



Bålmad

2022



Bålmad skaber fællesskab og madglæde

Bålmad er en populær aktivitet for klubber og fritidsinstitutioner. At lave mad over bål skaber begejstring og engagement i måltidet og fællesskabet, hvorfor både børn, unge og voksne kan opleve at blive mere madmodige og udforskende. Det er derfor oplagt at inddrage alle i planlægningen, forberedelsen og tilberedningen af bålmeden, så de kan danne ejerskab og føle sig som en del af aktiviteten. Børn og unge kan være med til at snitte, ælte, samle urter eller noget helt fjerde. Jo mere vi inddrager deltagerne i hele rejsen fra jord til bord, des større er muligheden for at skabe madmod og madglæde.

Hvorfor bålmad som pædagogisk madaktivitet?

Bål er en oplagt aktivitet, når man taler om udviklingszoner og det fælles tredje, da der både kan skabes små intime rum for en udvalgt gruppe af børn og unge og gode fællesskaber på tværs af pædagoger og børn og unge. I forhold til den styrkede pædagogiske læreplan, skaber bålet en god ramme for alsidig personlig udvikling. Bålmad kan fremme børnenes selvhjulpethed, fx ved at lære eller gentage færdigheder i en ny setting og kræver samtidig fordybelse, vedholdenhed og prioriteringer. Når man taler bålmad i forlængelse af natur, udeliv og science, er det oplagt at tage på sanketure, plukke urter og bær eller tage til sø eller hav, finde tang og salturt eller fange muslinger og krabber. Undersøg, udforsk, smag og afprøv. Fra skov til by, i luften og i vandet, alt taler ind i jord til bord, og alle kan let følge hele processen på bålet.

Bålmad smager bedre

Hvorfor smager bålmad så godt? Mad over bål har sin helt egen smag, der ikke er nem at frembringe derhjemme eller i institutionen. Noget af smagen kommer fra kombinationen af Maillard-reaktionen og røg. Maillard er en kemisk reaktion mellem aminosyrer og kulhydrater. Det er den, der gør, at maden 'karamelliserer' og bliver velmagende - fx forskellen mellem en kogt og stegt gulerod. Hyggen, stemningen og sanserne er i frit løb, når der laves bålmad, og det er noget, der batter, når der skal skabes madmod og madglæde.

Forberedelser til bålmad

Forberedelse og rutine er to af de vigtigste ingredienser til at lykkes med madlavning over bål. En god vej frem kan være at have en fast ugentlig/månedlig dag, hvor I laver bålmad. Så ved alle, hvad der skal ske, I får planlagt, hvem der bestiller varer, sørger for brænde og tjekker båludstyret. På den måde er der skabt et grundlag for en god rutine for alle.

I det følgende finder I blandt andet en drejebog, en båludstysliste og opskrifter.

God fornøjelse!

DREJEBOG TIL BÅLMAD

Gode pointers:

Pak en bålkasse med: Knive, spækbrætter, evt. forklæder, lightere og en førstehjælpskasse.

Hav en fast bestilling på brænde eller sørg for at der er to pædagoger, der har brændetjansen, så der aldrig mangler brænde.

Ugen før:

Koordiner med hinanden. Hvilken ret I tilbereder? Hvad skal I bestille hjem, og hvad har I af rester?

Tjek op på: Båludstyr, bålkasse, brændesituationen.

I dagene før:

Klargør båludstyret. Sørg for, at alt er rengjort og rustfrit.

Lav en plan for dagen. Hvilke dele af aktiviteten skal deltagerne være med til? Sæt tid af til opstart af bålet. Det tager lang tid at lave mad på bål. Gør selve dagen overskuelig ved at forberede: grøntsager, krydderier, deje. I kan også sanke urter, samle kviste og hugge brænde etc.

Husk at inddrage dem, der skal deltage både før, under og efter aktiviteten. Det skaber gennemsigtighed.

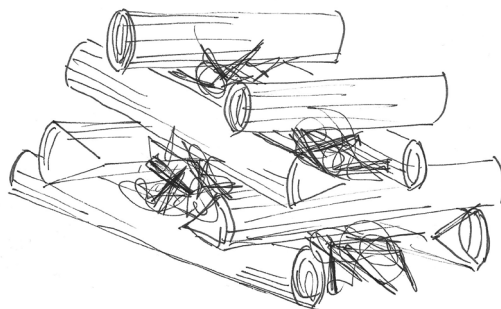
På dagen:

Saml deltagerne og gennemgå dagens program. Vær fælles om at samle kviste til optænding og stable bålet. Hold gang i bålet og spred det ud, så der skabes gode gløder. Lav ikke bålet for stort, I skal kunne røre i gryden uden at brænde jer. Der går ca. en time fra første gnist, til I har et bål, der kan bruges til madlavning. Begynd at stege og koge i god tid.

Forbered desidste råvarer. Inddrag deltagerne ved at få dem til at skære, snitte, hakke, rive, skrælle og ælte. Pak alle tingene ned i de rigtige kasser, så den kollega, der skal lave bålmad næste gang, ikke skal starte med at finde alle tingene.



Pyramidebål



Pagodebål

At sanke i et historisk perspektiv

Sanke betyder at samle

Det er en gammel tradition at sanke. Det var en naturlig del af alles hverdag at samle de fødevarer, der voksede i naturen, vide hvornår, hvad var i sæson, og hvad der kunne spises. Derfor er alle sanser i spil, når vi bruger sankede fødevarer: Vi bruger både syn, lugte- og smagssans. Vi dufter ikke til noget, der ser uspiseligt ud, og vi smager ikke på noget, vores næse fortæller os, vi ikke skal putte i munden. Årstiderne varierer. Om foråret samler vi nye spæde urter og salater, om sommeren sætter vi sanserne igang med spiselige blomster (kløver, bellis, viol, hybenroser mv.), om efteråret er det udbredt at samle svampe og bær, og om vinteren kan man finde tang, røde hyben og vandkarse.

Sankereglerne:

- Du må kun sanke de råvarer, du er helt sikker på, hvad er
- Ryd ikke et område - efterlad noget til dine medsankere
- Du må sanke, hvad der kan være i en hat/bærepose

Historien om hatten

I jyske lov står der, at alle må samle, hvad der kan være i deres hat. Den regel var formentlig lavet for at give de fattigste en mulighed, for med loven i hånden, at samle mad fra naturen. Sangen 'Marken er mejet' viser et godt eksempel på gammel sankeskik, med linjen *"...red vi marken let, det er gammel ret. Fuglen og den fattige skal også være mæt"*. Her beskrives det, hvordan man ikke tømmer marken for alt spiseligt, fordi der skal være noget tilbage til de fattigste.

Forvekslingsplanter

Mange urter, planter og svampe har "falske brødre", der ligner dem meget, men som i værste fald er giftige. Det er vigtigt at kunne afsøge information om forvekslingsplanter fx i sankebøger, hos naturstyrelsen, apps mv.

Et klassisk eksempel er: Ramsløg og liljekonval. De ligner hinanden en del, men ramsløg dufter af hvidløg og løg. Det gør liljekonval ikke. Desuden har liljekonval klokkeformede blomster, ramsløg har en krans af blomsterblade om hver frøstand.

En god huskeregel er, at man ikke må smage på noget, som man ikke ved, hvad er. Det er vigtigt, ikke bare at spise løs, selvom det ser spændende ud. Øv jer i at dufte, slå op i en bog, genkende og identificere forvekslingsplanter og så derefter smage.

Udstyrsliste til båldag

Nøglen til en god båldag er: Planlægning, god tid og styr på sit materiale. Listen giver et bud på grund- og ekstraudstyr, som kan rykke bålmaden til nye højder og skabe andre muligheder.

Hvad skal du bruge

- Brænde, optændingskviste/-brænde, aviser, pap eller optændingsbriketter
- Tændstikker/lighter – gerne i stormudgaven
- Bålhandsker – gerne flere par til store og små hænder (Fx tykke læderhavehandsker)
- Lang grilltang til at vende og flytte mad med, og en lang grydeske til at røre med
- Bålstativ eller grill
- Bålgryde
- En spand med vand til nødsituationen og til at vaske hænder i
- Remedier til deltagerne: Spækbrædder, urteknive, tyndskræller og evt. forklæder
- Tallerkner, bestik, drikkeglas til alle
- Skraldespand/poser (både grønt og alm)
- Førstehjælpskasse

Her er et par eksempler på mulige bål-setup:

- Bålstativ: Kan flyttes rundt, så madlavningen ikke begrænses til ét sted. Bålstativet skaber mange muligheder og er relativt billigt, men står ofte lidt usikkert og ustabil. Kan tages med på tur.
- Grillrist på ben: Kan justeres i højden (det er svært, når der først er tændt op). Kan godt flyttes, men ikke så nemt som bålstativet. Står solidt og stabilt. Skaber mange muligheder.
- Swing grill: Fastmonteret i jorden. Kan justeres i højden og drejes ind og ud over bålet. Nemt at arbejde med.

Vælg det udstyr, der passer bedst til jeres behov og muligheder.

Ekstraudstyr

Stegeplade, snobrødspinde, popcornpopper, små pandekagepander, vaffeljern, vikingepande, cowboykedel til urtete, bål-/dutch-ovn, æbleskivepande.

Tips og tricks til bål og brænde

- Når bålet driller, eller du lige mangler det sidste, så er her et par tips til jeres båldag:
- Hav altid en stak tørt og kløvet brænde klar, gerne i flere størrelser/tykkelser
- Start bålet op på bløde træsorter (Ahorn, birk, fyr gran) og skift til de hårde træsorter (bøg, eg, elm). Så får I et bål, der er nemt at tænde og som skaber gode gløder
- Lav et lille sidebål evt. i en grillstarter. På den måde kan du holde lidt brænde i gang, som kan komme på bålet, hvis du mangler varme.

Opskrifter

Flækotto

20 personer

Flækotto er ideel omkring Halloween, hvor der er græskar alle steder i forskellige former og farver. Græskarkernerne kan gemmes og enten sås til foråret eller ristes og spises som snack eller topping. Der er ikke meget at skære/ordne i retten. Alle kan være med til at skære græskar i mindre stykker, så størrelsen er ikke helt afgørende, og så skal der kun rives ost, skæres løg og hvidløg. Retten er nem at gå til, bliver cremet og ensartet i konsistensen. Flækottoen er derfor en god introduktionsret til blåmad.

Ingredienser

1400 g tørrede flækærter
3 løg
4 fed hvidløg
700 g græskar, i små tern
1 dl. æbleeddike
4 liter grøntsagsbouillon
750 g revet parmesan eller anden hård ost.
1 dl olivenolie
4 stk. citroner, saft og skal
1 dl rapsolie
Salt og peber

Sådan gør du

Hak løg og hvidløg og steg, til de er glasklare. Tilsæt græskar og æbleeddike. Lad alle forsigtigt stikke hovedet ind over gryden, når du putter æbleeddiken i, så kan man mærke, hvad der dufter sødt/skarpt i næsen. Kom flækærterne i gryden, og lad dem stege i ca. 1 minut. Tilsæt grøntsagsbouillon, til det dækker flækærterne. Gem resten. Lad det hele simre i ca. 30-45 minutter, til flækærterne er møre. Tilsæt bouillon efter behov. Vend halvdelen af osten i. Inkluder alle i at smage til med citron, salt, peber, olivenolie. Det er oplagt at gennemgå grundsmagene.

Drys med resten af osten, når der serveres og server med grønt på siden fx den grillede grøntsagspesto

TIP: Retten kan være en del af en Halloween-aktivitet, og så kan I fx lave græskarlygter samtidig.
Her kan I gemme kernerne, riste dem og servere dem som topping eller snack.

Dampede blåmuslinger

20 personer

Bål er en fremragende måde at introducere nye råvarer og retter. Her kan I allesammen for alvor få fingrene i råvarerne, røre og smage og være tæt på hele processen. Det skaber genkendelighed og madglæde. Involver både børn og unge i at hakke, snitte og skære grøntsager, skylle muslinger samt tjekke og sortere i de døde/levende muslinger. Her er der god og konkret læring i at se, om en musling er frisk og god at spise eller hvornår den skal smides den i komposten/skraldespanden.

Ingredienser

400 g blåmuslinger

2 dl æblemost

1 løg

2 fed hvidløg

2 dl fløde

1 citron – skal og saft

150 g poleret perlebyg

400 g grøntsager i sæson (sommerkål/asparges/pastinakker/gulerødder)

Frisk hakkede krydderurter: ramsløg, estragon, dild, persille.

Salt og friskkværnet sort peber

Sådan gør du

Skyl perlebyggen i koldt vand og kom den i en gryde med letsaltet vand. Kog kernerne møre, det tager ca. 20 min. Hæld eventuelt overskydende vand fra. Rengør muslingerne. Pil og hak løg og hvidløg fint og skær sæsongrøntsagerne i ensartede små stykker. Steg dem ved middel varme i en gryde med lidt olivenolie, uden at de tager farve. Tilsæt muslinger, og hæld æblemost ved. Læg låg på, og damp muslingerne i 4-5 min., til de har åbnet sig. Tag muslingerne op med en hulske og kassér nu de muslinger, der ikke har åbnet sig. Tilsæt fløden til gryden og lad suppen koge et par minutter uden låg, så den får en mere intens smag og let cremet konsistens. Smag suppen til med salt, peber, samt skal og saft fra citronen. Vask og hak krydderurterne og drys på toppen eller vend ned i retten.

Hvordan tackler jeg en blåmusling:

Skyl muslingerne i koldt rindende vand. Lad dem ikke ligge under vandet – det dør de af. Rusk gerne muslingerne lidt rundt i vasken, så de lukker sig. Tjek muslingerne grundigt. Kasser muslinger, hvor skallen er gået i stykker eller dem, der ikke lukker sig, hvis du giver dem et lille gok i køkkenbordet. Skrub muslingerne rene med en svamp, og nip "skægget" af med en urtekniv. Husk at kassere de muslinger, som ikke har åbnet sig efter tilberedningen.

- **TIP:** Tag evt. på tur til havet og find muslinger omkring sten og bådebroer. De kan ikke nødvendigvis spises, men er en god jord til bord-aktivitet.
- **TIP:** Perlebyg og grøntsager kan forberedes i dagene før.

Dhal med raita

20 personer

Her er et ret, der med mange krydderier, sætter syns- og duftsansen i spil. Brug dem aktivt – duft, smag, og inkluder alle i at morte og knuse krydderierne, inden de kommer i retten. Retten er nem at tilberede, men giver samtidig mulighed for at snitte og hakke grøntsager – både til dhal og raita. Tal om verdenskokkenener og hvor forskellige råvarer og krydderier kommer fra. Inkluder forskellige kulturelle baggrunde.

Ingredienser

Krydderpasta

4 fed hvidløg

2 store løg

2 grønne chili

Ingefær, som en lille tommelfinger

Lidt olivenolie

4 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. stødt kardemomme

2 spsk. gul karry

Dhal

400 g røde linser

1600 g flåede tomater

1 l vand eller bouillon

500 g grøntsager i sæson (brug evt. rester fra køkkenet)

Raita

4 dl græsk eller drænet yoghurt

300 g agurk

300 g radiser/kinaradise/tomat uden kerner/blomkål eller lignede

Salt og peber

Sådan gør du

Krydderpasta

Knus løg, hvidløg, chili uden kerner, ingefær, spidskommen, kardemomme og karry til en grov pasta i en morter/foodprocessor. Skær grøntsagerne i passende stykker, de må ikke blive for store, for så kan de ikke nå at koge ud. Steg krydderpastaen i olivenolie under omrøring til det dufter. Kom grøntsagerne i og steg det hele i et par minutter.

Dhal

Hæld linser, vand, flåede tomater og salt i gryden med krydderpasta. Kog i 20-30 minutter til linser og grøntsager er møre. Smag suppen til med salt, peber og citronsaft. Hvis dhalen er lidt tynd, eller I kun er ved at vænne jer til linser, kan man med fordel blende halvdelen af retten.

Raita

Skær agurker og radiser i små tern, sigt evt. overskydende væske fra. Vend yoghurt og grøntsagstern sammen og smag til med salt og peber.

One-pot pasta

20 personer

God på alle tidspunkter af året – vær opfindsom med hvilke grøntsager, I putter i retten – det er kun fantasien, der sætter grænser. Måske kan I være fælles om at byde ind med grøntsager? Her er en oplagt mulighed for at tale om hvad, der vokser udenfor pt., hvad er i sæson, og hvad smager godt sammen. Smag på chilien, inden den kommer i retten – det kan være en sjov aktivitet for dem, der har lyst.

Ingredienser

4 løg

5 fed hvidløg

1 rød chili eller lidt chiliflager

4 spsk. olie

400 g røde linser

1 dl balsamico eller rødvinseddike

100 g tomatpuré

600 g rodfrugter eller andre grøntsager i sæson (fx gulerødder, squash, aubergine eller lignede.)

10 kviste frisk timian eller lidt tørret

1600 g hakkede tomater

1½ l vand

800 g fuldkornpasta

Salt og peber

Lidt sukker eller sirup

Sådan gør du

Pil og hak løg og hvidløg. Flæk chilien, befri den for kerner og hak den. Vask eller skræl rodfrugterne og riv dem på den grove side af et rivejern.

Kom olie i bål gryden og varm det godt op. Steg løg, hvidløg og chili i olien i et par minutter. Kom balsamico eller rødvinseddike på, og lad det koge ind, til der ikke er mere væske. Tilsæt tomatpuré og vend godt rundt. Tilsæt de revne rodfrugter sammen med linser, timian, hakket tomat, vand, salt og peber. Bring det hele i kog og kog i 10 minutter. Kom pastaen i og kog indtil pastaen er tilberedt. Suger pastaen al væden, så tilsæt mere vand undervejs. Det kan tage mellem 20-30 minutter alt efter, hvilken pasta du bruger, og hvor varmt dit bål er. Smag til med sukker, salt og peber.

TIP: One-pot er en nem og overskuelig førstegangsrret på bål. Den kan varieres efter sæson og hvilke grøntsager, der er mulige. De fleste kan nikke genkendende til retten, da den minder om en pasta med kød/tomatsovs.

Gulerodspølser

Ca. 20 personer

Gulerodspølser er et klimavenligt alternativ til hotdogs eller pølsehorn. I kan færdiggrille gulerodspølserne over bål og vende dem i glacen. Derefter kan man enten pakke dem ind i en pølsehornsdej eller servere dem som klassiske hotdogs med ketchup og ristede løg.

Ingredienser

2 kg ensartede små gulerødder
1 løg
5 g røget salt eller 5 g salt og 3 g røget paprika
3 laurbærblade
5 g stødt koriander
5 kviste timian eller 5 gram tørret
1 dl olivenolie
1 dl vand
2 g friskkværnet peber

Sådan gør du

Forberedelse: Skyl og skrub gulerødderne. Kom dem i en gastrobakke med grofthakket løg, krydderier, olie og urter. Få det hele fordelt godt rundt mellem gulerødderne, hæld vandet ved og sæt fadet i ovnen ved 175 grader. Bag i ca. 10 min., til gulerødderne er møre, men faste. Tilsæt evt. lidt ekstra vand undervejs, hvis det hele fordampes - der skal være et par skefulde væske tilbage i fadet efter bagningen. Lad dem køle af på køkkenbordet, indtil de skal bruges.

Gril pølserne på bål og vend eller smør dem med BBQ-glacé for ekstra smag.

Server dem med ketchup - på bål eller grønålspesto til.

- **TIP:** Gulerødderne kan bages i dagene optil og opbevares på køl, indtil de skal grilles.
- **TIP:** Hvis I kun kan få store gulerødder, kan de med fordel deles i halve eller kvarte, efter de er bagt. Så er de lettere at håndtere.

BBQ-glance

Ca. 20 personer

Til pensling af gulerødderne, lige når de er kommet af grillen eller på grillen, hvor der ikke er for varmt.

Ingredienser

2 dl tomatpuré
0,5 dl smagsneutral olie
0,5 dl god eddike (fx æblecider- eller sherryeddike)
1,5 dl brun farin
30 g soja
2 g hvidløgpulver
4 g paprika
2 g chilipulver
2 g timian

Sådan gør du

Bland alle ingredienserne og kog dem op i en gryde. Glacen holde sig i 2 uger på køl.

.....
● **TIP:** Glacen kan også bruges til andre helstegte grøntsager fx kål på grill eller majskolber.
.....

Snacks og tilbehør

Majskolber

Læg majskolberne i vand i ca. 30 minutter, før de kommer på grillen. Læg dem på en rist eller stegeplade. Yderbladene må godt få masser af varme og blive sorte. Når majskolberne er blevet gennemvarme, dufter dejligt sødt og er helt gule er de færdige. Server dem med pesto, en god olivenolie eller en lignende.

Bålbagte æbler

Udstik kernehuset med en æbleudstikker og fyld marcipan, bær vendt i sukker, marmelade eller lignende i (Ikke chokolade - det brænder). Pak æblerne ind i stanniol og bag dem i gløderne i 30 minutter.

Saltdej

En klassiker fra børnehaven, som de fleste stadig synes er underholdende. Her tænkt som en sjov og anderledes måde at tilberede råvarer. Når man bager ting i saltdej, er det interessant at følge den forandring, der sker fra den rå grøntsag pakkes i saltdejen, til den er færdigbagt. Vintergrøntsager er lettest til at starte med, selvom de kræver lang tilberedningstid, for de er ikke så sarte, og det gør ikke noget, at de får for lidt længe (regn med en time til halvanden).

Det er vigtigt, at grøntsagerne er hele og med skræl, da de ellers suger for meget salt og samtidig frigiver for meget væske og bliver smattede.

Ingredienser

2/3 del mel

1/3 del salt

Vand til en passende konsistens

Sådan gør du

Bland salt og mel i en skål. Hæld vand i lidt ad gangen, til du har en samlet dej - den må gerne virke tør. Brug saltdejen til at pakke fx helerodfrugter, kartofler eller porre ind i og bag dem herefter i gløderne på bålet.

.....
● **TIP:** Hvis I har mod på det, kan I også tilberede en hel fisk i saltdej.
.....

Bygotto med grøntsager

20 personer

Denne ret er en basisopskrift, hvor I kan være kreative med, hvad I putter i. Perlebyg og grøntsager kan ordnes om formiddagen eller dagen før. Husk at gemme kogevandet fra perlebyggen, og så opvarm byggen i gryden over bål. Planlæg eventuelt om I har nogle rester, eller kan lave lidt ekstra, hvis I har bagte/stegte grøntsager på menuen i løbet af ugen.

Bygotto er den nordiske version af risotto - her kan I kan lægge op til en snak om korntyper på de danske marker.

Ingredienser

1600 g grove grøntsager/græskar/butternut squash

1200 g poleret perlebyg

4 dl syrlig æblemost

6 l vand

80 g smør

200 g fast ost (fx parmesan eller Vesterhavsost)

Olie

Saft af 2 citroner

Salt

Sådan gør du

Skyl grøntsagerne grundigt og skræl de grøntsager, du finder nødvendigt. Flæk græskarret og/eller de grove grøntsager i aflange stykker og derefter i tern, og vend dem i lidt olie.

Bag dem ved 200° i ca. 15 minutter, til de er møre, men stadig med bid. Sæt det til side.

Kom perlebyggen i en gryde, tilsæt æblemost og vand, og bring det i kog. Lad byggen koge i ca. 25-30 minutter, til den er mør, men stadig med bid.

Kom smør, revet ost og de bagte grøntsagstern i perlebyggen. Det er vigtigt, at bygottoen er cremet og let flydende, så tilsæt evt. mere væde, hvis den er for fast. Smag retten til med syre og salt.

.....
● **TIP:** Grøntsagerne kan erstattes af squash, spinat, ærter etc. De skal dog ikke bages først.
.....

Snobrød med vilde urter

20 personer

Snobrød er en klassiker på bål. Her varierer vi dem med forskellige smage. Her er der rig mulighed for at give alle et kendskab til årstidens urter – hvis I har egne urtebede, er det en oplagt mulighed for at lære urternes navne, udseende og dufte at kende. Alternativt kan I købe urter i potte, sanke i naturen eller bruge rester fra ugens måltider. I kan lave en pesto eller ketchup, som snobrøddene kan dyppes i eller fyldes med.

Ingredienser

1 kg hvedemel
200 g (ølands)fuldkornsmel
720 g vand
40 g gær
25 g salt

Ekstra smag til dejen:

100 g fast, lagret ost, fx Vesterhavsos, lidt revne grøntsager eller blendede nødder.

Sådan gør du

Hak de vilde urter groft og riv osten, enten i hånden eller på en foodprocessor. Bland alle ingredienser sammen i en skål og rør dejen sammen i 5 min, i hånden eller med en træske. Lad dejen hvile i 15 min. med klæde over og rør så i dejen i 5 min igen. Stil efterfølgende dejen til hævnning i ca. 1 time med klæde over. Den skal hæve til dobbelt størrelse. Nu er dejen klar til at blive formet til lange pølser og snoet på pinde.

Bag brødet over et glødende bål til det er gyldent og lyder hult, når du banker på det.

•••••
• **TIP:** Dejen kan også bages som fladbrød, da tålmodigheden nogle gange slipper op, inden snobrødet er færdigbagt. Fladbrødet formes af en klump dej, som bankes flad og lægges på en pande, der er dryppet med olie. Brødet steges ca. 3-4 minutter på hver side.
•••••

Kikærtepandekager

20 personer

Her er et bud på en mættende og sund eftermiddagssnack. Her kan I evt. sanke urter inden. Det giver blik for hvor meget i naturen, der kan spises. Dejen er lidt tykkere end en almindelig pandekagedej og dermed nemmere at styre. Når dejen skal på bålpanden, så kan både børn og unge selv være med til at bage og vende pandekagerne.

Ingredienser

700 g kikærtemel

1 l koldt vand

4 spsk. olivenolie

Et godt drys salt og lidt peber

Friske krydderurter eller sankede urter (ramsløg, brændenælder, mælkebøtter, skvalderkål mm.)

Sådan gør du

Skyl og hak urterne. Bland dem med kikærtemelet og tilsæt herefter vandet under grundig piskning, så der ikke kommer klumper i. Rør olivenolie, salt og peber i dejen, og lad den hvile i 15 minutter.

Dejen skal være lidt tykkere end en almindelig pandekagedej. Bliver den alt for tyk, kan du justere med lidt vand. Varm en pande eller stegeplade op med lidt olie. Kom en skefuld dej på panden og fordel den med bagsiden af en ske. Vent med at vende pandekagerne, til de begynder at få luftbobler på oversiden. Steg pandekagerne, til de er gyldne og sprøde.

TIP: Dejen er god, hvis der er børn med gluten- og/eller laktoseallergi. Pandekagerne fungerer rigtig godt som tilbehør til fx en karryret. De kan laves dagen før og gemmes til eftermiddagsmaden dagen efter.

Sirup - basisopskrift

En lille, hyggelig aktivitet, hvor alle kan inddrages i at indsamle bær, hyldeblomster, frugter, sødskærm eller granknopper. Det er en god mulighed for at tage en lille gruppe med på sanketur. Prøv jer frem med hvad, der smager godt sammen fx gran og hindbær.

I får ikke en direkte opskrift, men brug, hvad I har og smag siruppen til sammen.

Ingredienser

1 liter vand
500 g sukker
Saften fra 1/2 citron/lime/appelsin.

Sådan gør du

Kog det hele sammen og lad det simre i 15 minutters tid, smag til for sukker og syre. Sigt til sidst siruppen. Den kan fortyndes og bruges som saft, serveres på grød, pandekager eller lignede.

Ketchup – på bål

20 personer

Ketchup er noget, de fleste kender, men ikke ved hvad indeholder. Her er et eksempel på en rigtig sommerketchup, som langt hen ad vejen minder om den derhjemme.

Ingredienser

550 g tomater (Drænede flåede/hk. tomater, hvis tomater ikke er i sæson)
2 æbler
2 løg, i tern
1 fed hvidløg
80 g brun farin eller andet sødestof
0,50 dl æbleeddike
1 knivspids stødt nellike
1 tsk salt
2 spsk god olie
Sort peber, friskkværnet

Sådan gør du

Skær æbler, løg og tomater ud i tern. Kom alle ingredienserne i en gryde, kog op og lad det simre i en times tid. Juster evt. med lidt vand, så ketchuppen ikke brænder på. Blend ketchuppen i en foodprocessor eller med en stavblender, til den er helt glat. Ketchuppen kan holde sig en uges tid på køl.

Grillet grønkålspesto

20 personer

Pestoer er et sjovt alternativ til den klassiske basilikumpesto. Det er en overskuelig aktivitet, som kan laves om eftermiddagen og serveres som pastapesto dagen efter.

Ingredienser

400 gram grønkål (gerne på stok)

300 gram olivenolie

10 gram hvidløg

2-4 citroner, saft og skal

Salt og peber

Sådan gør du

Steg grønkålen ganske kort ved høj varme på en pande eller stegeplade. Riv bladene fra stokkene. Blend kålen sammen med olivenolie og hvidløg, og smag til med citron, salt og peber. Prøv at være sammen om at tilsmage pestoen. Den smager ganske kedeligt, inden man tilsætter salt og citron, men ændrer fuldstændig smag bagefter.

- **TIP:** Man kan sagtens tilføje nødder, frø og kerner i pestoen for at få den mere cremet og få flere sunde fedtstoffer og næringsstoffer ind i pestoen.
- **TIP:** Grønkålen kan erstattes af skvalderkål, som selv kan sankes.

Fladbrød med urter

20 personer

Dejen kan sagtens laves dagen før. Der er ikke gær i, så man skal ikke passe på hævetider eller luft i dejen. Brug en godt udvalg af friske urter. Undersøg og smag på dem, inden I vælger hvilke urter, I vil have i dejen. Man kan også bruge lidt tørrede krydderurter.

Ingredienser

1200 g hvedemel
5 tsk. bagepulver
2 tsk. natron
2 spsk. sukker
2 spsk. salt
700 ml græsk yoghurt 10%
300 ml vand
Olie til stegning

Valgfrie krydderurter

Sådan gør du

Dejen: Kom mel, salt, bagepulver, natron og sukker i en skål og rør det sammen. Kom vand og yoghurt i og rør det sammen, indtil du har en lækker klistret dej. Kom lidt mel ud på bordet og ælt dejen i 5-7 minutter. Kan gøres i hånden eller på maskine.

Sådan former du dejen:

Del dejen i så mange portioner, som I har deltagere i aktiviteten. Vælg jeres krydderurter og pluk dem i små stykker og tryk dem ned i dejen. Tryk dejen flad med hænderne eller rul dem tynde. De vil hæve på panden, og det er vigtigt, at de kun er ca. 2-3 mm tykke. Brødene vil blive store og brede, så brug en stor pande.

Bagning

Kom lidt olie på en varm pande og steg brødene, indtil de er flotte og gyldne på begge sider. Panden skal være godt varm, men ikke så varm, at brødene brænder på, før de er færdige.

Når brødene er færdige, pakkes de ind i et rent viskestykke, så de holder sig lune og lækre, imens resten bliver stegt.

Pensl brødene med lidt god olivenolie.

TIP: Du kan evt. erstatte urterne med æblestykker og så drysse brødene med lidt kanelsukker, når de kommer af bålet.