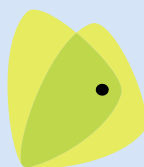




# Smag på naturen

Inspiration til udeoplevelser og madlavning med de mindste børn



<b>Smag på naturen - få smag for naturen</b>	<b>3</b>	<b>Tag en bid af sensommeren</b>	<b>14</b>
<b>Bål og bålpose</b>	<b>6</b>	Dronningemarmelade	
<b>Smag på foråret</b>	<b>8</b>	Hyldebærsuppe med vilde æbler	
Skovpizza		Mirabellemarmelade	
Brændenældedip		Snackpizza med blommer	
Pesto med grønne løg		Hybensuppe	
Brændenældesuppe		Hybenkompot	
Urtebrød med kryddersmør		Hybenroselimonade	
Pandekager med gransirup		Bagte æbler på bål	
Knækbrød med blæretang		Æblemoshopsere	
Mælkebøttesirup		Æblemost	
Hyldeblomstsaft		Svampemadder	
Hyldekærester		Spelt-risotto med svampe	
Gulerodsmuffins med blomsterpynt		Bålrøget fisk	
		Rejespyd	
		Plankefisk	
		Krabbefangst	
		<b>Naturens spisekammer året rundt</b>	<b>22</b>
		<b>Mere inspiration</b>	<b>23</b>



### Opskrifter og inspiration fra

[www.skoveniskolen.dk](http://www.skoveniskolen.dk)

[www.naturkatapulten.dk](http://www.naturkatapulten.dk)

[www.groennespirer.dk](http://www.groennespirer.dk)

Anette Eckmann: Naturens spisekammer  
(Politikens Forlag)

Astrid Bjørg Mortensen: Unger & udeliv (Gyldendal, 2012)

Birgit Kristiansen & Lars Normann: Naturens køkken  
(Gyldendal, 2012)

Grønne Spirer: 150 gode grunde til at vi skal ud i dag  
(Friluftsrådet, 2012)

### Friluftsrådet

Scandiagade 13 · DK-2450 København SV

Tel +45 33 79 00 79 · Fax +45 33 79 01 79

### Kolofon:

1. udgave, 1. oplag

Udgivet i 2012 af Friluftsrådet og Danmarks Naturfredningsforening til Naturens Dag - i samarbejde med Grønne Spirer.

Udgivet med støtte fra Tips- og Lottomidler til Friluftslivet.

Redaktion: Ida Kryger, Astrid Bjørg Mortensen

Fotos: Astrid Bjørg Mortensen, Joachim Rode, Adam Grønne



# Smag på naturen – og få smag for naturen

Den danske natur byder på et væld af spiselige planter, bær, frugter, fisk, svampe og urter, og heldigvis er naturens spisekammer ved at blive genopdaget i det moderne nordiske køkken. Der venter nemlig både vigtige vitaminer og nye naturoplevelser, når du går på jagt efter råvarer i naturen.

Interessen for at genopdage det nordiske køkken har været med til at sætte fornyet fokus på naturens egne råvarer. Supermarkeder sælger brændenælder og birkeblade pakket ind i plastik, og landets bedste restauranter har kantareller eller ramsløg på menuen, når årstiden indbyder til det. Med hjælp og vejledning i livsstilsmagasiner og på aftenskoler kan vi tage ud på tur og prøve at samle ind selv!

Tidligere var det tvingende nødvendigt at benytte naturens ressourcer i ernæringsøjemed året rundt, fordi de var vigtige kilder til vitaminer og mineraler. Det er både lærerigt og spændende at dykke ned i naturens spisekammer og møde naturen på en ny måde. For børn får skovturen en særlig dimension, når kurve og poser medbringes, og vi med skærpede sanser går på jagt og samler ind. Ikke mindst er det alle tiders anledning til at komme en tur ud i naturen.

## Maden vokser overalt omkring os

Der er rigtig mange muligheder for at hente råvarer hjem fra skov og strand såvel som fra byens grønne områder og måske tilberede "fangsten" over bål. Den danske natur byder på rigtig mange spiselige planter, og de mest anvendelige og lettest genkendelige som skvalderkål, hyld og brændenælder vokser snart sagt alle steder. Vil man ud med stang og krog, har vi masser af søer og åer, hvor vi kan fange aborrer, skaller, gedder og andre fisk. De lidt mere modige kan forsøge sig med snegle og muslinger, eller man kan gøre en indsats og lære vores spiselige svampe at kende.

Målet med dette hæfte er at vise, hvor sjovt og enkelt det kan gøres, og hvorfor det er god naturpædagogik at samle, tilberede og spise naturen.



# Oplev naturen med alle sanser

Naturen bugner af sanseindtryk. Her kan vi smage på søde bær og syrlig skovsyre, vi kan dufte til blomster og mosehuller, vi kan høre fuglene synge, bierne summe og træerne suse, vi kan se og føle og få egne erfaringer og oplevelser på førstehånd. Derfor har naturen så meget at byde på i børns udvikling.

Vi møder verden gennem vores sanser, og jo yngre man er, jo mere er duft-, føle- og smagssansen i spil. Det er ikke tilfældigt, at små børn putter alt i munden og piller ved alting!

Når børn gør sig deres erfaringer gennem flest mulige sanser bliver erfaringerne mere alsidige og huskes bedre. De stærkeste minder og den bedst forankrede viden er kommet til os gennem mere end én sans.

Når vi samler og spiser mad fra naturen, sættes alle sanser i spil, og barnet får en stærk og mangfoldig oplevelse: Brug øjnene, og find de fine skovsyre i forårsskoven – føl og duft, om det nu også er de rigtige. Put dem så i munden, og fornem den syrlige smag. En enkel oplevelse, der forankres og genkaldes mange år senere.

## Smag og duft verden

Smags- og lugtesanserne er nært forbundne. Vi har gennem vores udvikling "tabt" en del af vores evne til at opfange lugte, men selvom vores moderne næser ikke kan konkurrere med hunde, harer og grises, er vores hjerner stadig udviklede til i høj grad at opfatte og forlade sig på det, vores næser opfanger. Vi oplever minder og stemninger, der knytter sig til duftsindtryk, som vi har fået mange år tilbage.

## Naturen, hvad skal vi med den?

Det er en herlig erfaring, at man kan bruge naturen til noget, og hvor finder vi en mere direkte og nyttig anvendelse, end når vi samler sammen til mad og drikke?

Kan vi finde brombær, hyldeblomster, nyudsprungne birkeblade eller måske rørhatte? Er det muligt at fange sine egne fisk i den nærliggende sø? Børn elsker generelt at samle og tage skatte med hjem fra ture i det fri, og iagttagelsesevnen skærpes, når vi søger efter noget spiseligt i naturen. At gå på jagt og søge efter urter, blade og bær får yderligere relevans, når vi bagefter er sammen om at tilberede og fortære fangsten. Grænser brydes, når vi smager på brændenælder, mælkebøtter og muslinger. Selv de mest kræsne får måske lyst til at prøve.

For nogle bliver naturens spisekammer en væsentlig indgang til friluftslivet, og det kan blive starten på en livslang naturinteresse.

## Rundt om et måltid, fra jord til bord til jord

Vi kan købe færdigretter eller sætte os på et pizzeria, når målet er at blive mæt på en nem og hurtig måde, men vi kan også bevidst give måltidet særlig opmærksomhed og skabe en større sammenhæng, mens vi stiller sulten. I sidste ende kan vi stille og roligt få øjnene op for processer i naturen og processer i madens tilblivelse og endda sætte vores afhængighed af naturen i perspektiv.

- Vi kan plukke, tilberede, spise og give resterne til dyrene eller kompostere.
- Vi kan samle brænde, save det op, tørre det i løbet af efteråret, lave et bål og tilberede et måltid.
- Vi kan så grøntsager, passe bedene, høste, tilberede, spise og kompostere affaldet.



## Tilbage til naturen

*"Der er en fiskefilet indeni."*

Vejen fra jord til bord er usynlig for de fleste moderne børn. Det er en naturlig konsekvens af vores moderne livsstil, og derfor må der tages særlige initiativer, hvis børnene skal vide, hvor maden kommer fra. En viden, der kom naturligt tidligere, når børnene var med i marken og haven, og når dyrene blev slagtet og hønsene plukket. At samle, plukke og fange sin egen mad er en sanselig og sjov indgang til denne viden. Det kan være en god og nødvendig løsning at supplere med købte, uforarbejdede råvarer som f.eks. korn og fisk.

## Årets gang

*"Nej, vi kan ikke lave "hyldekæresten" i dag – vi må lige vente til næste forår. Men vi kan lave hyldesuppe med kanel og skovæbler!"*

For bare få generationer siden var det naturlig viden for ethvert barn, hvornår på året man kunne samle nødder og gå på æbleskud, og hvornår man fik jordbær og nye kartofler at spise. Sådan er det ikke i dag, og vores fornemmelse for årstidernes skiften og naturens cyklus bærer præg af, at vi er vokset op med frit valg på alle hylder året rundt. Børn, der får lov at smage på naturen, vil lære: at spirer, blade og skud finder man om foråret, og bær, frugter og nødder samles om efteråret.

## I gang – sådan

*Start med nogle enkle, velsmagende fuldtærfere.*

Faren for at samle noget forkert og lave retter, som ingen dybest set synes smager godt, afholder mange fra at lave naturmad. Men de fleste kan genkende skvalderkål, birkeblade og tusindfryd, og brændenælde og mælkebøtter tager ingen fejl af!

At tilberede en velsmagende ret udelukkende ud fra det, man finder, er utopi. Det er ikke snyd at medbringe dej, bacon, krydderier og andre ingredienser for på den måde at tilberede velsmagende retter.



# Bålet

Der er noget fascinerende og samlende ved et blussende bål. Børn kan være beskæftiget længe med at tænde op, rode med pinde i bålet, snitte og kokkerere. Bålet er en central del af udelivet. Det forlænger turen, fordi man kan holde varmen længere og lave varm mad på bålet, men det forlænger også sæsonen for udeliv med aktiviteter, man kan lave i vinterhalvåret.

Med børn er der i det hele taget masser af aktiviteter forbundet med madlavning på bål, for der er brug for mange hænder. Og så smager mad, man selv har lavet på bål, altid bare godt – måske fordi appetitten er større, når man er ude længe.

## Bålstedet

Et bålsted er ofte en naturlig samlingsplads – også når der ikke er tændt op. I kan selv etablere en bålplads med marksten, brosten eller træstammer. Brug ikke flintesten, der splintrer i varmen fra bålet. Vælg først en god placering i god afstand fra bygninger o.l. Grav græstørv og planter væk, og læg sten eller stammer i en cirkel eller en firkant, alt efter ønske. Sikkerhedsmæssigt er det en god idé at hæve bålstedet på et lag sten eller græstørv.

Bænke eller siddepladser kan laves af brædder, stammer eller stubbe.

Husk også at etablere en huggeplads med huggeblokke og gerne et lille hegn rundt om, så det er tydeligt, hvem der har lov at bruge øksen. Så er det også nemmere at holde opsyn med brændehuggerne og sikre, at ingen kommer til at gå ind foran. Indhegning kan laves med flettet pil eller buske – eller med fem pinde med snor bundet omkring som en nem måde. Sæt en pind i hvert hjørne og en ekstra, så der bliver en indgang.

TIP:

## Find bålpladser

Har I ikke selv en bålplads, kan I finde bålpladser på [www.udinaturen.dk](http://www.udinaturen.dk). Her kan man også søge efter steder med bålhytter eller bålhuse, og man kan se, hvilke øvrige faciliteter der findes på bålpladsen. Det er smart at vide, om der er grillriste, og om der er vand og toilet i nærheden.



## Tip til båletænding

Saml masser af tørre pinde og kvas, eller hug småt brænde til optændingen. Det går hurtigt, hvis alle hjælper og bliver en del af bålaktiviteten. Læg evt. brændet i størrelsesorden, og begynd med at lægge de mindste og tyndeste stykker på bålet, og når ilden har rigtig fat, de store og tykke stykker brænde. Det er en god investering at samle rigeligt med småt brænde, og det er en sjov og nem aktivitet for små hjælpere.

## Pyramide eller pagode – forskellige typer bål

Der findes forskellige måder at lave bål på. Det mest almindelige er et pyramidebål, hvor man bygger bålet op med brændet i en pyramideform med det mindste inderst. Men også pagodebålet er en god måde at starte et stort bål op på. Det bygger du ved at lægge brændestykkerne i en firkant rundt om optændingsmaterialet og bygge flere lag af brændestykker oven på hinanden, så hjørnerne krydser ind over hinanden, og der bliver luft imellem brændet, så bålet kan trække luft og brænde bedre.

Bål behøver ikke altid at være store – det afhænger af, hvad det skal bruges til. Hvis I bare skal koge vand i en gryde, kan to stykker brænde med lidt småt imellem være tilstrækkeligt. Overvej også, om det er smartere at lave to små bål frem for et stort.

## Brænde til bålet

Det er en herlig lunende fællesaktivitet at lave brænde til bålet. Børn elsker at save, og det kan gå an med savehandsker og opsyn. Med hjælp fra en voksen kan børnene også være med til at flække brænde med en økse. Den voksne holder øksen oven på brændestykket, og barnet slår med en trækølle på bagsiden af øksehovedet. Det kræver styrke og præcision, og man er virkelig stolt, når det lykkes.

TIP:

## Brænde til vinteren

Forbered vinterens hyggelige bålseancer i god tid. Sørg for at have noget tørt brænde på lager. Det bedste er, hvis børnene selv hjælper med at samle grene ind i løbet af sommerhalvåret. Det giver en følelse af, at man har bidraget til fællesskabet og været med til at sørge for et varmt bål på de kolde dage.

# Bålposen

Med Naturens Dag 2012-materialet følger en rygpose, der kan være jeres bålpose fremover. En bålpose kan dog også laves på mange forskellige måder og af mange forskellige materialer – fordelene er, at man altid har optænding med og hurtigt kan få tændt op.

## Fyld bålposen-aktivitet

Lad børnene være med til at samle det, der skal være i bålposen – det er en aktivitet i sig selv. Får I for meget til, at det kan være i posen, kan I gemme det til opfyldning senere. Lær også børnene om, hvad der brænder godt, hvad der ryger mest, og hvilke træsorter der er gode til optænding og til madlavning på bål. Det er en god mulighed for at få en snak om, hvordan de forskellige træer ser ud.

### Det kan I fylde i jeres bålpose:

- Tændstikker, evt. i vandtæt beholder
- Birkebark – genialt til optænding
- Ildstål eller brændglas
- Et par kartoffelskrøllere – et glimrende børnemultiværktøj, der både kan bruges til at lave spåner til optænding, til at snitte pinde og under madlavningen
- Granris – små bolde af de tynde, tørre grene nederst på grantræerne
- Et par optændingsblokke eller briketter
- Strimler af avispapir
- Stearin-”bomber” dvs. avispapirstrimler, der er dyppet i flydende stearin og krøllet lidt sammen, når det er kølet af – de er også gode til optænding, især i vådt vejr
- En smule hugget optændingsbrænde eller spåner.

Medbring også økse og sav til bålpladsen, hvis der ikke er hugget brænde på forhånd, samt førstehjælp til forbrænding (koldt vand). Håndsprit eller vand og sæbe til håndvask er også nyttigt at medbringe, når der laves mad på bål med børn.

# Smag på foråret

Der er ikke noget så forårsagtigt som de første spæde brændenælder og mælkebøtter, der kigger frem allerede i slutningen af marts. Det er det første varsel om alt det grønne, der vælter frem i løbet af forårsmånederne og tilføjer køkkenet nyt og friskt grønt efter en lang vinter. Tidligere var de sunde grønne urter vigtige kilder til vitaminer og mineraler. I dag betragter vi dem mest som ukrudt, men heldigvis er de ved at blive genopdaget som smagsgivere i den nordiske mad. Her er tip og opskrifter til at gå på jagt efter forårets grønne urter – børnene elsker det, og det er en god måde at lære dem at kende forskel på de forskellige planter.

## Skovpizza – pizza med et væld af grønne muligheder

De fleste børn elsker pizza, og det er rigtig nemt at lave pizza med det, man nu kan finde i skov og krat. Pizzaen kan selvfølgelig bages på traditionel vis i en ovn, men rigtige skovpizzaer bages over bål i skoven!

Til 20 små pizzaer

### Grov pizzadej

50 g gær

1 liter lunkent vand

3 spsk. olie

3 tsk. salt

800 g fuldkornshvedemel

600 g italiensk hvedemel

Rør gæren ud i vandet, og bland olie og salt i. Tilsæt melet lidt ad gangen, først det grove mel og derefter hvedemelet, til dejen er jævn. Ælt den godt og længe, og lad den hæve tildækket i 1-2 timer. Ælt dejen igennem igen. Skal det være portionspizzaer, som børnene er med til at lave, kan du forme små, runde boller ved at kramme dejen ind under bunden. Så bliver det nemt for de små hænder at brede dejen ud og komme fyldet på.

Steg pizzabunden i rigelig olie på en bålpande. Idet pizzabunden vendes, lægges fyldet på. Efter 5 minutter på hver side er pizzaen færdig. Alternativt rulles dejen ud, så den dækker en bageplade, og bages i ovnen.

### Fyld

Revet ost

20 skiver skinke (eller evt. skinkestrimler)

Tynde kartoffelskiver

2 liter grønt – skvalderkål, brændenælde, løgkarse e.l.

Læg fyldet på pizzaerne. Start med at drysse lidt ost på, læg kartoffelskiverne på, dernæst de grønne urter og skinken. Drys evt. med lidt ost igen.





## Pesto med grønne løg

Pesto smager godt til brød og flutes, sandwich og pasta eller som tilbehør til gryderetter.

Allerede fra marts kan man være heldig at finde et sted, hvor der vokser ramsløg. Det er typisk i bunden af løvskove. De kan forveksles med liljekonvaller, der er giftige, men ramsløg er lette at genkende på den kraftige løgduft. Alternativt kan I bruge løgkarse. Den er ikke helt så kraftig i smagen, men til gengæld nem at finde i april og maj.

- 100 g mandler eller hasselnødder
- ½ dl olie, f.eks. rapsolie
- 20 ramsløg eller 1 liter løgkarse (supplér eventuelt med lidt persille)
- 100 g parmesanost eller anden hård, nøddeagtig ost

Rist mandler eller nødder på en pande i 4-5 minutter. Bland det hele i en blender eller køkkenmaskine, og kør til.

## Brændenældedip

Dressing med brændenælder smager godt og friskt til brød og kartofler eller som dip til gulerødder og agurk.

- 2 liter brændenældeskud
- 2 dl cremefraiche
- 1 spsk. citronsaft
- ½ lille løg
- Evt. en skive fennikel
- Salt og peber

Blanchér brændenældeskuddene i lidt vand i cirka 5 minutter. Skyl dem under koldt vand, og pres vandet ud af bladene. Blend brændenælderne sammen med løg og fennikel, til det er helt finthakket, og tilsæt de øvrige ingredienser. Lad gerne dressingen trække nogle timer, inden den spises – så kommer brændenældesmag bedre frem.

## Brændenældesuppe

Herlig og vitaminrig suppe, der er god at lave over bål. Husk handsker eller plastikposer til at tage på hænderne og en kurv, kande eller skål til brændenælderne.

Til 20 portioner:

- 750 g (2,5 liter) unge skud eller topskud og blade af brændenælde
- 2 store finthakkede løg
- 2 fed hvidløg (eller ramsløg, hvis I kan finde det)
- 4 kartofler
- 4 liter vand
- 4 bouillonterninger
- Til en rigtig luksussuppe medbringes også fløde og bacontern

Find et godt sted med brændenælder. Tag handsker på og ærmerne godt ned over armene. Pluk de nye, fine blade, og læg dem i kurven.

Hak brændenælder, løg og hvidløg fint, skær kartofler i skiver, og svits det i olie. Vand og bouillon hældes over blandingen. Suppen koges i cirka 10 minutter – og har godt af at simre længere.



## Urtebrød med kryddersmør

Brug denne brødskrift, og bag det enten som snobrød eller fladbrød på bål. Fladbrød er et godt alternativ til snobrød – det kræver ikke helt så meget tålmodighed og motorik. I kan bruge alle former for spiselige grønne urter, men skovmærke giver en fin krydret smag, og brændenælder er spændende at spise og tager sig godt ud i dejen eller bredt ud som pynt på et fladbrød stegt på pande eller grillrist over bålet.

Til cirka 20 små brød

### Grunddej

50 g gær

6 dl vand

2 spsk. olie

2 tsk. salt

2 tsk. sukker

15-16 dl hvedemel, der kan erstattes af grovere meltyper

3-4 dl grønne urter, skyllede og hakkede

Rør gæren ud i vandet, tilsæt salt, olie, sukker og urter. Rør derefter melet i, og ælt til dejen bliver jævn og glat. Lad gerne dejen hæve 1 time.

### Smør med krydderurter

Krydderurtesmør pifter brødet gevaldigt op, og det er både sjovt og nemt at lave med børn. Der skal plukkes skvalderkål, ramsløg, løgkarse eller skovmærke. Har I purløg og persille eller andre krydderurter i haven, kan de også bruges. Bland 2 dl finthakkede grønne urter i 1 pakke blød smør, og stil det køligt, indtil det skal spises.

### Hjemmelavet smør

Det er en god aktivitet at lave kryddersmørret selv. Brug piskefløde, der har stået åben et døgn i stuetemperatur. Brug syltetøjsglas med låg, og fyld halvt op med fløde. Ryst nu rigtig længe, indtil fløden skiller i kernemælk og smør. Smørret presses i et viskestykke og saltes let. Urter blandes i, og smørret kan spises til brød med stor fornøjelse.

## Pandekager med gransirup

Brug denne grundopskrift på pandekager, og bag dem over bål på bålpander. Bålpander fås i børnestørrelse, så det er nemmere at holde dem, mens en stor stegeplade med ophæng har plads til flere pandekager ad gangen og er lettere at styre.

Til 20 stk.

6 æg

2 tsk. sukker

1 tsk. salt

6-7 dl mælk

4-5 dl mel

Smør eller olie til panderne

Slå æggene ud, og bland mel, salt og sukker i. Pisk, til dejen er jævn og uden klumper, og tilsæt mælk lidt ad gangen. Bag pandekagerne på godt opvarmede pander, og brug mere fedtstof til de første.





### Gransirup

Måske er der ikke mange børn, der forestiller sig, at man kan spise grantræet, men når grønne skud er kogt ind til sirup, skal det nok glide ned. Det er en sjov aktivitet at plukke skuddene, og det er nemt at finde træerne. Brug de nye, lysegrønne skud yderst på grantræerne. Det er ingen forvekslingsmuligheder, så det er nemt og sikkert at gå til.

*Til en portion*

1 kg lysegrønne granskud  
2 liter vand  
500 g sukker  
Saften fra 1-2 citroner

Hæld vand over granskuddene i en gryde, og kog blandingen ved svag varme i 15 minutter. Si nålene fra, og hæld saften i gryden sammen med sukker og citronsaft. Kog op, til konsistensen er god – siruppen må ikke blive for sej. Hæld siruppen på rengjorte flasker eller glas.

### Blæretang

En tur til stranden kan også byde på spændende råvarer fra naturens spisekammer. I kan både finde strandurter, hyben, havtorn og tang. Blæretang er almindelig ved danske kyster på lavt vand og derfor et godt udgangspunkt, hvis man vil smage på noget fra naturens våde og salte spisekammer. I skal ikke tage tang i havne, i nærheden af afløb eller andre steder, der kan være forurenede. Tang kan findes hele året, men de nyeste skud smager bedst. Tang skal være frisk og må ikke lugte. Løs tang, der flyder i vandet, kan ikke spises.

Blæretang kan ristes i ovnen og spises som snack. Eller det kan bruges grofthakket blandet i dejen til madbrød eller boller og bredes ud og pynte på toppen af brødet.

### Knækbrød med blæretang

2 håndfulde blancheret blæretang  
2 dl havregryn eller femkornsblending  
2 dl sesamfrø  
2 dl hørfrø  
2 dl græskarkerner  
2 dl solsikkekerner  
6 dl hvedemel  
2 tsk. salt  
2 tsk. bagepulver  
2 dl rapsolie  
4 dl vand

Hak blæretangen groft, og rør alle ingredienserne sammen. Del dejen i flere portioner. Tag en portion dej, og læg den på et stykke bagepapir. Læg et andet stykke bagepapir over, og rul dejen så tyndt ud som muligt med en kagerulle, mellem de to stykker papir. Træk det øverste bagepapir af, og bag brødet i en 200 grader forvarmet ovn i cirka 15 minutter (hold øje undervejs).

Tip:

### Urter fra stranden

Når I alligevel er på stranden, kan I tage en bog eller anden guide til strandens urter og bær med og se, hvad I kan finde. Gå f.eks. efter:

- Strandvejbred
- Salturt
- Strandkål
- Havtorn
- Strandasters
- Strandmælde
- Strandarve
- Strandbede



## Mælkebøttesirup

Der er masser af aktivitet i denne blomstrende sirup, der kan bruges som honning på brød og knækbrød eller til blåpandekager. Børnene skal nemlig plukke 320 mælkebøtter og pille de gule blomsterblade af.

Til cirka 5 sylteglas

320 blomster – de gule blade pilles af; undgå det grønne, da det giver bitter smag

2 citroner i skiver

1,5 liter vand

2 kg sukker

Blomster, citron og vand koger i ½ time, det køles af, og bladene sies fra i et klæde. Saften koges ind med sukkeret og simrer i 3 timer. Det omrøres og fyldes på glas, mens det stadig er varmt.

Tip:

## Hyldeblomstsaft

Det er nemt at lave sin egen saft af hyldeblomster. Pluk 20 skærme, hæld dem over med 500 g sukker og 1,25 liter vand samt 2 økologiske citroner skåret i skiver og 2 spsk. citronsyre. Lad det trække et par dage, si saften fra, og hæld på rengjorte flasker.

## Hyldekærester

Herlige hyldekærester. Små børn kan være med til at plukke hyldeblomstklaserne og ikke mindst spise dem, når de er dyppet i pandekagedej og stegt. Men det er ikke anbefalelsesværdigt at lade dem dyppe hyldekæresterne i den varme olie. Slet ikke hvis det er over bål, så det skal der være en voksen til.

En portion pandekagedej (se side 10)

1 liter olie

Hyldeblomster – 2 klaser til hver

Evt. sukker til at drysse på hyldekæresterne

Pluk hele klaser af hyldeblomster i en kurv. Varm olien op i en gryde, og dyp hyldeblomstklaserne først i pandekagedejen og dernæst ned i den varme olie. Hold skærmene med en gaffel eller en tang. Når de er stegt, kan de dypes i lidt sukker og spises af stilken.



## Gulerodsmuffins med blomsterpynt

I stedet for at pynte kager med sukkerfyldt krymmel kan blomster og skovsyre gøre kagerne lige så smukke og indbydende.

Cirka 20 stk.

4 æg

200 g sukker

200 g smeltet smør

5 dl mælk

2 tsk. bagepulver

550 g hvedemel

2 tsk. vaniljesukker

200 g fintrevet gulerod

Pisk æg og sukker, og bland de øvrige ingredienser. Rør dejen godt sammen, og hæld den i muffinsforme, så de dækker 2/3 af formen. Bag dem i cirka 15 minutter i en 200 grader varm ovn.

### Glasur og pynt

Flormelis

Lidt vand

Skovsyre er flotte på hvid glasur

Blomsterblade, f.eks. morgenfruer i forskellige farver, kornblomster, violer, rosenblade, mælkebøtteblade...

## Blomster, der kan spises eller bruges i madlavning

- Morgenfrue
- Viol
- Gul snerre
- Lyng
- Lavendel
- Gederams
- Blomster fra frugttræer og krydderurter, f.eks. fra æbletræer eller purløg
- Dahlia
- Rose
- Dagliljer
- Kløver
- Mælkebøtte
- Kornblomst
- Kamille
- Tallerkensmækker
- Hyldeblomster

### Tip:

Prøv også at blande blomsterne i pandekagedej. Det er et smukt syn.



# Tag en bid af sensommeren

Efter en god lang sommer bugner naturens spisekammer virkelig af solmodne bær og velsmagende blomster, og svampene begynder at kigge frem i skovbunden. Så er det tid til at høste, samle og fylde smagen af sommer på sylteglas og flasker og suge de sidste vitaminer til sig. Høsttiden er en rigtig god anledning til at være ude, og der er masser af aktiviteter, som små børn også kan være med til.

## Dronningemarmelade

Hvis hindbær, brombær og blåbær blandes sammen til en sommerlig marmelade, hedder det noget så fornemt som dronningemarmelade, og den er nem at lave og god at gemme til vinteren. Det er rigtig nemt at lave på bål med syltesukker i en gryde med en lang grydeske.

**Bær** – så mange, der kan samles

**Syltesukker** i en mængde, der svarer til bærrene  
– se bag på posen med syltesukker

**Kog**, til marmeladen har en passende konsistens, og spis den f.eks. i snobrød.

## Hyldebærsuppe med vilde æbler

Hyldebærsuppe kan I lave over bål. Til hyldebærsuppe kan man spise tvebakker, ristede brødtørninger eller havregryn. En god gammeldags ret.

Hyldebærsuppe laves af 500 g hyldebær, 8 dl vand, 100 g sukker, 250 g æbler og kartoffelmel til jævning. Bærrene skylles, ribbes med en gaffel og koges møre i vandet. Safte sies fra og får et opkog med sukkeret og de skrællede, ituskårne æbler. Jævn med kartoffelmel.



## Mirabellemarmelade

De vilde blommer, mirabellerne, vokser rigtig mange steder, og børn spiser gerne mirabellerne fra træet, men de kan også bruges til jeres egen blommemarmelade. Der er masser at gøre, når blommerne skal plukkes, vaskes, snittes og befries for sten, glassene skal gøres klar, og den nykogte marmelade skal hældes i.

1½ kg mirabeller (nogle af mirabellerne kan erstattes af de lidt sødere blommer)

1 dl vand

650 g sukker

3 tsk. rød Melatin

De skyllede blommer flækkes, udstenes og koges under låg med vandet i 10 minutter. Det meste af sukkeret hældes i og koger med i 10 minutter. Melatin og resten af sukkeret blandes og drysses over frugten, mens der røres. Kog et par minutter, og marmeladen er klar til at blive hældt på glas.

Tip:

## Pizza på dåse

Pizza kan bages på bål i gamle kagedåser. Læg pizzaen i låget på et stykke bagepapir eller staniol, og læg bunden over som "ovneffekt". Stil pizzaen i bålet, og hold øje med den undervejs.

## Snackpizza med blommer og mirabeller

Blommer og mirabeller er der som regel rigeligt af i sensommeren, og de kan bruges på pizzaer som et rigtig dejligt mellem- eller eftermiddagsmåltid, gerne med lidt bacon på.

20 små pizzaer

Brug opskriften på pizzadej side 8

1 spsk. mirabellemarmelade pr. pizza (se ovenfor)

Blommer eller mirabeller i store stykker og uden sten

2 poser frisk mozzarella, skåret i skiver

Rosmarin, salt og peber

Lav dejen ved at opløse gær i vand og tilsætte de øvrige ingredienser. Ælt, til dejen er glat og jævn, men stadig elastisk. Lad dejen hæve i ½ time. Form derefter boller af dejen i det antal, der skal laves pizzaer, og lad dem hæve yderligere 1 time.

Rul dejklumperne ud, smør dem med blommemarmelade på, læg et mozzarellastykke på, og fordel blommer, rosmarin og salt og peber henover.



# Hyben

## Hybenkompot

Til pandekager eller brød smager hybenkompot virkelig godt og er en rigtig sensommerspise.

*Til 15 stykker brød*

10 æbler, skåret i små både

1 dl hyben uden kerner

1 fersken, skåret i tern

1 dl rosiner

1 dl hakkede hasselnødder

Salt

Læg æbler, hyben, rosiner og ferskner i en stor gryde med låg. Når kompotten er kogt op, skal den simre ved lav varme, uden at der røres, i 20-35 minutter, eller til frugten er mør, men ikke grødagtig. Rør forsigtigt rundt. Hvis kompotten er for suppeagtig, skal den simre uden låg, indtil det meste af væsken er væk. Tilsæt nødderne, når kompotten er færdig. Smag til med salt. Den kan spises kold eller lun.

## Hybensuppe

Hyben er rosens frugter, og de kan koges til suppe på bål. Det varmer dejligt, hvis der skulle være kølige dag i sensommeren.

50 modne hyben

8 dl vand

1 dl sukker

½ liter cremefraiche

Rens bærrerne, så de er fri for kerner. Det gøres nemmest ved at skære blomst og stilk af med en urtekniv, halvere bærret og skrabe kerner og kløpulver ud med en ske. Hæld 8 dl vand i en gryde, og bring det i kog. Hæld bærrerne i, og kog dem i 15 minutter, eller til de er kogt ud. Tilsæt 1 dl sukker (eller så meget, I synes er nødvendigt), og servér suppen varm med en klat cremefraiche i hver tallerken.

## Hybenroselimonade

Saftevand med en skøn lyserød farve, hvis I da ikke bruger hvide hybenroser.

1 liter rosenblade fra hybenroser

1 liter kogende vand

125 g sukker

1 stang vanilje

Saft af 1 citron

Kom rosenbladene i en gryde, og hæld vandet over. Kog det, og lad det småsimre i 5 minutter. Tilsæt sukker, vanilje og citron, og kog op. Fjern vaniljestangen, og lad saften køle af. Smag evt. til med citron og sukker.







## Æbler

### Bagte æbler på bål

Æbler kan man som regel få lov at plukke hos haveejere, der ofte har flere, end de selv kan nå at bruge og spise. Af og til kan man også finde et vildtvoksende æbletræ. Bagte æbler med fyld er dejligt en efterårsdag.

*Æbler, ét til hver*

#### Madfyld

Bacontern eller -skiver

Krydderurter, f.eks. timian og oregano

Hakket løg eller forårsløg

#### Dessertfyld af en eller flere af nedenstående ingredienser

Chokolade

Lakridsrodspulver/stang

Rosiner

Nødder, mandler

Marcipan

Brun farin

Kanel

Grav kernehuset ud med en kniv, ske eller kernehusfjerner. Bland fyldet, og put det ned i det udhulede æble. Pak æblet ind i sølvpapir, og læg det i bålet's gløder. Æblet skal bage i cirka 10 minutter og vendes undervejs.

### Æblemoshapsere

Æblemos kan bruges både til havregrød om morgenen, til traditionel æblekage og til små lækre ristede rugbrøds-hapsere med æblemos.

Æbler

Rugbrød

Lidt smør

Kanel og sukker

Skræl og skær æblerne i mindre stykker. Lad dem koge i en lille smule vand, til de er møre. Der kan tilsættes sukker, men det er slet ikke nødvendigt. Skær rugbrød ud i mindre stykker. Børnene kan være med til at skære i f.eks. trekantede, trykke cirkler ud med et glas eller bruge en kageudstikker til at lave sjove former. Smør lidt smør på rugbrødsstykkerne, drys med kanel og sukker, og rist dem på en bålrist, hvis det er ude, eller brødrister/ovn inde. Læg en klat æblemos på stykkerne, når de er sprøde.

Bruges æblemosen ikke med det samme, skal den fryses ned eller tilsættes lidt Atamon.

TIP:

### Jeres egen æblemost

Kan I skaffe rigtig mange æbler, kan I leje et lille æblemosteri, men det kræver mindst 50-100 kilo æbler (eller pærer), før det kan betale sig. I nogle æbleplantager kan man købe nedfaldsæbler, og de er glimrende til most. Der er som regel både kværn og presse i et mosteri, og det er ikke svært. Børnene kan være med til at vaske æbler og evt. halvere dem, inden de kværnes. Æblemosten, der kommer ud af pressen, er en ren, sund og utrolig velsmagende fornøjelse. Gå evt. sammen med andre om lejen af mosteriet.



## Svampe

En svampetur om efteråret er alle tiders aktivitet, hvor der er god mulighed for at få rørt sig og få sat samlerinstinktet i spil. Om efteråret er der særlig mange svampe på marker, på enge og i skovbunden. Med sund fornuft og kendskab til svampe er det ikke farligt at finde og spise af naturens skatkammer. Følg nedenstående gode råd, og kom godt i gang.

### Gode råd, når I samler svampe:

- Spis kun svampe, I med sikkerhed kender. Det er ALDRIG nok at tro, at det er den rette svamp, I plukker. I skal vide det.
- Er I ikke erfarne svampesamlere, så hav altid en person med, der kender til svampene. Alternativt en eller flere gode svampebøger.
- Spis kun unge og faste svampe – og aldrig rå. Svampe, der lugter dårligt, kasseres med det samme.
- Lad aldrig små børn samle svampe uden en voksen. Børnene skal være under opsyn, så de ikke spiser af svampene.
- Kom aldrig svampe i plastposer – så vil de hurtigt smutte ud!
- Det er en god idé at have en kniv med til at løsne svampene fra jorden eller det træ, de vokser på.

### Spiselige svampe, der hører til de nemmere svampe at finde i Danmark:

- Tragtkantarel
- Stor trompetsvamp
- Foranderlig skælhat
- Velsmagende mælkehat
- Rørhatte som f.eks. karljohan
- Markchampignon
- Parykblækhat



## Spelt-risotto med svampe

Her er en slags efterårs-risengrød, hvor I kan bruge de svampe, I kan få fat i. I kan også vælge at bruge grødris, risottoris eller perlebyg i stedet for spelt som i opskriften her. Har I en tykbundet bålgrøde eller -pande kan "ris"ottoen sagtens laves på bål.

10 personer

600 g spelt

1 spsk raps- eller olivenolie

2 små finthakkede løg

1 kg svampe, evt. blandede f.eks. kantareller, dragtkantereller, Karl Johan eller markchampignon.

2 bouillonterninger

Ca. 2 l vand

2 dl fløde

2 dl revet hård ost f.eks. parmesan eller Vesterhavssost

Salt og peber

Lidt timian eller persille

Evt. 2 dl hvidvin

Skær svampene i mindre stykker og steg dem i olie på en godt varm, tykbundet pande eller gryde. Tilsæt løg og steg til de er gyldne. Kog vandet og opløs bouillonterningerne i det. Hæld speltkernerne på panden, og tilsæt bouillon og evt. hvidvin lidt ad gangen og rør rundt, mens væsken koger ind til kornene er tilpas kogte – møre, men stadig med en lille smule "bid i". Det tager ca. 20 minutter.

Hæld fløde og ost ved, vend det rundt og lad det simre ca. 5-10 minutter til risottoen har en jævn og cremet konsistens. Drys med persille eller timian og server gerne brød til.

## Svampemadder

Hvis I har en bålpande eller støbejernspande, kan I lave lækker svampestuvning udendørs. Stuvningen smager nemlig ekstra godt på et stykke ristet brød og er en god afslutning på en efterårsdag i skoven.

I skal bruge:

1 stykke brød til hver

Alle de spiselige svampe, I kan finde (eller supplér med lidt købt)

1 dl fløde

1 klat smør

1 tsk citronsaft

salt og peber

Skær svampene i stykker, steg dem på panden i lidt smør, og tilsæt lidt fløde, salt, peber og citronsaft.



## Fisk

En tur til strand eller havn er altid forbundet med mange oplevelser for børn. Måske kommer der en fiskekutter ind, måske er der garn og mulighed for at se forskellige fisk, eller måske kan de selv fiske med net og spande. Har I ikke selv held til at fange noget, kan I supplere med fisk fra fiskehandler eller supermarked. Hele fisk, der skal fileteres, er en sjov måde for børn at opdage på, hvad det er, de spiser, og få en oplevelse af alt det liv, der gemmer sig under overfladen i naturens salte spisekammer. En tingfindertur på stranden er også altid et hit.

TIP:

### Blå Flag

Friluftsrådets Blå Flag gives til havne og strande, der gør noget ud af miljø, sikkerhed og oplevelser for besøgende. Der findes 14 Blå Centre fordelt over hele landet, der har særlige aktiviteter og naturformidling i sommersæsonen. Se Blå Flag-strande, -havne og -centre på [www.blaaflag.dk](http://www.blaaflag.dk).

### Bålrøget fisk

I kan selv ryge fisk på bål, uden at det behøver at være en videnskab. Sild og fede fisk som laks og makrel er gode fisk til rygning.

*Sådan gør I:*

Tænd et bål, og find en gammel, tykbundet gryde. Læg savsmuld fra løvtræer, f.eks. bøg, el eller eg, i bunden af gryden. Savsmuldet kan købes i friluftsbutikker og hos slagtere o.l., men vil I lave savsmuldet selv, skal I i gang med saven med håndkraft, da savsmuld skåret med motorsav indeholder olierester. Nåletræer kan ikke bruges, da der er for højt harpiksindhold.

Sæt gryden over bålet, og vent, til savsmuldet begynder at ryge. Placér fisken på en rist hen over gryden, og lad den røge i 20-25 minutter.

I kan også ryge på en rist hen over en grillstarter, med savsmuld eller træspåner.



## Rejespyd

Med en rejehov og lidt held kan I selv stryge rejer, især i fjordene. Fjordrejerne smager godt, men er ikke ret store. Kan I få fat i andre rejer, er der her en nem måde at tilberede rejer på et spyd over bålet. Ind imellem rejerne kan I sætte ananas og cherrytomater. Det ser både flot ud og smager rigtig godt.

4-5 store rejer pr. person

1-2 cherrytomater

1-2 stykker ananas

**En god marinade, som rejerne kan lægges i nogle timer inden, kan laves af:**

1 dl olivenolie, saften fra 2 citroner, 2 fed hvidløg, et par håndfulde hakket persille, evt. lidt hvidvin eller hvidvinseddike samt salt og peber.

## Plankefisk

Lad fisken gå planken ud! I planker ved at sætte fisk (eller kød) på en flækket trækvælle eller et bræt med små snittede træpløkke. Fisken smager rigtig godt og saftigt, når den er tilberedt på denne måde.

*Sådan gør I:*

Tag et bræt, eller flæk en træstub, og sørg for, at den flækkede flade, hvor fisken skal ligge, ikke bliver beskidt. Lav huller til pløkkene med en kniv, inden fisken lægges på og sættes fast med pløkkene. Stil planken tæt på bålet, så det får god varme uden at blive blanket. Husk, at kødet skal være gennemstegt, inden det spises.

**TIP:**

## Krabbefangst – godt til suppen

Et godt sted at fiske efter krabber er fra badebroer, hvor der er sten eller tang på havbunden, som krabberne kan lide at gemme sig under. Husk en spand med lidt vand i til fangsten. I kan fange krabber med net eller lave en krabbefanger med en snor, en tøjklamme, en sten med hul i og en musling (helst blåmusling).

*Sådan gør I:*

Bind stenen i den ene ende af snoren. Bind klemmen fast over stenen. Slå muslingen i stykker med en sten, og pil lidt af kødet ud. Sæt det fast i klemmen, og sænk den ned på bunden. Når I mærker et ryk i snoren, har krabben bidt på. Hav evt. et fiskenet parat – krabben kan finde på at slippe på vej op. Vælger I at fange med net, skal I lægge muslingekødet i nettet og blot vente på, at krabben kravler ind i nettet.

Krabberne kan bruges til suppe. De skal koges i spilkogende vand i cirka 10 minutter, og derefter skal de lægges på et spækbræt og hakkes i stykker med en hammer. Kogevandet kasseres, og krabbekødet lægges i en gryde i en smule vand. Når de har simret i 15 minutter, kan krabberne sis fra, og I har en lækker krabbefond til suppen. Brug den sammen med grøntsager, krydderier og fløde.



# Naturens spisekammer året rundt

## De mest almindelige og let genkendelige spiselige planter og bær

Plante	Plantedel	Kan anvendes til	Årstid
Brombær	Bærrene	Kager, desserter, marmelade	August – September
Brændenælde	Blade, nye topkud	Suppe, brød, urtefrikadeller	Maj – oktober
Bøg og birk	Nyudsprungne blade	Salat, røgning, te	Maj
Birk	Saft, blade	Saftevand, te	Februar – maj
Fuglegræs	Plantens grønne del	Salat, brød, stuvning	Maj – oktober
Gedehams	Nye blade, blomsterne	I suppe og brød Blomsterne til pynt	Maj – oktober
Kløver	Blomsten	I desserter	Juni – oktober
Hindbær	Blade, bærrene	Blade til te	Maj – august
Kamille	Blomsten	I desserter, te	Juni-august
Mælkebøtte	Nye blade, blomsten	Salat, brød, urtefrikadeller, blomsten i desserter	April – oktober
Skvalderkål	Nye blade	Urtefrikadeller, salat	April – oktober
Hylde	Blomster og bær	Saft, suppe	Blomst: juni/juli Bær: sept/okt
Røllike	Blade, blomsten	Blade til frikadeller, supper, brød. Blomsten i dessert og te	Juni – oktober
Døvnælde, Vild Rose	Blomsten	I desserter, te	Maj – oktober
Tusindfryd, oksetunge, cikorie, slangehoved	Blomsten	I desserter eller til pynt	April – oktober

Kilde: Skoveniskolen.dk



# Mere inspiration til at smage på naturen

**Grønne Spirer** ([www.groennespirer.dk](http://www.groennespirer.dk)) giver inspiration til pædagoger, der vil arbejde med udeliv, natur, miljø og grøn hverdag i institutioner. Grønne Spirer tilbyder nyhedsbreve med ideer og viden, samt kurser og rådgivning i samarbejde med landets naturvejledere. Grønne Spirer uddeler også Friluftsrådets Grønne Flag til institutioner.

På hjemmesiden kan du søge i 200 naturaktiviteter, som er tilpasset temaerne i de pædagogiske læreplaner.

Grønne Spirer har desuden udgivet bogen **150 gode grunde – til at vi skal ud i dag** med ideer til udeaktiviteter med børn. Den kan købes på [www.groennespirer.dk](http://www.groennespirer.dk)

**Naturkatapulten** ([www.naturkatapulten.dk](http://www.naturkatapulten.dk)) giver adgang til mange forskellige årstidsaktiviteter. I kan gå på jagt blandt forskellige naturoplevelser i børnehøjde og finde en oplevelse, I har lyst til at skabe. Aktiviteterne er beskrevet i pdf-filer, der er lette at printe ud og tage med på tur.

**Skoven i skolen** ([www.skoleniskoven.dk](http://www.skoleniskoven.dk)) rummer mange forslag til, hvordan lærere og pædagoger kan tilrettelægge aktiviteter med børn i skoven/naturen. Der er velbeskrevne forslag til forløb for alle skolefag og årstider.

**Unger & udeliv – mad, oplevelser og aktiviteter for hele familien** er en bog med en lang række opskrifter både til madlavning på bål og til at bruge råvarer fra naturen. Bogen har inspirerende fotos og idéer til aktiviteter med børn i naturen samt praktiske tip til friluftsture med børn. Af Astrid Bjørg Mortensen, Gyldendal, 2012.

**Børn, friluftsliv & natur** er en bog, der tager udgangspunkt i, at oplevelsen af vildmarken starter i baghaven. Her kan I blive vejledt i at tilrettelægge kortere og længere ture med børn i naturen. Aktiviteter fra bål, håndværk og hytter til kano, kajak og klatring. Af Steffen Holberg og udgivet af forlaget Børn & Unge, 2007.

**Naturens spisekammer** er en flot og inspirerende bog med masser af opskrifter og viden om planter, urter og bær i den danske natur. Anette Eckmann, Politikens Forlag.

**Naturens køkken** er en ny bog om spiselige urter og bær med spændende opskrifter til, hvordan de kan bruges. Især beskrives mange planter, der vokser ved kysten. Af Birgit Kristiansen, Gyldendal, 2012.

**Bål og udeliv – madoplevelser for store og små i det fri** er en solid pædagogisk håndsrækning til udeliv og bålmed med de mindste børn. Forfatteren øser af mange gode erfaringer med børn i det fri, og der er flere nemme og børnevenlige opskrifter. Af John Wendelbo Andreasen, Mellemsgaard, 2009.

**Ukrudt – en kogebog med nordiske urter** af Rasmus Leck Fischer & Katja Dahlberg. Masser af spændende opskrifter og fotos der gør det nemt at genkende urterne ude i naturen. People's Press, 2012.

**Forlaget 55 Nord** har udgivet en række spændende bøger med inspiration og ideer til madlavning i naturen, bålmed og aktiviteter for børn. [www.55nord.dk](http://www.55nord.dk)



Naturen ligger derude og venter kun på at blive opdaget og oplevet med alle sanser. En af disse sanser er smags-sansen.

Der er masser af muligheder for at gå på jagt i naturens rige spisekammer og samle spiselige planter, svampe, bær og frugter - og få en stor oplevelse med hjem oveni købet. Naturens Dag 2012 sætter fokus på naturens mange smagsindstryk, og dette hæfte byder på opskrifter og inspiration til at tage børnene med ud og lave mad i og af naturen.

Rigtig god fornøjelse!

**Friluftsrådet**

Scandiagade 13 · DK-2450 København SV  
Tel +45 33 79 00 79 · Fax +45 33 79 01 79  
fr@friluftsradet.dk · www.friluftsradet.dk