT FRA NATURENS SPISEKAMMER



Tekst og opskrifter:

Hother Hennings & Rikke Laustsen, Danmarks Jægerforbund og @Udelivmedindlevelse (s. 66)

Fotos:

Hother Hennings, Rikke Laustsen, Lene Kjær Jensen, @Jonasoutside, @Udelivmedindlevelse, Pixabay, Christian Lang Jensen, Franz F. Holmberg og Colourbox

Illustrationer:

Kirsten Hjørne

Redaktør:

Rikke Laustsen, Danmarks Jægerforbund

Layout og grafik:

Lene Kruse Kessler, Grafica-design.dk

Hæftet er udgivet 2024 – af Naturlig Ressource.

Naturlig Ressource arbejder med naturbaseret mental sundhed for stress-, angst- og depressionsramte voksne. Projektet er udført i tæt samarbejde mellem Danmarks Jægerforbund og Syddjurs Kommune.



**NATURLIG
RESSOURCE**
NATURTERAPI

Hæftet er udgivet af Naturlig Ressource.

Naturlig Ressource arbejder med naturbaseret mental sundhed for stress-, angst- og depressionsramte voksne. Projektet er udført i tæt samarbejde mellem Danmarks Jægerforbund og Syddjurs Kommune.



FORORD

Naturlig Ressource er et naturterapi-projekt, der arbejder med mental sundhed i naturen, i form af stressforebyggelse og – rehabilitering. Naturlig Ressource har rod i Syddjurs Kommune og er et gratis tilbud til borgere med stress, lettere depression, angst, eller andre belastningssymptomer der præger deres mentale sundhed i hverdagen.

Gennem 12-ugers gruppeforløb i naturen i Ringelmose Skov og ved Kalø Vig, arbejder deltagerne med at øge deres mentale sundhed og skabe nye gode vaner, som kan implementeres og bruges i hverdagen. Stilhed, kropsbevidsthed, sansning, åndedrætsøvelser, mindfulness, bål, tilberedning af mad fra naturens spisekammer og fælles måltider, udgør kernen i gruppeforløbene. Som (måske) det eneste naturterapi-forløb i Danmark arbejder Naturlig Ressource med bål-mad og det fælles måltid som et vigtigt element i gruppeforløbene. Vi arbejder ud fra Biophilia hypotesen og evolutionspsykologien og går i jægerens og samleres fodspor – bogstaveligt talt – når vi røgter garn, samler muslinger, sanker urter, flår fuglevildt eller forlægger et rådyr, som en del af forberedelsen til det fælles måltid.

Bag Naturlig Ressource står Danmarks Jægerforbund og Syddjurs Kommune, der udfører projektet i et tæt og givende samarbejde.



INDHOLDSFORTEGNELSE

DET FÆLLES MÅLTID	5	FISK	44
Madlavning over bål	6	Grillet lakseside	44
Bålmad og håndhygiejne	7	Smørstegte skrubber	46
Flammer eller gløder?	8	Asiatisk fiskesuppe	48
Brænde, bål og optænding	9	Grillet makrel	50
Bålsted	10	SKALDYR	52
Basis grej	12	Krabbebisque	52
VILDE RÅVARER	16	BLØDDYR	54
Vildt	16	Dampede blåmuslinger	54
Fisk	17	Grillede østers	56
Skaldyr	18	SMÅ LUNE RETTER	58
Bløddyr	19	Lune tortilla-sandwich	58
Tang	20	Æbleflæsk	60
Blæretang	20	Kulsvier-pandekager	62
Sukkertang	21	Hurtige bålpizzaer	64
Savtang	21	Bålbomber med salt eller sødt fyld	66
OPSKRIFTER	22	Luksus urtedeller	68
SNACKS	23	VEGETARISKE RETTER	68
Sprøde reje-snacks	23	Pastaret med svampe	70
Tang-chips	24	Urtepesto	72
Brændenælde-chips	26	Ærtesuppe med løgkarse	74
Salt-sød baconguf	28	Brændenældesuppe	76
Æble-snacks	29	Pandebrød med urter	78
VILDTRETTET	30	BRØD	78
Jægergryde med and	30	DESSERT	80
Fasan-wok	32	Flamberede pandekager	80
Vilde grillspyd	34	Apple crumble i dutchoven	82
Vildtgryde med ramsløg	36	Amerikanske pandekager	84
Hjorteburger med karamelliserede løg ...	38	Jordbær med chokolade	86
Grillet råvildt med spidskål og kartofler ..	40	Stikord	88
Hjorte-kebab	42		



DET FÆLLES MÅLTID

Mad og fælles måltider spiller en vigtig rolle overalt i vores sociale liv. Fælles måltider kan forene mennesker og har betydning for os og vores fysiske, såvel som psykiske velbefindende. Netop derfor er det fælles måltid et fast element af Naturlig Ressource-forløbene. Det fælles måltid har stor betydning for deltagerne; det er her der kan lyttes eller snakkes med, og stemningen bliver som regel lidt mere afslappet, uformel og opløftet rundet om langbordet i skoven, under det fælles måltid.

Rammerne omkring det fælles måltid er lige så vigtig som selve maden. Selve måltidet nydes udendørs under trækroneerne. Det at spise i naturen skærper sanserne, bevidstheden og giver øget nærvær. Måltidet nydes i roligt tempo, i enten stilhed eller samtale. Hver gang italesættes "stilhedsskala-bordet" – en måde at bruge langbordet til at give udtryk for, om man som deltager ønsker dialog og socialt samspil, eller om man ønsker at sidde i stilhed i sin egen boble og nyde sit måltid.

FAKTA

Det fælles måltid bliver af deltagerne vurderet som et af de 5 væsentligste elementer i Naturlig Ressource.¹

¹ Resultat fra spørgeskema ved afslutning af forløbet hold 9



MADLAVNING OVER BÅL

I Naturlig Ressource arbejder vi med valg og det at mærke efter – hvad har jeg behov for, eller lyst til lige nu og her? Derfor er deltagerne kun med til tilberedning af måltidet, hvis de oprigtigt ønsker det.

Ønsker ingen at deltage i tilberedningen af måltidet, er måltidet aldrig mere kompliceret end at én instruktør kan klare madlavningen alene.

Under madlavningsprocessen opereres der ikke med en rigtig eller forkert måde at forberede maden på, derfor er deltagerens måde fx at snitte grøntsager eller skære kød på, per definition ok. Alt inden for ganske vide rammer, er helt okay i Naturlig Ressources bålkøkken!

BÅLMAD OG HÅNDHYGIEJNE

Når et måltid tilberedes udendørs, er det ekstra vigtigt at være opmærksom på god hygiejne. Dvs. at:

- Kød og andre ferske fødevarer opbevares på køl eller i køleboks indtil brug.
- Der skal være mulighed for at vaske hænder og/eller spritte hænder af før og efter madlavning, samt ved servering af maden.
- Det kan være en god idé at anvende plastikhandsker godkendt til håndtering af fødevarer.
- Ved brug af ferske råvarer så som kød eller fisk, skal håndtering af det ferske og færdigtilberedte kød altid holdes adskilt. Der må ikke benyttes samme skærebrætter, knive, grilltænger ovs. Og kød/fisk og grøntsager holdes adskilt.

TIP Har I ikke adgang til rindende vand ved jeres base kan I fx bruge en spand med varmt vand og sæbe som håndvask, eller benytte en ShoulderSink som er en lille transportable hygiejnestation med vand, sæbe, håndsprit og køkkenrulle.



FLAMMER ELLER GLØDER?

En god tommelfingerregel til madlavning over bål er at:

- Flammer er til at varme sig på og kaste lys. Flammer soder og brænder maden.
- Gløder er til at lave mad over. Gløder varmer og griller maden uden sod.



BRÆNDE, BÅL OG OPTÆNDING

Ikke alt træ er lige egnet til glødebål og madlavning. Bøg er det bedste brænde at bruge til et glødebål, efterfulgt af ask, birk og eg. Nåletræ er ikke egnet til madlavning da det i langt højere grad end løvtræ frigiver det giftige stof dioxin, der mistænkes for at være hormonforstyrrende og kræftfremkaldende.'

Brænde skal være ordentligt tørt og flækket ned i de rigtige dimensioner. Brænde i store stykker brænder dårligt, ryger meget og er svære at styre varmen med. Flæk derfor gerne brændet ned til 2-3 fingres tykkelse, for at skabe et bål der brænder godt, ryger minimalt og giver gode gløder til madlavning.

Byg bålet som et pagodebål, også kaldet et "Klodsmajor-bål". Pagodebålet er velegnet hvis du vil have lys, varme og gløder i en fart. Bålet bygges ved skiftevis at lægge tre stykker brænde den ene vej og derefter tre stykker brænde den anden vej osv. – ligesom når man bygger et Klodsmajor-tårn! Opbyg bålet med optændingskvas i midten og evt. en optændingsblok. Pagodebålets opbygning skærmer for vinden under optænding, samtidig med at ilden får ilt nok og hurtigt brænder ned til gløder. Strukturen gør at flammerne får fat over det hele, så hele bålet brænder til gløder nogenlunde samtidigt.

Tænd bålet nedefra, ved at sætte ild til optændingskvaset. Hold øje med at flammerne får fat – ellers juster lidt på brændet. Skal der bruges flere flammer lægges der nyt brænde ovenpå.



BÅLSTED

Bålstedet er helt centralt for Naturlig Ressource.¹ Deltagerne samles i fællesskab omkring bålstedet, både til stunder med stilhed og til refleksion i plenum. Og så det er naturligvis også omkring bålstedet, at madlavningen finder sted.

Bålstedet skal have en størrelse der gør at 15-18 personer kan sidde omkring bålet.

¹ Resultatet af spørgeskemaundersøgelse viser at bålet kommer på 1. pladsen af elementer i Naturlig Ressource (Hold 9 + 10).

Det er en god idé at vælge et bålsted der er stort nok til at alle deltagere kan mærke varmen og se lyset fra flammerne – særligt når det er koldt og mørkt.

Bålstedet er væsentligt "driftsmateriel" som skal være robust. Det skal have en solid rist der sikrer at gryder, kedler mv. står stabilt under madlavningen.

Størrelsen på bålstedet bør være minimum 80-100 cm i diameter.





BASIS GREJ

Nedenstående oversigt passer til en **gruppe på 15-18 personer**, der skal kunne tilberede et varmt måltid over bål.

Som basisgrej anbefaler vi:

2 Kedler	2 kedler med minimum 4 liters volumen. Den ene kedel benyttes til te og den anden til kogekaffe. Kaffekedlen kan evt. udskiftes med en 4.2 liters "Perkulator", der har indbygget kaffefilter og vandcirkulation.
2 Pander	1-2 store pander. En stor wok kan evt. benyttes i stedet for den ene pande.
2 Gryder	2 gryder i størrelsen 8-10 liter eller større.
10 Spækbrætter	Køb billige spækbrætter i plastic, der er lette at rengøre.
2 Stegespader/spartler	Gerne med træskæfte der ikke bliver varmt.
1 Suppeøse	Gerne med langt skæfte.
2 Grydeskeer	Gerne med langt skæfte, så det ikke bliver for varmt for fingrene at røre rundt.
10 Køkkenknive	Køb billige knive og et mix af store og små knive og urteknive (der købes mange knive fordi madlavning er en aktivitet).
5 Skåle	5 skåle til brug i madlavningen og til servering.
2 sæt skeer til servering	
2 tænger	Lang metaltang til at vende brød, kød mv. på bålet.
4 sæt service	Til instruktører og deltagere der har glemt service.
20 mugs	Primitivt plasticrus – en såkaldt mug.
2 spande/dunke	Til drikkevand og hygiejne. NB! Det er lettest at holde spande rene!
4 viskestykker	
4 karklude	



2 opvaskebørster	Gerne med grove børster.
Stålsvamp	Til rengøring af gryder mv.
Sulfo	Til opvask.
Sæbe	Til håndhygiejne.
Håndsprit	Til håndhygiejne.
Evt. plastikhandsker	Til håndhygiejne – skal være godkendt til madlavning
Evt. ShoulderSink	Til håndhygiejne – indeholder vand, sæbe, håndsprit og papir.
Lille førstehjælpstaske	Til smårifter m.m.
2 sæt bålhandsker	Bålhandsker, svejsehandsker eller tykke arbejdshandsker. Handskerne er et "must", for at man ikke brænder fingrene når der arbejdes med varme gryder etc. ved ilden.
1 stor Kindling Cracker	Brændekløver 'Kindling Cracker' til nem kløvning af brænde.
1 økse/skovhammer	Tung økse/skovhammer til kløvning af brænde.
Små plastikbøtte med låg	Til krydderier, salt, sukker, kaffe, the mv.
6 -8 underlag/skind	Varmeisolerende underlag til at sidde på, fx liggeunderlag i skum eller rensdyrskind.
1 eller 2 kasser	Til opbevaring af udstyr. Køb ikke kasserne for store, så bliver de for tunge med indhold!
Evt. en ShoulderSink	Transportabel hygiejnestation med vand, sæbe, sprit og papir.

Derudover kommer almindeligt service (krus, tallerken, bestik og vandflaske), som deltagere med fordel selv kan medbringe. Det er dog en god idé at have lidt ekstra service til udlån fra gang til gang. Her kan anbefales service der kan genbruges om og om igen, fx lavet af træ, emalje eller plast.



VILDE RÅVARER

VILDT

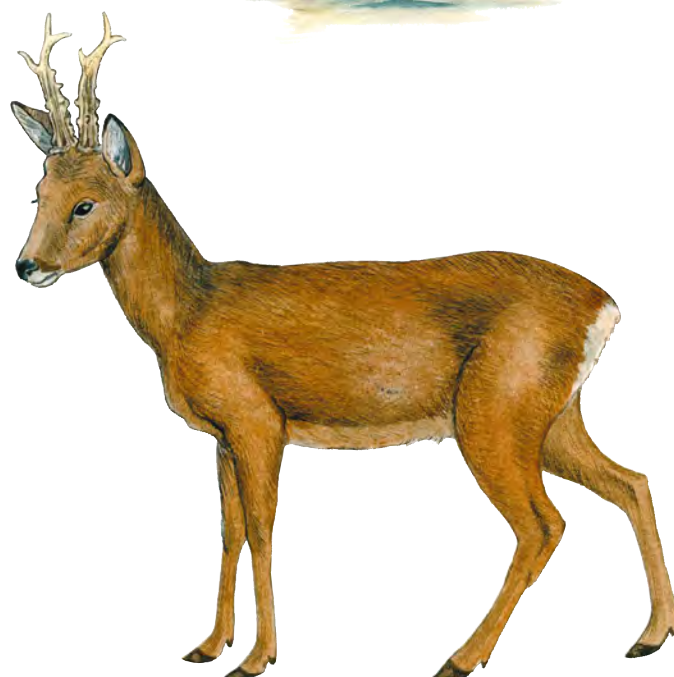
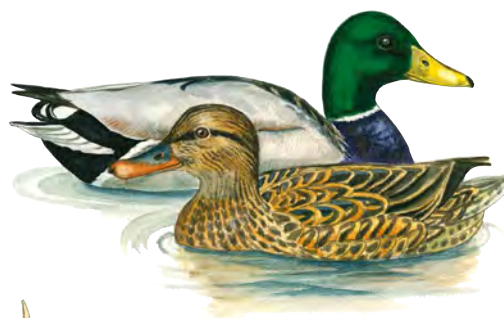
Vildt er en fortrinlig spise og egner sig godt til bålmad og tilberedning under åben himmel. I kan fx tilberede gråand, fasan eller hjortevildt, alt efter sæson og tilgængelighed.

Nedlagt vildt fra naturen lever med den højeste grad af dyrevelfærd. Det er ikke bundet til hverken stald eller mark, men har derimod mulighed for at bevæge sig frit i den store natur – og spise grønt fra naturens spisekammer. De gode forhold sætter sig i kødet og er med til at give vildtlevende dyr en helt særlig mørhed og kvalitet. Det smager vildt, godt og er sundt! Den naturlige kost vildtet indtager er med til at sikre, at kødet indeholder 2-4 gange mere omega-3, end kød fra konventionelt landbrug. Vildtkød indeholder ligeledes en stor mængde vitaminer og mineraler som vi har godt af, bl.a. B12-vitamin, jern, kalium, fosfor, zink og selen.

Det er lettest at skaffe vildt i perioden oktober-januar og i lidt mindre omfang i maj-juni. Det er absolut mest spændende, hvis I har mulighed for at arbejde med hele stykker vildt. Der er mange voksne, der ikke har været med i processen fra et helt dyr til færdig mad.

Vildt kan købes via en af landets vildthåndteringsvirksomheder. På internettet finder du en vildthåndteringsvirksomhed i dit nærområde.

En jæger må hvert år sælge vildt, hvis du som køber er slutbruger af vildtet. Du kan læse mere om gældende regler på foedevarestyrelsen.dk



FISK

Tilbered lækre måltider af fisk over bål, eller i røgeovn. I kan fx tilberede laks, ørred, hornfisk, torsk, skrubbe, aborre, gedde eller andre fisk.

Det er absolut mest spændende, hvis I har mulighed for selv at fange fisk eller røgte garn og dermed arbejde med hele fisk. Det er ikke alle voksne, der har været med i processen fra fangst, til ferske råvarer og til færdig mad.

I kan fx spørge en lokal fisker om muligheden for at aftage fisk.

Der er også mulighed for at bestille forarbejdet fisk, dvs. rensed og fileteret fisk, via fiskehandlere eller online fiskehandel.



VILDE RÅVARER

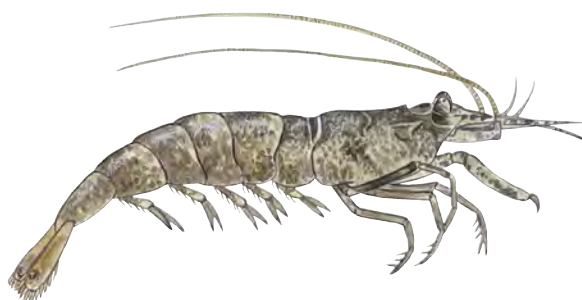
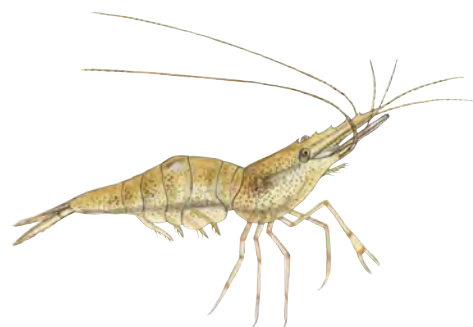
SKALDYR

Tilbered lækre snacks eller måltider af skaldyr over bål, fx kogte, stegte eller gril-lede skaldyr. I kan bl.a. prøve at tilberede fjordrejer, hesterejer eller strandkrabber.

Det er absolut mest spændende, hvis I har mulighed for selv at fange skaldyrene. Det er ikke alle voksne, der har været med i processen fra fangst, til ferske råvarer og til færdig mad.

I kan fx selv stryge rejer eller fange krabber i en tejne.

Der er også mulighed for at bestille friske skaldyr via den lokale fiskehandler, eller via online fiskehandel.





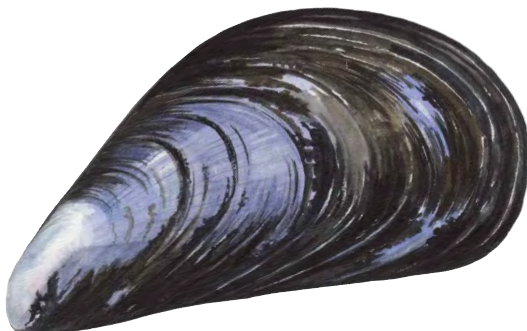
BLØDDYR

Tilbered lækre snacks eller måltider af bløddyr over bål, fx kogte, stegte eller gril- lede. I kan bl.a. prøve at tilberede blåmus- lingen, hjertemuslingen eller østers.

Det er absolut mest spændende, hvis I har mulighed for selv at samle bløddyrene. Det er ikke alle voksne, der har været med i processen fra fangst, til ferske råvarer og til færdig mad.

I kan fx selv samle blåmuslingen eller østers, men vær obs på årstiden og vand- kvaliteten. Som tommelfingerregel er det bedst at samle bløddyr til konsum når vandtemperaturen er under 10 grader.

I praksis kan man plukke blåmuslingen og østers fra september til starten af maj. Herefter er vandet for varmt og risikoen for en maveforgiftning for stor.



Tjek altid friskheden på bløddyr – og kassér dem der ikke er friske

Tjek friskheden:

- Bløddyr der er åbne inden kogning, lukker sig ved et let slag på skallen, hvis de er friske.
- Bløddyr der ikke lukker tæt, skal kasseres.
- Bløddyr der ikke har åbnet sig under kogningen/grill, skal kasseres.

Har I ikke selv mulighed for at samle bløddyr, er der også mulighed for at bestille friske bløddyr via den lokale fiskehandler, eller via online fiskehandel.

VILDE RÅVARER

TANG

Tang er alger og ikke almindelige planter. Tang vokser i havet og er fæstnet til sten. Tang findes i mange varianter og findes overalt på jordkloden.

Tang er en god ernæringskilde og kan både anvendes rå, bagt, grillet og tørret. Rå eller tørret tang kan bl.a. blandes i dej til brød, knækbrød eller kiks eller tørres og anvendes som granulat eller krydderi.

Tang kan, alt efter årstid og kyststrækning, sankes langs kysten. Forår og tidlig sommer er som regel det bedste tidspunkt at høste tang, fordi der er friske skud, lav vandtemperatur og ingen algeopblomstring.

Undgå at sanke tang nær spildevandsudløb, drænrør og havnebassiner. Høst kun den yderste og nye del af tangen og lad resten stå og vokse videre. Undgå at samle tang der skyllet op på stranden – tang der skal spises, skal være frisk.

Har I ikke selv mulighed for at sanke tang, kan tang også købes online fra danske forhandlere fx Nordisk Tang eller Dansk Tang.

BLÆRETANG

Blæretang kan høstes langs de fleste danske kyster, hvor blæretangen ofte vokser kystnært.

Det er en god idé at høste blæretang ved lavvande, hvor der er lettere adgang til de levende alger – sank ikke fra opskyl langs stranden. Høst fra frisk og levende blæretang. De yderste skud kan let klippes af med en saks. Udvalg de nye og pæneste skud uden rur, alger og andet liv. Blæretang kan i princippet høstes hele året, men er bedst i forårs månederne marts – juni, hvor der ikke er så kraftig algevækst.

Frisk blæretang kan, efter rensning, spises rå. Men blæretang bliver mere mør af at blive varmebehandlet; den kan både bages, grilles og koges. Blæretang er god til chips, granulat og som krydderi.



SUKKERTANG

Sukkertang forekommer over næsten hele landet. Sukkertang vokser på dybder fra 0,5 til 30 meter og er derfor vanskelig at høste. Sukkertang er ét stort blad og kan blive omkring 3 meter langt. Jo ældre sukkertang bliver, jo tykkere og mere læderagtig bliver den. I forårsperioden er sukkertangens struktur tynd og nem at tygge. Sukkertang er kendt for sit høje indhold af sødestoffet mannitol, heraf navnet sukkertang. Frisk og tørret sukkertang har meget forskellig smag og konsistens.

Den friske sukkertang har en mild salt smag med et tvist af skaldyr og lidt agurk. Konsistensen er knasende med et lidt sejt bid.

Den tørrede sukkertang er mere salt, på vej imod salmiak, igen med lidt smag af skaldyr og agurk, men også med lidt sødme og umami.

Konsistensen er knitrende sprød men stadig lidt bøjelig. Sukkertang kan enten koges, steges eller tørres. Sukkertang er god til chips, som granulat, eller fx som indpakning af fisk der sprød-steges.

SAVTANG

Savtang er en af de mest normale tangarter i de danske farvande. Savtang findes typisk lidt længere ude i havet end blæretang på dybder mellem 0,5 og 10 meters dybde, da den ikke kan lide at komme oven vande. Savtang bliver 0,5-1 meter høj, og har blade med en karakteristisk savtakket kant.

Savtang er også spiselig og kan bruges på lige fod med blæretang. Savtang kan høstes hele året, men er bedst i forår og forsommer, da vitaminindholdet er højest her.

Klip eller skær nænsomt de yderste 10-15 cm af blade og stængel af, og tryk blærene flade. Savtang kan koges, steges eller tørres. Smagen minder meget om blæretang, men savtang smager mere nøddeagtig.



A large black metal pot hangs over a glowing fire in a stone fireplace. The fire is bright orange and yellow, with flames visible through the grate. The pot is positioned above the grate, and the fire is visible through the grate. The background is a stone wall.

OPSKRIFTER

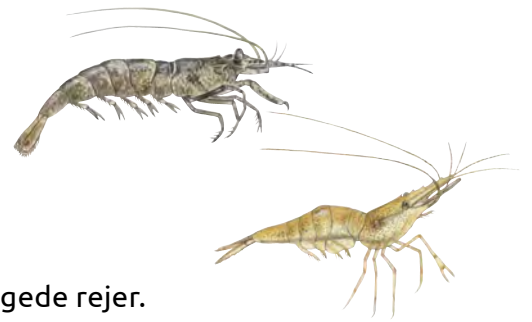
Alle opskrifterne i dette hæfte passer til ca. 16-18 personer.

Alle retterne tilberedes over glødebål.

SNACKS

SPRØDE REJE-SNACKS

Lav knasende lækre, nemme salte snacks af små nystrøgede rejer.



I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Sigte
- Bålpande
- Paletkniv

Ingredienser:

- Helt små fjord- eller hesterejer med skal, gerne selvfangede!
- Solsikkeolie
- Havsalt

Sådan gør I:

1. Skyl rejerne og lad dem dryppe godt af i en sigte.
2. Varm bålpanden op på bålet og tilsæt en god sjat olie.
3. Kom rejerne på bålpanden, rør rundt og steg rejerne i et par minutter, indtil de er sprøde.
4. Tag rejerne af panden og drys med havsalt.

Rejerne serveres lune som en knasende snack, eller som topping på fx krabbe-bisque eller fiskeret.



SNACKS

TANG-CHIPS

Lav nemme og lækre tang-chips. I kan fx selv sanke blæretang langs kysten.

I skal bruge:

- Skål
- Ske
- Bålpande
- Grilltang
- Viskestykke
- Vand
- Køkkenrulle
- Fad eller skål til servering

Ingredienser:

- Frisk blæretang eller sukkertang
- Olie
- Havsalt
- Evt. røget paprika, hvidløg, sesam eller chili

Sådan gør I:

1. Skyl tangen i vand og dup den tør med et viskestykke.
2. Klip tangen i mundrette stykker.
3. Vend tangen i olie og en lille smule havsolt – tangen er salt i forvejen. I kan også tilføje lidt røget paprika. Hvidløg, sesam eller chili, hvis I ønsker lidt ekstra smag.
4. Steg tangen på en varm bålpande i et par minutter til tangen er sprød.
5. Dryp tangen af på lidt køkkenrulle, når den tages af panden.

Serveres som snack eller som tilbehør til fx fiskeretter eller krabbebisque hvor der ønskes lidt ekstra smag af hav og umami.





SNACKS

BRÆNDENÆLDE-CHIPS

Sank friske topskud af brændenælde og frituresteg dem til knasende og smagfulde grønne chips.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En bålgyde
- En båltang
- Køkkenrulle

Ingredienser:

- Friske brændenældeskud
- Olie
- Groft havsalt

Sådan gør I:

1. Pluk det friske brændenældeskud.
2. Steg det ganske kort i kogende olie.
3. Afdryp de friturestegte brændenældeskud på køkkenrulle.
4. Drys med groft salt.





SNACKS

SALT-SØD BACONGUF

Kombinationen af det salte og søde gør denne snack til en bål favorit!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Skærebrætter
- Knive
- Tynde tilspidsede pinde eller bålpande.
- Evt. tandstikkere i træ

Ingredienser:

2-3 pakker tørrede dadler eller svesker

3-4 pakker sliced bacon

Sådan gør I:

1. Skær baconstykkerne i tre lige lange dele
2. Vikl bacon om hver dadel eller sveske – baconen kan evt. fæstnes med en tandstikker, i træ, hvis den skal grilles på en pande.
3. Snit tynde pinde til grillspyd og sæt en baconsvøbet dadel/sveske på hvert spyd, eller grill snacken på en grillpande over gløder.



ÆBLE-SNACKS

Denne snack er særlig velegnet til sensommeren hvor den danske natur bugner af æbler. En simple snack der forener det søde, salte og røgede på bedste vis!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Skærebrætter
- Knive
- Tynde tilspidsede pinde, bålpande, eller grillrist.

Ingredienser:

- | | |
|------------|--|
| 9 -18 stk. | æbler afhængig af størrelse |
| 1-2 potter | frisk timian eller en pose tørret timian |
| 5-6 pakker | sliced bacon |

Sådan gør I:

1. Skyl æblerne, fjern kernehus og stilk og skær æblerne i både.
2. Halver baconstykkerne så de får halv længde.
3. Hak den friske timian.
4. Drys hakket timian ud over æblebådene og vikl et stykke bacon om hver æblebåd.
5. Snit tynde pinde til grillspyd og sæt en æblebåd på hvert spyd, eller grill æble-snacken på en grillpande eller bålrist over gløder.



VILDTRETTER

JÆGERGRYDE MED AND

Nem og lækker jægergryde med fx krik- eller gråænder tilberedt over bål. Gryderetten kan fx serveres med ris, perle byg eller pasta.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Skærebrædder
- Knive
- En stor bålgyde
- En stor grydeske

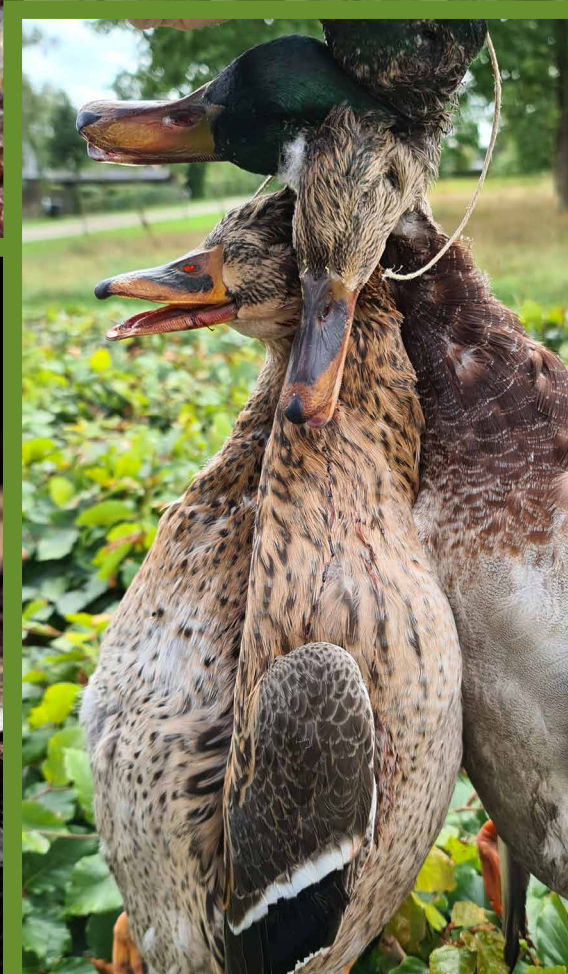
Ingredienser:

- | | |
|-----------|--|
| 8 hele | gråænder eller 14-16 ferske gråand bryster. |
| 2 bundter | forårsløg |
| 8 stk. | skalotteløg |
| – | Evt. Ramsløg eller løgkarse (sankes om foråret) |
| 8 stk. | røde/gule peberfrugter |
| 1 pk. | smør |
| – | Salt og peber |
| 2-4 liter | vand – tilsættes efter behov |
| – | Bouillon – evt. flydende ande- eller vildtbouillon |
| 6 dåser | hakkede tomater |
| 2 liter | fløde |

Sådan gør I:

1. Flå ænderne.
2. Skær brystkødet i mindre strimler eller tern.
3. Rens og skær løg og peberfrugter i mindre stykker.
4. Rens og hak evt. sankede urter.
5. Svits kødet i lidt smør i en stor bålgyde.
6. Tilsæt løg og svits dem med i et par minutter.
7. Tilsæt peberfrugt.
8. Tilsæt vand, bouillon og hakkede tomater, så ingredienserne er dækket.
9. Lad retten simre i 15-20 minutter.
10. Tilsæt fløde og smag gryderetten til med salt og peber.





VILDTRETTER

FASAN-WOK

Her kommer opskriften på en nem og lækker wok ret med fasan og nudler. Retten kan piftes op med sankede urter og fx serveres med sprøde tangsnacks.

I skal bruge:

- Godt glødebål
- Bål wok eller stor bålpande
- Båltang
- Skærebrædder
- Knive
- Skrællekniv

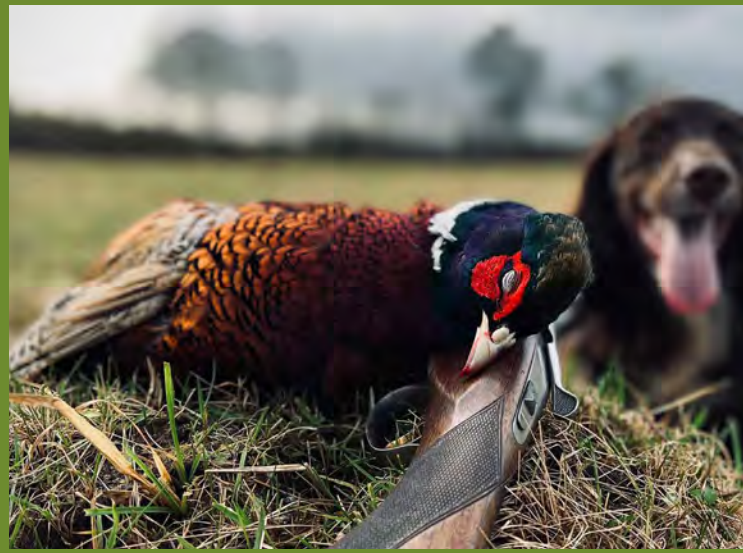
Ingredienser:

- | | |
|-----------|--|
| 8 stk. | fasaner |
| 5 dåser | kokosmælk |
| 3 stk. | citroner |
| 1 spsk. | karry |
| 1 kg | rødløg |
| 0,5 kg | skalotteløg |
| 1 helt | hvidløg |
| Ca. 75 gr | frisk revet ingefær |
| 3 stk. | porrer |
| 1-2 stk. | chili |
| 1 stk. | fennikel |
| 6 stk. | peberfrugter |
| – | Østerssauce |
| – | Evt. sankede urter fx brændenælder, skovmærke, skovsyre, strandmælde mv. |
| 3 pk | nudler. |

Sådan gør I:

1. Skær bryststykkerne af fasanerne og rengør kødet.
2. Bryststykkerne skæres i strimler.
3. Skær løg, skalotteløg og hvidløg i passende stykker.
4. Steg løgene i olie og tilsæt karry.
5. Når løgene er brunede, tilsættes fasan-strimlerne.
6. Når kødet er brunet, tilsættes de øvrige grøntsager.
7. Efter få minutter tilsættes kokosmælken og sovsen smages til med salt, peber og østerssauce.
8. Når retten har kogt i kokosmælken i ca. 5 minutter tilsættes nudlerne.
9. Når nudlerne er kogt, er retten færdig.





VILDTRETTER

VILDE GRILLSPYD

Lav lækre grillspyd med vildt, æble og champignon og steg dem over bålet's gløder. Grillspydene kan fx serveres sammen med en god salat og pandebrød.

I skal bruge:

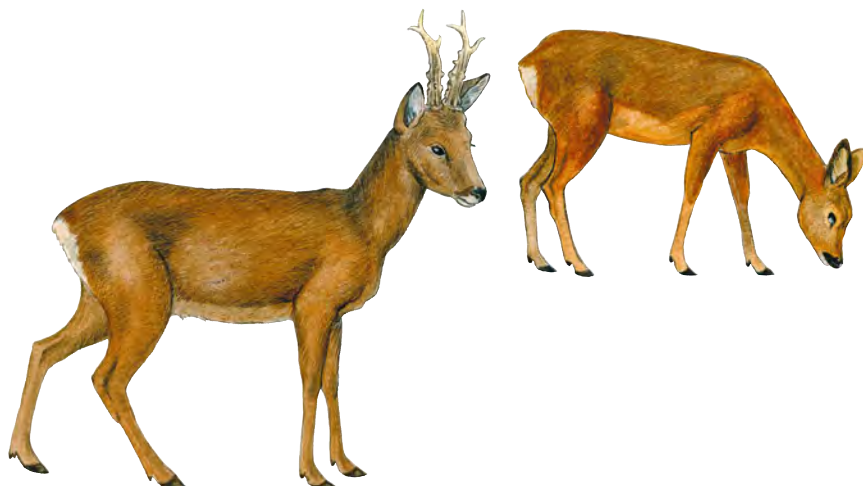
- Et godt glødebål
- Grillspyd af stål eller træ
- Grilltang
- Skærebrædder
- Knive
- Skål

Ingredienser:

Ca. 1,5-2 kg	vildtkød, fx andebryst, fasanbryst eller rådyr
18 stk.	æbler
1 bøtte	honning
3 bakker	brune champignon
2 potter	frisk timian
–	Flagesalt

Sådan gør I:

1. Skær kødet i tern og gnid kødstykkerne med salt.
2. Skyl og rens champignon.
3. Skær æblerne i både og vend æblestykkerne i honning.
4. Sæt skiftevis kød, æble og champignon på grillspyddet og drys med lidt finthakket timian.
5. Steg og drej grillspyddet over gløderne til kødet er gennemstegt.





VILDTRETTER

VILDTGRYDE MED RAMSLØG

Denne vildtgryde er god at lave i foråret hvor naturen byder på frisk ramsløg, løgkarse og andre velsmagende urter. På andre tider af året kan retten let tilberedes med frisk basilikum som erstatning for sankede urter fra naturen. Retten serveres fx med godt brød, ris, pasta eller bulgur.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En stor bålgrøde
- Grydeske
- Skærebrætter
- Knive

Ingredienser:

- 8 hele fasaner (brystkød) eller ca. 2 kg skært hjortevildt
- 0,5 kg bacon i tern
- 4 bk. brune champignon
- 6 ds hakkede tomater
- 6-8 stk. rødløg
- 4-5 håndfulde frisk ramsløg, løgkarse eller basilikum
- 2 l piskefløde
- 2-4 l vand
- Bouillon fx høns- eller vildtbouillon
- Salt og peber
- 1 pk smør

Sådan gør I:

1. Flå fasanerne og skær bryststykkerne af.
2. Skær kødet i strimler eller tern.
3. Pil løg og hvidløg og hak dem.
4. Rens champignon og skær dem i mindre stykker.
5. Skyl krydderurterne, ryst vandet af og hak urterne fint.
6. Steg bacon i gryden og rør rundt så baconen ikke brænder på.
7. Tilsæt kødet til gryden og krydder med salt og peber og svits i et par minutter.
8. Tilsæt løg og hvidløg og svits til de begynder at blive klare i farven.
9. Tilsæt derefter champignon og svits til de er afdampet og begynder at få farve.
10. Hæld lidt vand ved retten og halvdelen af boullonen opløses i retten.
11. Giv retten et opkog og tilsæt hakkede tomater og fløde.
12. Smag retten til med salt og peber og evt. mere bouillon og fløde.
13. Tag retten af varmen og vend de hakkede urter i.
14. Pynt evt. retten med skovsyre, violer eller anden spiselig pynt før servering.



VILDTRETTER

HJORTEBURGER MED KARAMELLISEREDE LØG

Tilberede lækre luksus brioche-burgere med hjortevildt der er spræng fyldte med smag og lækre råvarer. Bon appetit!

I skal bruge:

- Et glødebål
- Bålhandsker
- Grillrist
- Stor wok eller bålpande
- Bålgryde
- Grilltang
- Lang grydeske
- Grydeske
- Skærebrætter
- Knive
- Skåle
- Gafler
- Skeer

Ingredienser:

- 2-3 kg inder- eller yderlår af rådyr, dådyr eller kronstyr, eller hakket vildtkød til bøffer
- 1 potte frisk rosmarin
- 16 briocheboller
- Grønt fx spæde skvalderkål, skovsyre, skovmærke, løgkarse, bøgeblade, eller blandet spæd salater
- 5 stk. agurker
- 10 stk. bøftomater
- God mayo fx trøffel- eller chipotle-mayo
- 8 kugler bøffelmozzarella
- 2 kg løg
- 4 fed hvidløg
- 300 g smør
- 4 spsk. æbleeddike

- 2 spsk. sukker
- Havsalt
- Peber
- 4 kg små kartofler
- 1 fl. Solsikkeolie

Sådan gør I:

1. Rens og skær løgene i tynde ringe. Læg løgringene i en gryde sammen med smør, hvidløg, æbleeddike og sukker, og lad det simre i 45-60 min. Rør jævnligt. Smag til med salt og peber.
2. Vask kartoflerne, hvis nødvendigt. Råsteg kartoflerne med skræl i 1 flaske solsikkeolie på en stor wok- eller bålpande. Krydder med havsalt og hakket rosmarin. Steg ved svag varme i 45 min. – rør jævnligt i kartoflerne.
3. Sank og skyl urter/salat og sæt til af-drypning.
4. Gnid kødet med salt og frisk hakket rosmarin og grill kødet til det er rosa på en grillrist over gløder. Lad kødet hvile før det skæres ud i helt tynde stykker.
5. Skyl og skær agurk og tomat i tynde skiver.
6. Skær bøffelmozzarella i skiver.
7. Lun briochebollerne lige før anretning.
8. Smør briochebollerne med mayo og anret med grønt, hjortekød, bøffelmozzarella og karamelliserede løg. Server med råstegte kartofler.



VILDTRETTER

GRILLET RÅVILDT MED SPIDSKÅL OG KARTOFLER

En af de klassiske måltider er vores Naturlig Ressource-forløb er grillet råvildt med spidskål og kartofler – det går rent ind hver gang!

I skal bruge:

- 2 bål
- Stor wok eller gryde til kartofler
- Gryde til sovs
- Skarpe knive til pelsning og forlægning af råvildt
- 4 spækbrætter
- 3 skåle

Ingredienser:

- | | |
|----------|---|
| 1 | Råvildt – helt dyr eller dele heraf |
| 4 kg | små kartofler |
| 1,5 l | solsikkeolie til stegning af kartofler og spidskål |
| – | Salt |
| – | Rosmarin |
| 1 l | fløde |
| 1-2 | trekanter Danablue-blåskimmelost |
| 2 | citroner |
| 1-2 glas | tyttebærsyltetøj |
| 3 | hele spidskål |
| – | Evt. vand til kogning af kartofler i stedet for stegning. |

Sådan gør I:

1. Råvildtet pelses. Herefter forlægges dyret i forbov, mørbrad, rygfillet, nakke og stegene i køllerne.
2. Kødet kan med fordel skæres i strimler på ca. 4-5 cm i diameter som lægges på en rist over et glødebål. Kødet må ikke få for hård varme. Tilberedningstid ca. 30 min.
3. Kartofflerne kan steges i en wok i olie, eller koges i en gryde med vand. Vælger I at stege kartoflerne, hældes 1 liter olie i wokken, sammen med de rengjorte kartofler (m skræl). Kartofflerne krydderes med rigelig rosmarin og salt. Kartofflerne skal stege ca. 45 min ved svag varme – rør i kartoflerne med jævne mellemrum.
4. Sovsen laves af fløde, blåskimmelost, tyttebær og citron. Sovsen smages til med salt og peber.
5. Spidskålen skæres over i halve, på langs og kålens rod skæres væk. Herefter kryddres spidskålen med olie, salt og peber. Spidskålen lægges direkte i gløderne, hvor det steget i ca. 15-20 minutter. Herefter skrælles de yderste lag af, og spidskålen skæres i småstykker til servering.



VILDTRETTER

HJORTE-KEBAB

Kebab er smagen af Mellemøsten. I denne opskrift er den traditionelle krydderiblanding blandet med hjortekød, fx fra kronvildt, dåvildt eller råvildt. Hjortekebab serveres i fladbrød eller pitabrød, sammen med flot kulørt salat og en hjemmerørt yoghurt dressing.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En bålpande
- Grilltang eller paletkniv
- Skærebrædder
- Knive
- Hvidløgspresser
- Citruspresser
- Skåle

Ingredienser:

Kebabkød

Kebabkrydderiblanding

Ca. 1,5-2 kg hjortekød

Olivenolie

Yoghurtdressing

18 dl yoghurt

10 fed knust hvidløg (smag til undervejs)

– Salt og peber

Salat

1-2 hele rødkål – afhængig af størrelse

8-10 bk. cherrytomater

4-6 pot. persille

4 stk. citroner, saften

18-24 spsk. olivenolie

– Salt og peber

36 fladbrød, pitabrød eller tortillas
(1-2 pr. person).

Sådan gør I:

1. Kødet skæres ud i tynde strimler og marineres i lidt af krydderiblandingen, salt og lidt olivenolie.
2. Imens kødet marinerer, laves resten af tilbehøret.
3. Rør yoghurtdressing sammen af yoghurt og knust hvidløg og smag til med salt og peber.
4. Til salaten laves af fintsnittet rødkål, tomater i kvarte og hakket persille.
5. Bland rødkål, tomat og persille i en skål.
6. Bland citronsaft og olivenolie og smag til med salt og peber. Hæld blandingen ud over salaten.
7. Kom kødstrimlerne på en tør pande ved medium varme og steg, til strimlerne får en gylden farve.
8. Server kebab med salat og yoghurt-dressing i fladbrød, pitabrød eller tortillas.



FISK

GRILLET LAKSESIDE

Nem og super lækker frisk grillet laks der kan serveres med et utal af tilbehør.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Bålrist
- Spækbræt
- En skarp kniv
- Bålsted med rist

Ingredienser:

- 1 havørred eller laks
- Havsalt
- 1 citron

Sådan gør I:

1. Havørreden skæres op i to filletter.
2. Filletterne lægges på risten over et glødebål med skindsiden nedad. Herefter saltes fisken.
3. Fisken steget i ca. 15-20 min, indtil den er gennemstegt (farven bliver lysere og strukturen løs)
4. Der dryppes citronsaft på fiskesiderne umiddelbart inden servering.





FISK

SMØRSTEGTE SKRUBBER

En ægte sommerklassiker er smørstegte skrubber – bedst når de netop er hevet ind fra havet og frisk fileteret! De kan fx serveres med nye kartofler og hakkede urter, eller med rysteribs og persillesovs.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En stor bålpande eller flere små
- Paletkniv
- Fad eller skål
- Skærebræt
- Kniv

Ingredienser:

Skrubber – gerne ½-1 til hver person

4 dl rugmel

3 tsk groft havsalt

– Friskkværnet peber

1-2 pk smør

Sådan gør I:

1. Rens og fileter skrubberne
2. Bland mel, salt og peber i et fad eller en skål
3. Skyl fileterne i vand og vend dem i melblandingen
4. Smelt smørret på den varme pande
5. Steg skrubberne gyldne på hver side





FISK

ASIATISK FISKESUPPE

Skøn asiatisk fiskesuppe hvor I kan bruge hvad I har af fiskefangst – den smager himmelsk!

I skal bruge:

- Stor gryde
- Rivejern
- Stor grydeske
- Knive
- Skærebrædder
- Decilitermål

Ingredienser:

- 1 dl Olie
 - 1 ds. Karrypasta
 - 3 l fiskebouillon (fond eller bouillon-terning)
 - 1 kg gulerødder
 - 1 kg grønne bønner
 - 3 bundt forårsløg
 - Ca. 100 g ingefær
 - 1 dl fiskesauce
 - 8 ds. Kokosmælk
 - Ca. 2,5 kg hvid fisk – f.eks. torsk eller sej.
 - 20 limeblade eller 5 limefrugt.
 - Salt
 - Peber
- Flutes – tilbehør til suppen

Sådan gør I:

1. Olien varmes op i gryden.
2. Brænd karrypastaen af og tilsæt fiskefond, fiskesauce og limeblade.
3. Skræl gulerødderne og skær dem i fine skiver.
4. Halver bønnerne og skær forårsløgene i fine stykker.
5. Kom gulerødderne i suppen og herefter bønner og forårsløg.
6. Ingefæren rives på rivejernet direkte i suppen.
7. Efter ca. 5 minutters kogetid tilsættes kokosmælken.
8. Når suppen er i kog, kommes fisken i og efter ca. 4 minutter er retten klar til servering.

Serveres fx med hjemmebagte pandebrød med urter.



Foto: Colourbox



Foto: Colourbox



FISK

GRILLET MAKREL

Friske makreller på grill er en lækker sommerspise – server dem lun til fx rugbrød eller nye kartofler med urtedrys.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En grillrist
- Kniv
- Skærebræt

Ingredienser:

8-10 friske hele makreller

- Olivenolie
- Urter fx løgkarse, ramsløg, frisk timian eller rosmarin
- Salt og peber
- 4 citroner

Sådan gør I:

1. Rens de friske fisk og skyl dem
2. Rids makrellerne på begge sider med 3-4 snit på tværs. Dryp olie på fiskene og drys dem med salt og peber. Læg urter i bugen af hver markrel.
3. Læg makrellerne på den varme grillrist og grille dem i ca. 6-8 minutter på hver side, alt efter størrelse og glødernes temperatur.
4. Skær citronerne i både og server dem til de grillede makreller.





SKALDYR

KRABBEBISQUE

Krabber har vi i overflod i de danske farvande – fang dem gerne og tilbered denne lækre krabbebisque af strandkrabbe fangsten!

I skal bruge:

- 2 gryder
- Et bålsted med plads til 2 gryder
- Et dørslag
- 2 Grydeskeer
- 4 spækbrætter
- Knive
- Suppeøse

Ingredienser:

- 20 stk. krabber eller mere
- Evt. fisk hvis I også har fanget fisk
- 1 fl. hvidvin eller æblejuice
- 1 ds. tomatpure
- 2 pk. smør
- 1,5 l fløde
- 1 kg løg
- 1 bt. Forårsløg
- 1 stk. fennikel
- 2 stk. citroner
- 1 hel hvidløg
- Frisk savtang eller blæretang
- 2 stk. chilier eller Tabasco-sauce

Sådan gør I:

1. Evt. fisk filletteres. Filletterne skal bruges i selve retten, hoveder og fiske skrog bruges sammen med krabberne i opstarten.
2. Krabberne knuses og puttes i den ene gryde, sammen med fiske skrog og hoveder. Her steges krabberne i smør og efter ca. 3-4 minutter tilsættes tomatpure.
3. Efter nogle minutter tilsættes hvidvin/æblejuice. Krabberne koges i ca. 5 minutter.
4. Sideløbende steges løg i den anden gryde.
5. Når krabberne er kogt, filtreres fonden i et dørslag over i gryden med stegte løg.
6. Her tilsættes de øvrige grøntsager, tang og fløde. Når suppen har kogt i ca. 5 minutter er retten klar til servering.

Serveres fx med hjemmebagt pandebrød med urter.





BLØDDYR

DAMPEDE BLÅMUSLINGER

Pluk blåmuslinger langs kysten og tilberede dem fx ved at dampe dem over bål.

I skal bruge:

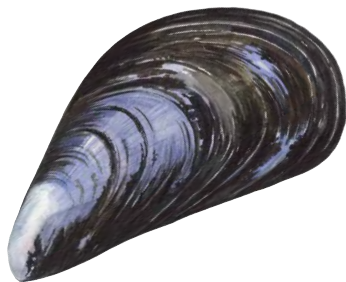
- Stor gryde med låg
- Bål

Ingredienser:

- 10 kg blåmuslinger
- 4 stk. løg
- 1 hel hvidløg
- 1 pk smør
- Frisk timian
- 1 fl. hvidvin
- Dild
- Persille
- 3 stk. citroner
- Salt
- Peber

Sådan gør i:

1. Sank blåmuslinger ved lavvande – sørg for at vandet er køligt (under 10 grader) og rent – sank ikke nær havne, ud for spildevandsudløb mv.
2. Rens muslingerne grundigt – evt. i saltvand.
3. Lukker de sig ikke når de bankes let om noget hårdt skal de kasseres.
4. Snit løg og hvidløg og hak timianen.
5. Kom urterne i en gryde med smør og steg dem. Tilsæt de rensede muslinger og hvidvinen og sæt låg på.
6. Muslingerne skal dampes i ca. 5 min til de har åbnet sig.
7. Kasser de muslinger, der ikke har åbnet sig.
8. Sigt væsken fra muslingerne og kog den op med fløde i ca. 5 minutter. Stil muslingerne til side i gryden med låg over imens. Tilsæt hakket persille til saucen og smag til med salt og peber. Hæld saucen over muslingerne – server med godt brød.





BLØDDYR

GRILLEDE ØSTERS

Ved flere og flere kyster i Danmark er det muligt at plukke stillehavsøsters som er en invasiv art der gerne må plukkes og for-tærres! Der findes mange tilberedelesmu-ligheder – her et bud på grillede østers.

I skal bruge:

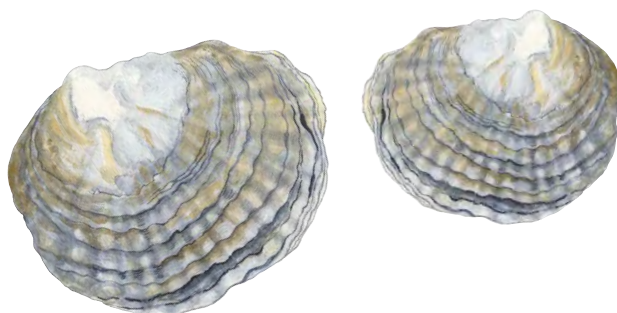
- Et godt glødebål
- Evt. en bålrist
- Bålhandsker
- Grilltang
- Østerskniv/kniv
- Lille skål
- Skærebræt
- Ske

Ingredienser:

- Friske hele østers
- 2 citroner
- God olivenolie
- Lidt godt havsalt

Sådan gør I:

1. Sank østers ved lavvande – sørg for at vandet er køligt (under 10 grader) og rent – sank ikke nær havne, ud for spildevandsudløb mv.
2. Rens de sankede østers grundigt – evt. i saltvand
3. Læg de friske hele østers direkte ind i gløderne, eller på en varm bålrist i ca. 4-6 minutter.
4. Tag de grillede østers ud af gløderne når de har åbnet sig en smule og der begynder at boble lidt vand ud af dem. Østers der ikke åbner sig kasseres.
5. Halver citronerne og grill dem til de tager godt med farve
6. Rør en dressing af citronsaft, olivenolie og salt.
7. Lad de grillede østers køle lidt af før de åbnes med en østerskniv.
8. Østers kan spises som de er eller serveres med fx citrondressing.





SMÅ LUNE RETTER

LUNE TORTILLA-SANDWICH

Denne opskrift er nem og let at lave, når først man har fanget tricket i at folde tortilla-pandekagen til en trekant. Hver deltager fylder sin egen tortilla-sandwich med det ønskede fyld og luner den selv over bål. Beregn to tortillas pr. person – de plejer at gå som varmt brød!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- 1-2 store bålpander
- 2 paletknive
- Skærebrætter
- Knive
- Skåle til hver ingrediens
- Skeer til hver ingrediens
- Håndsprit

Ingredienser:

- Tortilla-pandekager
- Tomatsauce
- Revet mozzarella eller cheddar
- Grøn og rød pesto
- Lufttørret skinke
- Peberfrugt
- Forårsløg eller alm. løg
- Baby spinat eller rucola salat
- Olie til stegning

Sådan gør I:

1. Forbered fyldet ved at skære grøntsagerne i stykker og stille alle former for fyld frem på et langbord.
2. Læg skær et snit fra kanten og ind til midten af alle tortillapandekager.
3. Alle spritter hænder af før de begynder at putte fyld på deres pandekage;
 - start med at putte fyld på den første ¼-del af pandekagen og fold
 - fyld derefter fyld på den næste ¼-del af pandekagen og fold osv. indtil pandekagen er fyldt og foldet som en trekant.
4. Lun tortilla-sandwichen på en varm bålpande, med lidt olie på panden. Og vend sandwichen undervejs, så den bliver lun og gylden på begge sider.



SMÅ LUNE RETTER

ÆBLEFLÆSK

Denne klassiske gamle danske ret luner på en råkold efterårsdag og smager himmelsk med friske danske æbler og godt rugbrød til!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Skærebrætter
- Knive
- En stor bålpande
- Paletkniv eller grydeske

Ingredienser:

- 20 madæbler – afhængig af størrelse, fx Belle de Boskop
- 1 kg løg
- 2 kg røget bacon
- 2 store rugbrød – afhængig af størrelse

Sådan gør I:

1. Skær bacon og løg i tern
2. Steg baconen og løg sammen til baconen er gylden og sprød og lad den afdryppe
3. Fjern kernehuset fra æblerne og skær dem i tynde både.
4. Steg æblerne og løg i fedtet fra baconen, så æblerne bevarer strukturen.
5. Server æblestykkerne på rugbrød og drys med sprød bacon.





SMÅ LUNE RETTER

KULSVIER-PANDEKAGER

Kulsvierpandekager er en enkel, klassisk svensk ret, som smager bedst når den er tilberedt over bål i skoven. Før i tiden var kulsvierpandekager hverdagskost for store svenske skovhuggere der fældede træer, sviede kul og arbejdede hårdt. De plukkede tyttebær i skoven og spise pandekager med flæsk og tyttebær for at få energi til arbejdet. De søde, salte og fede pandekager går lige i behovscentret i hjernen og smager særlig godt på en råkold efterårs- eller vinterdag!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Små bålpander (til pandekager)
- En stor bålpande (til bacon)
- Paletkniv
- En meget stor skål
- Røremaskine eller stort piskeris og gode armmuskler!
- Skærebræt
- Kniv
- Skål
- Spiseskeer

Ingredienser:

- Ca. 1,5 kg hvedemel
- Ca. 0,5 kg grahamsmel
- 2 l mælk
- 4 tsk. groft salt
- 1,5 -2 kg sliced bacon
- Flydende margarine til stegning
- 2-4 glas tyttebærsyltetøj

Sådan gør I:

1. Rør dejen sammen og lad den hvile i 30 minutter.
2. Skær baconen i tynde strimler.
3. Steg baconen gylden på en varm bålpande.
4. Hæld dejen på panden til små pandekager og drys bacon oven i dejen.
5. Vend pandekagerne så de bliver gyldne på begge sider og tag dem af varmen.
6. Gentag stegning ved at fordele bacon og hælde dej oven på baconen, indtil der ikke er mere dej og bacon.
7. Server de lune kulsvierpandekager med tyttebærsyltetøj.





SMÅ LUNE RETTER

HURTIGE BÅLPIZZAER

Tilberede lækre sprøde pizzaer på ingen tid med en lynhurtig bund af tortillaer og lækker topping.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En eller flere store bålpander
- En eller flere paletknive

Ingredienser:

- 36 Tortilla-pandekager grove, af hvede eller majs (beregnet 1-2 pr. person)
- 8 glas pizzasauce
- 10 stk. Løg
- 10 stk. Peberfrugt
- Frisk eller revet mozzarella
- 4 potter frisk basilikum
- Havsalt
- Lufttørret spansk skinke, røget kronkød eller lign.

Evt. 1-2 fl. balsamico glaze

Evt. 1-2 fl. vinagrette dressing

Evt. 4 poser pinjekerner

Sådan gør I:

1. Varm bålpannen op – hav gerne flere bål og flere bålpande i gang samtidig.
2. Fordel fyld på pizzaerne bestående af; tomat sauce, mozzarella, løg og peberfrugt.
3. Bag pizzaerne på den varme bålpande.
4. Efter bagning toppes pizzaerne op med fx lufttørret skinke, havsalt, frisk basilikum, pinjekerner, lidt balsamico glaze eller vinagrette dressing.





SMÅ LUNE RETTER

BÅLBOMBER MED SALT ELLER SØDT FYLD

Bålbomber er lærke små kugler med sødt eller salt fyld, bagt i et æbleskivejern over bål – et klart hit blandt store og små til den lille sult.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En æbleskivepande i støbejern
- Bålhandsker
- Kniv
- Skærebræt
- Glas
- Båltang eller strikkepind.

Ingredienser:

- Bolledej eller færdiglavet pizza-, tærte-, eller buttede.
- Fyld fx:
 - ost, skinke, små stykker cherrytomat og basilikum
 - friske hakkede urter eller krydderier
 - friske bær fx hindbær eller brombær
 - små stykker æble og kanelsukker
 - eller find selv på lækkert fyld
- Solsikkeolie til stegning.

Sådan gør I:

1. Skær dejen i mindre firkanter eller udstik dejen med et glas
2. Læg fyld på midten af hvert dejstykke
3. Saml dejen til en lille kugle og pres enderne godt sammen
4. Varm æbleskivepanden.

Tilsæt lidt olie i hvert hul i æbleskivepanden og steg kuglerne til de gyldne – vend dem jævnligt så de bliver gyldne hele vejen rundt.





VEGETARISKE RETTER

LUKSUS URTEDELLER

Lækre grønne deller med friskt grønt sanket i naturen.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Skærebrætter
- Knive
- Rivejern
- Stor skål
- Grydeske
- Spartel
- Bålpande

Ingredienser:

- 5 små squash
- 10 håndfulde grønne urter fx skvalderkål, løgkarse, brændenælde, mælkebøtte
- 750 g feta
- 10 dl rasp
- 5-10 spsk. mel
- 10 æg
- 10 fed hvidløg
- Evt. revet økologisk citronskal
- Salt og peber
- Olie til stegning

Sådan gør I:

1. Riv squasherne og pres så meget væde ud af dem som muligt.
2. Hak de grønne urter
3. Bland squash, urter, rasp, mel, æg, feta, hvidløg, salt og peber og riv evt. citronskal i farsen.
4. Form farsen til deller
5. Steg dellerne gyldne i olie på en bålpande.
6. Serveres fx med pesto eller tzatziki og pandebrød.





VEGETARISKE RETTER

PASTARET MED SVAMPE

Pasta med svampe og fløde får englens til at synge – og så er retten hurtig og nem at tilberede!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En stor bålgrøde med låg
- En stor bålpande
- Paletkniv eller båltag
- Grydeske
- Skærebrædder
- Knive
- Vand

Ingredienser:

- 2,5 kg spaggetti
- 2,5 kg blandede svampe fx østershatte, Karl Johan, kantareller og brune champignon.
! HUSK spis kun de svampe du med sikkerhed kender, eller køb svampe i dit lokale supermarked.
- 5 stk. løg
- 8 fed hvidløg
- 1,2 l piskefløde
- Frisk revet parmesanost
- Frisk timian
- Salt og peber
- Olivenolie til stegning

Sådan gør I:

1. Svampene renses og skæres i mundrette stykker.
2. Skræl løg og hvidløg og skær dem i små stykker.
3. Kog spaghattien efter anvisning på posen, imens saucen tilberedes.
4. Varm bålpannen op og tilsæt et skvæt olie.
5. Steg løg og hvidløg på panden og tilsæt svampestykkerne og kviste af timian. Steg indtil svampene ikke afgiver mere væde.
6. Tilsæt fløde og lad det hele koge godt sammen ved svag varme i 8-10 minutter, indtil fløden tyknes.
7. Smag saucen til med salt og peber.
8. Dræn spaghattien og vend saucen i den kogte spaggetti.
9. Drys med finthakket timian og revet parmesanost ved servering.

Retten kan evt. piftes op med et drys sprødstegt bacon i tern.



VEGETARISKE RETTER

URTEPESTO

Når foråret buldrer derudad, er det oplagt at sanke urter og tilberede en velsmagende grøn pesto med saft og kraft.

I skal bruge:

- Minihakker (fx batteridrevet model hvis I står ude) eller vuggejern
- Fint rivejern
- Hvidløgspresser
- Skærebrædder
- Knive
- Skål
- Spiseske
- Decilitermål
- Evt. spand til at skylle urterne i

Ingredienser:

- 4-5 fed hvidløg
- 225 g pinjekerne, hasselnødder eller mandler
- 4-5 tsk revet øko. citronskal
- 4-5 spsk. citronsaft
- 15-20 håndfulde urter fx skvalderkål, løgkarse, ramsløg, brændenælde, mælkebøtte
- 120 g parmesan
- 4-5 dl olivenolie
- 9 spsk. vand
- Havsalt og peber

Sådan gør I:

1. Sank urter og skyld dem fri for jord m.m.
2. Hak urterne meget fint.
3. Hak kerner/nødder fint
4. Riv parmesanen fint
5. Riv citronskal og pres citronsaft
6. Bland det hele sammen i en skål og tilsæt olivenolie og vand. Konsistensen kan gøres mere flydende ved at tilsætte mere olie og lidt mere vand.
7. Smag til med salt og peber.

Serveres fx til grillet vildt, til frisk pasta eller sammen med pandebrød.



VEGETARISKE RETTER

ÆRTESUPPE MED LØGKARSE

Grønt siges at være godt for øjnene og denne suppe er både grøn, velsmagende og ligger godt i maven!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En stål bålgrøde
- Grydeske
- Stavblender
- Suppeøse

Ingredienser:

- 10 stk. løg
- 8 håndfulde løgkarse
- 125 g smør
- 5 kg fine ærter (frosne)
- 5 l grøntsagsbouillon
- 5 dl fløde
- 6 dl æblecidereddike
- Salt og peber

Sådan gør I:

1. Hak løg og løgkarse fint og svits dem i smørret.
2. Tilsæt ærterne, hæld bouillon over og lad blandingen koge til ærterne er møre.
3. Blend suppen med en stavblender og smag til med fløde, æblecidereddike, salt og peber.

Server suppen med godt brød til.





VEGETARISKE RETTER

BRÆNDENÆLDESUPPE

Her en lidt mere luksuriøs udgave af brændenældesuppen med fløde der bliver ekstra god hvis den blendes!

I skal bruge:

- En stor gryde med låg
- Grydeske
- Skærebræt
- Knive
- Suppeøse
- Evt. blender (batteridrevet udgave findes)
- Evt. handsker
- Evt. bålpande
- Evt. paletkniv

Ingredienser:

- 4,5 kg bagekartofler eller andre rodfrugter
- 9 stk. porrer eller løg
- 6,75 l fond
- 2,25 l fløde
- Salt
- Peber
- En klat smør
- Lidt olie
- En stor kurv brændenældeskud
- Evt. en god håndfuld løgkarse eller ramsløg
- Evt. bacontern til drys

Sådan gør I:

1. Skræl eller vask kartoflerne og skær dem i små tern
 2. Skyl porrerne og skær dem i mindre stykker
 3. Varm olie og smør op i gryden og steg kartofler og porrer godt igennem i ca. 10 min. ved moderat varme.
 4. Hæl fond på grøntsagerne og lad suppen koge i ca. 25 min.
 5. Skyl og hak brændenælderne fint – brug evt. handsker
 6. Tjek om kartoflerne er møre og knus dem så vidt muligt i gryden, så suppen tykner
 7. Tilsæt brændenælderne og lad dem koge med i et par minutter
 8. Blend gerne suppen så den bliver cremet og lækker
 9. Tilsæt fløde og smag til med salt og peber
 10. I kan evt. stege bacontern gyldne på en bålpande, hvis I ønsker bacondrys på suppen
- Suppen serveres med hjemmelavet pandebrød.



BRØD

PANDEBRØD MED URTER

Bag dejlige pandebrød over bål og krydder dem med årstidens urter for et grønt pift!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En stor bålpande eller flere mindre bålpander
- Paletkniv
- Skærebræt
- Knive

Ingredienser:

- 8 dl grahamsmel
- 6 dl hvedemel
- 3 tsk. bagepulver
- 2 tsk. salt
- 2 dl vilde urter som løgkarse, ramsløg, skvalderkål, brændenælde eller små mælkebøtteblade
- Vand
- Rapsolie til stegning

Sådan gør I:

1. Urterne skylles og hakkes.
2. Rør de tørre ingredienser sammen med urterne og tilsæt derefter vand. Ælt dejen til den er jævn og ikke klistrer.
3. Form 18-20 små flade brød på ca. 0,5 cm tykkelse.
4. Varm lidt olie på en stor bålpande, eller på flere mindre bålpander.
5. Brødene steges i olie til de er gyldne på begge sider.





DESSERT

FLAMBEREDE PANDEKAGER

Denne pandekage-opskrift er et hit for dem der godt kan lide appelsinlikør og flambe-ring – og så smager de tilmed godt. De er ekstra fine at bage i mørke!

I skal bruge:

- Et god glødebål
- Bålhandsker
- Stor skål
- Piskeris
- Øse
- Paletkniv
- Små bålpander

Ingredienser:

- 4-5 stk. vaniljestænger
eller 5 tsk. vaniljesukker
- 360 g sukker
- 630 g hvedemel
- 4,5 knivspids salt
- 18 stk. æg
- 450 g flydende margarine
- 15,5 dl sødmælk
- Appelsin likør
fx Grand Marnier
eller Cointreau
- Sukker til servering

Sådan gør I:

1. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud og bland med lidt af sukkeret.
2. Bland sukker, salt og vaniljesukker med mel og pisk godt sammen med æggene. Smelt smørret og pisk det sammen med dejen. Spæd op med mælken til en lind og lækker dej. Tilsæt citronskal.
3. Bag pandekagerne på små bålpander til de er gyldne på begge sider.
4. Tilsæt appelsin likør til hver bålpande og flamber pandekagen.
5. Drys med sukker før servering.





DESSERT

APPLE CRUMBLE I DUTCHOVEN

Når efteråret er på vej og æbletræerne bugner af moden frugt er det med at finde dutch oven og ingredienser frem og bakte en lækker apple crumble sammen.

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En skovl
- Bålhandsker
- En dutch oven
- Skærebrædder
- Knive
- Stor skål
- Lille skål
- Grydeske
- Spiseske

Ingredienser:

16-20 stk.	æbler
525 g	rørsukker
750 g	smør
900 g	mel
10 dl	creme fraiche
–	Vaniljesukker efter behov

Sådan gør I:

1. Skræl æblerne, fjern kærnehuset og skær æblerne i mundrette stykker.
2. Bland sukker, smør og mel sammen i en skål. Smuldr det, indtil det har konsistens som rasp.
3. Læg æblestykkerne i en dutch oven og fordel mel-, sukker- og smørblandingen ovenpå som et låg.
4. Sæt gryden over gløderne – vær opmærksom på, at det kun er nogle få gløder, der skal til for at gøre gryden rigtig varm. Gå forsigtigt frem, så kagen ikke brænder på.
5. Læg låg på gryden og hæld masser af gløder oven på låget.
6. Lad kagen bage under låg i 20-30 minutter. Tjek løbende til kagen og stik i æblerne for at mærke om de er bagt møre.
7. Rør cremefraiche sammen med vaniljesukker.
8. Kagen er færdig bagt når æblerne er møre og dejen er færdigbagt på toppen. Lad kagen stå og sætte sig lidt.
9. Server den lune apple crumble med cremefraiche rørt op med vaniljesukker.



DESSERT

AMERIKANSKE PANDEKAGER

Lækre søde pandekager der smager ekstra godt på en kølig dag i skoven. De kan spises som de er eller toppes med fx syltetøj eller flydende honning. I forsommeren kan det anbefales at drysse hyldeblomster i dejen for et lille pift af sommer!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- Stor skål
- Grydeske
- Spiseske
- Stor bålpande
- Suppeøse eller kop

Ingredienser:

- 0,5 l tykmælk
- 0,5 l letmælk
- 1 l mel
- 250 g brun farin
- 3 stk. æg
- 1,5 spsk. bagepulver
- 1,5 spsk. vanilje
- Evt. kardemomme, kanel eller et drys hyldeblomster (kun blomst uden grøn stilk)
- Flydende margarine til stegning
- Sukker, syltetøj, ahornsirup eller flydende honning til topping

Sådan gør I:

1. Bland alle ingredienser til dejen og rør dejen godt sammen til en tyktflydende dej. Dejen kan smages til med fx kardemomme, kanel eller hyldeblomster efter smag og behag.
2. Lun bålpanden op og smelt flydende margarine på den varme pande.
3. Øs pandekagedej i klatter på panden til bålpanden er fyldt på.
4. Steg pandekagerne på begge sider til de er gyldenbrune.
5. Server pandekagerne lune med fx sukker, syltetøj, ahornsirup eller flydende honning som topping.



DESSERT

JORDBÆR MED CHOKOLADE

Jordbær hører sommeren til! Tilføj et ekstra pift og lidt luksus ved at dyppe jordbærrene i mørk chokolade – mums!

I skal bruge:

- Et godt glødebål
- En gryde med vand
- En skål til vandbad

Ingredienser:

- Friske jordbær
- Mørk chokolade

Sådan gør I:

1. Varm vandet i gryden op
2. Hak chokoladen og kom den i en skål
3. Sæt skålen i vandbad i gryden og lad chokoladen smelte
4. Dyp de friske jordbær i chokoladen og spis!





STIKORD

A

Agurker 38
Andebryst 34

B

Blæretang 20, 24, 52
Bløddyr 19
Blåmuslinger 54
Brune champignon 34, 70
Brændenælde 26, 32, 68, 72, 76, 78
Bøffelmozzarella 38
Bøftomater 38
Bøgeblade 38

D

Dådyr 38

F

Fasaner 32, 34, 36
Fisk 17, 52
Fjordrejer 23

G

Gråænder 30

H

Hakket vildtkød 38
Havørred 44
Hesterejer 23
Hjortevildt 36, 42
Hvidløg 38
Hyldeblomster 84

K

Kantareller 70
Karl Johan 70
Kartofler 38
Krabber 52
Kronstyr 38

L

Laks 44
Løg 38
Løgekarse 30, 36, 38, 50, 68, 72, 74, 76, 78

M

Madæbler 60
Makreller 50
Mayonaise 38
Mælkebøtte 68, 72, 78

R

Ramsløg 30, 36, 50, 72, 76, 78
Reje-snacks 23
Rosmarin 38
Råvildt 34, 40

S

Salater 38
Savtang 21, 52
Skaldyr 18
Skovmærke 32, 38
Skovsyre 32, 38
Skrubber 46
Skvalderkål 38, 68, 72, 78
Strandmælde 32
Sukkertang 21, 24

T

Tang 20

V

Vildtkød 16, 34

Æ

Æbler 29, 34, 82

Ø

Østers 56
Østershatte 70



NATURLIG RESSOURCE

N A T U R T E R A P I

Bålmad med vildt – og andet godt fra naturens spisekammer er et opskriftshæfte med bl.a. snacks, middagsretter og desserter tilberedt over bål. Opskrifterne er brugt som del af projekt Naturlig Ressource i forbindelse med naturbaserede gruppeforløb i skoven og ved kysten, og afspejler den variation af bålmad, der er blevet tilberedt i forbindelse med gruppeforløbene.

Bålmadshæftet er tænkt som inspiration til andre, der har lyst til at inddrage bålmad med vildt m.m. som en del af deres naturbaserede gruppeforløb.

Bag projekt Naturlig Ressource står Sundhedsafdelingen i Syddjurs Kommune og naturvejledningsteamet i Danmarks Jægerforbund.

For yderligere info og kontakt besøg www.naturligressource.dk