

---

# Primitiv madlavning

-i naturen

---



---

Gilwell projekt af  
Søren Bundgaard  
2002

---

# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

## **Mad i det fri**

*Madlavning i det fri lægger op til en anderledes madoplevelse end i det traditionelle indendørs køkken. Det tager længere tid og kræver samarbejde, planlægning og tålmodighed, men til gengæld kan man få maden tilberedt, så den kommer til at smage henrivende. Jeg starter med en kort gennemgang af de forskellige båltyper, deres brug og anvendelse. Derefter følger en kort beskrivelse af forskellige måder at tilberede maden på i det fri. Efter hver beskrivelse af tilberedningsformen vil jeg komme med en række forslag til gode og spændende retter.*

*God fornøjelse  
Søren Bundgaard*

# Inspiration til primitiv madlavning

---

## Indhold

|  |    |
|--|----|
| Mad i det fri .....                                | 1  |
| Bål.....   | 3  |
| Mad i gløder.....                                  | 4  |
| Hvordan laves et godt gløde bål.....               | 4  |
| Opskrifter .....                                   | 4  |
| Mad på sten.....                                   | 9  |
| Hvordan laver man mad på sten.....                 | 9  |
| Opskrifter .....                                   | 9  |
| Mad i Utepotte .....                               | 13 |
| Hvordan laver du mad i urtepotte .....             | 13 |
| Opskrifter .....                                   | 13 |
| Høkasse.....                                       | 16 |
| Mad i Grydeovn.....                                | 17 |
| Hvordan laver man mad i grydeovn.....              | 17 |
| Opskrifter .....                                   | 17 |
| Ovne .....   | 19 |
| Hvordan laves en grube /jordovn .....              | 19 |
| Hvordan laves en kasse/tøndeovn .....              | 21 |
| Madlavningstyper ved gløder .....                  | 22 |
| Hvordan laver man plankning.....                   | 22 |
| Opskrifter .....                                   | 23 |
| Mad på spid/pind .....                             | 23 |
| Hvordan laver man mad på spid/pind .....           | 23 |
| Opskrifter .....                                   | 24 |
| Rygning .....                                      | 27 |
| Hvordan ryger man kød .....                        | 27 |
| Hyggemad og slik.....                              | 28 |
| Marmelade og suppe.....                            | 31 |
| Spiselige planter fra naturen til madlavning ..... | 33 |
| Andre madopskrifter fra naturen.....               | 44 |
| Te.....  | 46 |
| Hvordan laver man te.....                          | 46 |
| Tørring af planter til te.....                     | 46 |

# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

## Bål

*I det følgende afsnit vil forskellige båltyper og deres anvendelse kort blive gennemgået.*

### *Båltyper*

Der er mange forskellige båltyper, og de har hver deres fordele og ulemper. Nogle er gode til optænding andre til madlavning i gryde eller til et godt glødebål. En af de vigtigste ting ved primitiv madlavning i det fri er gode gløder. Derfor er det vigtigt, at man kender til de forskellige træers brændværdi og de mange båltyper og deres anvendelse.

### PYRAMIDEBÅL

Optændingsbål til start af andre båltyper, brænder forholdsvis hurtigt.

### PAGODEBÅL

Bygges op rundt om pyramidebålet, ved skiftevis at lægge to stykker brænde på hver side af bålet. Brænder hurtigt og giver gode gløder.

### JÆGERILD

Lig to store kævler parallelt overfor hinanden tæt på pyramidebålet, så varmen dirigeres op til gryderne. Et godt bål til madlavning. Gryden sættes på de to kævler.

### STENBÅL

Læg tre store sten (ikke flint- eller sandsten) og byg et bål op i midten. Et godt bål til madlavning. Gryden sættes på stenene.

# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

## KOGERENDE

Er en udgravning i en skråning med åbning i vindretningen. Godt bål til madlavning. Bålet tændes i bunden af udgravningen og gryden sættes på hullets kanter.

## Mad i gløder

*Mad i gløder er ikke en ny opfindelse, men en metode som vore forfædre har haft kendskab til og brugt langt tilbage. Det er en spændende og anderledes måde at tilberede mad på uden brug af stanniol eller lignende. Her udnytter man råvarens naturlige beskyttende skal, det kan være skrællen på grønsager eller frugt eller et fedtlag på kød.*

### *Hvordan laves et godt gløde bål*

Tænd et bål gerne en time før det skal bruges. Er træet tørt, går det hurtigt. Hvis det er fugtigt eller friskt, skal der beregnes noget længere tid. Der skal meget træ til et godt glødebål. Men bålet's størrelse afhænger helt af, hvor meget der skal tilberedes på det. Når træet er brændt ned, spredes gløderne og råvarerne lægges på.

### *Opskrifter*

## KARTOFLER

Kartoflerne lægges i gløderne og vendes en gang imellem. Tager det lidt for lang tid, før de bliver møre, er det fordi de ikke har varme nok. Skær eventuelt et par snit i skrællen, og krydder med fyrrenåle eller rosmarin inden de lægges i gløderne. Kartofflerne er færdige efter ca. 30-45 min.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### LØG OG HVIDLØG

Løget lægges i gløderne og efter et kvarter er det bagt og smager sødligt i stedet for skarpt.

Hvidløget lægges hele i gløderne, uden af feddene pilles fra hinanden. De skal også have ca. et kvarter. Hvidløgene mister sin skarpe smag ved at blive bagt og er nu bløde og kan smøres på brød eller spises som tilbehør.

### AUBERGINER

Bag dem hele og pas på at skrællen ikke revner, så der kommer snavs ind til kødet. Auberginerne er færdige, når de er bløde at prikke i med en gaffel.

### AUBERGINE MOS

Mos auberginekødet og bland det med tomatpuré, hvidløg, salt, peber, tomatstykker, creme fraiche eller flødeost evt. timian.

### ANDRE GRØNTSAGER

Disse grøntsager lægges hele i gløderne. Artiskok, pastinak, fennikel ca. ½ time. Selleri, rødbede 1-1½ time. Champignon 5-10 min.

Man kan spise grøntsagerne som tilbehør eller med salt og smør.

### KARTOFFELÆG

Skær toppen af kartofflen og udhul den så der er plads til et æg i hulningen. Slå et æg ud i hullet og læg låget på igen. Snit tre små pinde der kan holde låget på plads og stik dem gennem låget ned i kanten på kartofflen.

Kartoffelægget skal have cirka 30-45 minutter i gløderne, før ægget er kogt og kartofflen mør.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Den del af kartofflen, der skræbes ud, kan koges med lidt mælk, salt og peber i en gryde til kartoffelmos eller hakkes i småstykker og steges på panden.

### INGREDIENSER

1-2 bagekartofler til hver person

1 æg til hver kartoffel

2-3 snittede pinde med spids til hver kartoffel

Salt

### FISKEPAKKE

Fisk skal ikke stege så længe på bålet. Ofte kun 20-30 minutter. Fiskepakker er fisk, der først er pakket ind i friske bøgeblade eller blade af hestehov (de store skræppeblade) eller hvidskålsblade og uden på bladene omsvøbes våde aviser.

### INGREDIENSER

Fladfisk, torsk, laks og ørred er godt, men prøv også med andre fisk. Der kan bruges både filer og fisk med ben. Store blade fra rød hestehov, bøgeblade eller hvidkålsblade

Aviser

Salt, peber

Evt. citronskiver, vandmynte, persille og andre krydderurter

Hvis fisken ikke er rensset, pilles hovedet af, og indmaden fjernes. Skyl fisken godt og krydr den med salt, peber, citronskiver, vandmynte, persille eller andre friske krydderurter.

Prøv også at krydder fisken med en af følgende blandinger:

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

- Chili, løvstikke og lime.
- Hvidløg, persille og citron.
- Stjerneanis, lakridsrod og citron
- Basilikum, kokos og timian.

Læg fiskepakken i gløderne. Hold øje med, at avisen ikke tørrer så meget, at der går ild i den. Fugt eventuelt avisen med vand undervejs. Vend fiskepakken efter ca. 10-15 min. Åbn pakken efter 20-30 minutter, og mærk om fisken er færdig. Kødet skal være hvidt og falde fra hinanden, når man trykker på det.

### INDBAGT PØLSE

Pølsen rulles ind i dejen. Dejen pakkes ind i oliesmurt bagepapir og derefter 4 sider vådt avispapir. Dejen skal bages i gløderne ca. 10 min. på hver side.

### INGREDIENSER

Pølser

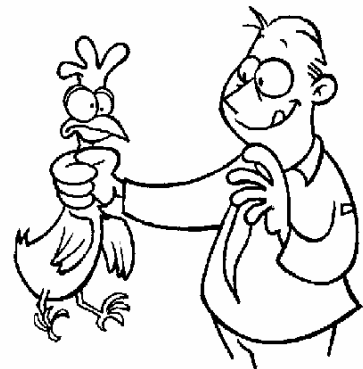
Snobrøds dej

### KYLLING I KIMONO

Læg bryststykkerne på kålbladene. Krydder begge sider med hakkede hvidløg, chili, kokosmælk og spidskommen. Luk pakken, og rul ståltråd om, så den bliver tæt.

### INGREDIENSER:

Et stk. kyllingebryst pr. person  
Ca. 3 blade hvidkål pr. kyllingebryst  
1 rulle ståltråd (ugalvaniseret).  
Chili og hvidløg





## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Tyk kokosmælk – eller mælk fra 3-4 friske kokosnødder  
Lidt spidskommen

Tilbehør: Ris og salat

### STEG

Den nemmeste måde at lave en steg på er ved at lægge kødet i gløderne. Der skal bruges en ret fed steg, for eksempel en ribbenssteg, da dens fedtlag forhindrer kødet i at blive tørt under stegningen. Gnid stegen med salt og krydderier, før den lægges på bålet. Ryd gløderne ud til siden, hvor stegen skal ligge og anbring den med sværsiden nedad. Der vil på ydersiden dannes sig et forkullet lag på et par millimeter, men når det skæres af, er kødet indenunder saftigt og mørt. Det er nødvendigt at holde øje med stegen og prikke i den jævnlige, ligesom den skal vendes efter en halv times tid. Måske er det nødvendigt at vende stegen flere gange, før den er færdig. Kommer der rød saft ud, og er kødet sejt at stikke i, er stegen endnu ikke mør. Saften skal være klar, og gaflen skal gå lige igennem kødet. Læg stegen på et bræt og skær det forkullede lag af, før der serveres. Serveres der kartofler til, kommer stegen ind på bålet først og kartoflerne kort efter. De kan ligge og tage varmen uden om stegen. Der kan også laves andre grøntsager på bålet samtidigt.

### LERBAGT KYLLING ELLER STEG

Lav et godt glødebål. Rens kyllingen og krydder indvendig med rigeligt salt, peber og hvidløg. Man kan evt. skære små snit udvendig og stikke små stykker hvidløg ned i, det giver en god smag. Læg en meget varm sten på størrelse med en hånd ind i kyllingen. Pak kyllingen ind i 2 cm ler. Læg kyllingen i midten af en bunke gløder. Den er færdig når leret

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

sprækker efter ca. 3-4 timer. Man kan også lave kyllingen med fjer på. Så ville fjerene ryge, af når man fjerner leret.

### **Mad på sten**

*Opvarmede sten virker som små stegepander. Metoden stammer fra vores forfædre og er ikke så dum endda. Mad på sten kan være en afveksling fra de traditionelle bålgrøder. En metode hvor spejderne selv kan prøve kræfter med oldtidens madlavningskunst.*

#### *Hvordan laver man mad på sten*

Det er vigtigt at stenene ikke er for store, da det så er meget svært, at bevare varmen i stenen til maden er færdig. Når man bruger sten som stegepande eller bagesten, udnyttes eftervarmen. Stenene lægges ind i bålet, mens der tændes op. Så bliver stenene varmet igennem, mens bålet brænder ned til gløder. Stenene skal ligge mindst ½ time, før de er varme nok. Når en sten er brugt, skal den tilbage i bålet og varmes op igen. Opvarm flere sten så der altid er en varm sten til rådighed. Stenene skal helst være flade og med en diameter, der ikke er større end 10-15 cm. Vigtigt: Vær opmærksom på, at der ikke er flintesten imellem, da de kan eksplodere i varmen.

#### *Opskrifter*

### **BRØD**

Det enkleste man kan lave på sten er et fladbrød. Lav små brød, der lige kan ligge på stenene. Brødene vendes, så de bliver bagt på begge sider. Tænd først bålet og varm stenene op.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### INGREDIENSER:

450 g hvedemel

150 g knækkede

hvedekerner

4 dl vand

25 g gær

½ dl olie

Salt

Sukker



Smulder gæren i vandet i en skål og rør gæren ud. Tilsæt knækkede hvedekerner og hvedemel, så der ligger et lille tørt melbjerg i vandet. Hæld olie, salt og sukker på melbjerget og rør det hele rundt. Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen. Når dejen er for hård at røre, skal den æltes. Gem lidt af hvedemelet, til dejen er hævet. lad dejen hæve ½-1 time under viskestykke eller grydelåg, gerne i nærheden af bålet's varme. Efter at dejen er hævet, æltes den igen, og mere mel tilsættes. Form dejen til små flade brød og bag dem på de varme sten. Hold øje med brødene og vend dem ind imellem.

### INDBAGT PIZZA

Smulder gæren i vandet og rør den ud. Tilsæt hvedemel, så der ligger et lille tørt bjerg af mel i vandet. På melbjerget hældes olie og salt. Rør det hele sammen og tilsæt mel lidt ad gangen. Når dejen bliver for stiv at røre, skal den æltes. Ælt dejen godt og stil den til at hæve med et viskestykke eller låg over skålen. Når dejen er hævet formes små pizzabunde, der passer til stenenes størrelse.

Dejen foldes sammen om fyldet som en indbagt pizza, for at den kan vendes undervejs. Eller lav to bunde til hver pizza og

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

læg de to bunde sammen om fyldet som en sandwich. Tryk dejen godt sammen i samlingen, så fyldet ikke falder ud. Spar lidt på fyldet, da det der løber ud flyder ned ad stenen og brænder.

Pizzaen lægges på en opvarmet sten og vendes ofte, så den ikke brænder fast. Når dejen er bagt, er pizzaen færdig.

### INGREDIENSER 3-4 PERSONER

Dej:

3 dl vand

25 g gær

500 g hvedemel

2 spsk. olie Salt

### FYLD F.EKS.

Tomatpuré, ost, oregano, skinke, tun, løg, Vælg ikke råt kød eller andet der kræver lang tid for at blive stegt

### JERNALDERKIKS

Kiksene bages som brødet, men de trykkes helt flade og bages, til de er sprøde. Bland vand og valle med honning og salt. Rør melet i og ælt dejen, til den ikke klistrer mere. Lav kugler på størrelse med valnødder og tryk dem flade. Bag kiksene på de forvarmede sten.

### INGREDIENSER:

1 ½ dl vand

1 ½ dl valle (kan laves ved at kærne smør af fløde eller ved at lave kærnemælksost)

Mel (spejl byg, hvede)

Honning og salt

Evt. lidt smør æg og hakkede valnødder

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### BØFFER PÅ STEN

Bland kødet med hakkede, syltede rødbeder, kapers, salt og peber. Ælt en fast fars. Form små bøffer i hænderne og læg dem direkte på de varme sten. Vend bøfferne efter få minutter, så de bliver stegt på begge sider. Det tager ikke mange minutter, hvis stenen er varm. Hold øje med bøfferne. Brænder kødet fast i stenen, skal den smøres med fedtstof. Er der for meget fedtstof, kan der gå ild i det, og så får man ”sorte bøffer”!

### INGREDIENSER:

Hakket oksekød (gerne med et middelhøjt fedtindhold)  
Syltede rødbeder  
Kapers  
Salt, peber, evt. olie

### SPEJLÆG I BUR MED BACON

Skær en skive af et franskbrød med sprød kant. Spis det meste af indmaden, men lad en lille kant være tilbage. Smør olie på stenen og læg brødkorpen på. Slå ægget ud i brødringen på stenen. Ægget er færdigt, når det er stivnet. Det tages af med en paletkniv. Bacon steges direkte på stenen og lægges oven på æggene, når de er færdige.

### INGREDIENSER:

Franskbrød med sprød skorpe hele vejen rundt  
1 skrive til hver  
1 æg til hver  
Bacon i skriver  
Olie

---

# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

## Mad i Utepotte

*Ideen med at lave mad i lerpotter stammer helt fra jernalderen, hvor de nylavede lerpotter eller kar blev brændt i bålet, før der blev lavet mad i dem. Urtepotter kan bruges som lerkar til både gryde- og ovnretter.*

### *Hvordan laver du mad i urtepotte*

Mad i urtepotter kræver et godt glødebål, men ikke nødvendigvis et stort bål. Måske skal potten flyttes frem og tilbage under tilberedningen, ligesom når man skruer op og ned for varmen på et komfur.

Lerpotter med glasur er ikke velegnede til madlavning, og kun rene lerpotter kan bruges. Find en urtepotte og to underskåle. Den ene skål er bund, den anden låg. For at tætte potten lægges en lerpølse rundt om hullet under urtepottens bund, inden urtepotten trykkes fast i underskålen. Forskellige størrelser urtepotter kan bruges.

### *Opskrifter*

#### FYLDTE PEBERFRUGTER

Bulgur eller ris koges møre i 4 dl vand med salt og karry. Se på posen, hvor længe det skal koge. Champignon, hvidløg og cocktailpølser skæres i skiver og tilsættes den kogte ris/bulgur sammen med de flåede tomater og parmesanost.

Toppen af peberfrugterne skæres af, og frugterne tømmes for kernehus. Fyld peberfrugten med det varme fyld og slut af med 2 skiver ost i toppen. Peberfrugten lukkes ved at lægge toppen af frugten på igen. De fyldte peberfrugter sættes i urtepotter, hvor bunden er lukket med ler og dækket med

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

groft salt. Læg låg på urtepotten og kontroller undervejs, hvornår peberfrugten er færdig.

Bagetid cirka 30 minutter.

### DU SKAL BRUGE:

Urtepotter med låg

Lidt ler

### INGREDIENSER:

6 peberfrugter

### FYLD:

2 dl bulgur eller ris

200 g champignon

2 fed hvidløg

1 dåse flåede tomater

200 g cocktailpølser eller lign.

Parmesanost 12 skiver mild ost

Karry, salt og peber

### RISENGRØD

Læg en lerpølse omkring hullet i bunden af urtepotten og placer den på den ene underskål.

Hæld vand og ris i urtepotten og sæt den i gløderne. Læg låget på. Kog risene til de er møre. Tilsæt salt og fløde og kog grøden op på bålet igen. Hold øje med, at det ikke koger over, og husk at fløde og mælk let brænder på. Server risengrøden med sukker, kanel og smør. Den kan også sættes i hokasse.

### DU SKAL BRUGE:

1 eller flere urtepotter

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

2 underskåle til hver urtepotte  
En lille klump ler til hver urtepotte

### INGREDIENSER:

8 dl vand  
2 dl minut-grødris  
Salt  
2 ½ dl fløde  
Kanel og sukker  
Smør

### FLØDEKARTOFLER

Se under opskriften på risengrød, hvordan urtepotten bruges.

### INGREDIENSER:

Kartofler i tynde skriver så urtepotten er trekvart fyldt  
Fløde, så det dækker kartoflerne  
Salt peber, revet muskat

Det er en fordel at lave flødekartoflerne i høkasse, efter at de er kogt op, da fløden nemt brænder på over bålet. Prøv også med: Havregrød, byggrød, ris, pastaretter, suppe, grøntsager, kartoffelmos.

### POTTEBRØD

Bagt brød i urtepotter giver en god krumme, måske fordi det bliver bagt ved høj varme og på kort tid. Det er en fordel, at urtepotten ikke er for stor, så er det lettere at få brødet gennembagt. Se under brød på sten, hvordan dejen laves.

Bland evt. krydderurter eller hakkede bog i. Læg dejen i urtepotter, så potterne er trekvart fyldt. Så er der plads til, at brødet hæver. Sæt urtepotten i gløderne i underskålen og læg



## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

den anden underskål på som låg. Efter ca. 15 minutter med god varme vendes urtepotten på hovedet, så dejen kommer ned mod gløderne. På den måde bliver brødet også bagt på oversiden. Kærn evt. selv smørret til brødet.

### Høkasse

Med en høkasse kan man spare meget brænde, men også arbejdet med at holde øje med gryderne. Før maden sættes i høkassen, skal den opvarmes til kogepunktet og koge få minutter, så den har varmen med i kassen. Høkassen holder på varmen, og laver maden færdig, uden at man rører den. Høkassen er velegnet til mad, der skal koge længe; f.eks. kartofler, ris og risengrød. Brug også høkassen til urtepottemad.

Høkassen kan enten laves i en trækasse eller i et hul i jorden. Der behøver ikke være låg på kassen eller hullet, men rummet skal være mindst 4-5 gange større end gryden, så der er plads til hø og halm. Isoler hullet eller kassen med hø eller halm og sæt gryden eller urtepotten ned i halmen. Stop mere halm omkring og oven på gryden, og hold øje med maden indimellem. Den kan ikke brænde på, men den kan blive kogt for meget.



# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

## Mad i Grydeovn

*Med en grydeovn er der mulighed for friskbagte boller på lejren eller turen. Og så kræver det ikke de helt store forberedelser.*

### *Hvordan laver man mad i grydeovn*

Læg sandet i bunden af stegegryden, så det fylder rummet fra bunden af gryden til det lille grydelåg, som lægges oven på sandet. Det lille låg er bageplade. Sandet skal isolere og fordele varmen i ovnen.

På låget drysses mel til bagning og evt. fedtstof til stegning. Maden må ikke røre grydens væg. Gryden sættes på et halvt nedbrændt bål, hvor der er god varme. Det gør ikke noget, at der stadig er flammer. Grav en hulning ned i gløderne og placer gryden med gløder op ad siderne i bålet. Der kan godt lægges mere brænde på bålet, mens gryden drejes og flyttes.

### DU SKAL BRUGE

En stor støbejerns-stegegryde (køb den på loppemarked eller genbrug). Et grydelåg der er for lille til gryden og kan ligge ca. en tredje del over bunden som bageplade.

Et grydelåg, der passer til gryden  
Sand til bunden af gryden.

### *Opskrifter*

#### BOLLER

Lav en brøddej (se opskriften under brød på sten) og lad den hæve. Form bollerne og lad dem hæve igen en halv time, så bliver de bedst. Gryden kan varmes på bålet, inden bollerne

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

sættes på pladen. Men bollerne kan også sættes i kold ovn på bålet. Læg bollerne på det lille grydelåg - ingen af dem må røre ved grydens væg, så de bliver brændte. Drej bollerne og flyt dem under bagningen, så alle får varme og bliver gennembagte. De midterste boller skal sikkert flyttes ud til kanten, når de yderste er bagt. Bollerne skal være gyldne og sprøde, og de er færdige, når det lyder hult, når man banker på undersiden af dem.

### KANELSNEGLE

Smulder smør eller margarine i halvdelen af melet. Smulder og udrør gæren i mælken. Bland dejen sammen og rør, til den er jævn. Ælt resten af melet og saltet i dejen, som skal være blød og jævn. Lad den hæve en halv time. Bland sukker, kanel og smør eller margarine til fyldet. Rul dejen ud til en rektangel og smør fyldet på dejen. Rul den sammen om fyldet på den korte led, så man får en lang pølse. Skær kanelpølsen ud i skiver og læg dem på pladen som snegle. Hvis man synes, at det er for besværligt at lave kanelsnegle eller boller i gryde så prøv i kasseovn. Det kan være nemmere at få et godt resultat.

### INGREDIENSER:

250 g hvedemel  
1 tsk. salt  
25 g gær  
1 ½ dl mælk  
30 g smør eller margarine

### FYLD:

30 g smør eller margarine  
2 spsk. sukker

# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

1 spsk. kanel

## Ovne

*En ovn kan være en kasse eller tønde der kan bruges som en almindelig bageovn, eller et hul i jorden grube/jordovn, der varmes op og derefter kan passe sig selv i timevis, og som er særdeles velegnet til at stege større kødstykker i som f.eks. kylling eller flæskesteg. Men det er kun ens egen fantasi, der sætter grænsen for, hvad man kan lave i en ovn.*

### *Hvordan laves en grube /jordovn*

Grav et hul på cirka to spadebredder på hver led og cirka to spadestik i dybden. Hullet fores med store sten i bunden og på siderne. Ekstra sten lægges langs kanten og skal bruges som låg.

### MAD I GRUBE/JORDOVN

Et godt bål tændes i gruben. Der skal hele tiden være godt gang i bålet, og ilden skal også nå de øverste sten.

Opvarmningstiden afhænger af, hvor store stykker kød man vil stege, og dermed hvor lang tid stenene skal holde på varmen. Bruges der mindre stykker kød som kylling, kanin eller fisk, skal der beregnes cirka to timer til opvarmning og det samme til stegning. Der kan spares tid ved at skære kødet ud i portionsstykker og pakke dem ind hver for sig. Så er det nok med 1 ½ time til opvarmning og 1 ½ time til selve steningen.

Store stykker kød eller halve lam og rådyr kræver 10- 12 timer til opvarmning og lige så lang tid til stegning!

## *Inspiration til primitiv madlavning*

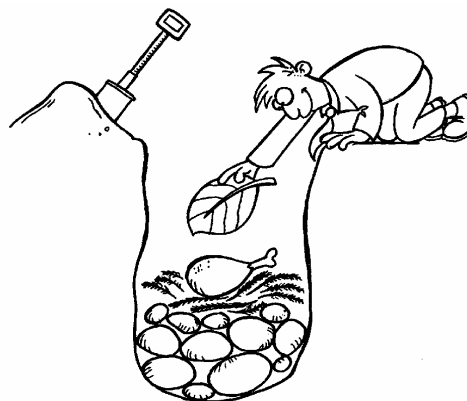
---

Kødet krydres med salt, peber og krydderurter og pakkes ind.

Om sommeren kan de store blade fra rød hestehov bruges ellers brug skræppe -eller kålblade. Det er vigtigt, at kødet er pakket godt ind i flere lag blade, så der ikke trænger jord ind til kødet. Er det om vinteren ikke muligt at finde andet, må man ty til hvidkålsblade

Bålet fjernes, så kun små gløder og aske er tilbage.

Det indpakkede kød lægges ned i gruben oven på stenene. De resterende varme sten lægges ovenpå, inden der lukkes med jord på toppen for at isolere gruben.



Beregn god tid og lad hellere stegen få lidt ekstra end at tage den op for tidligt. For hvis man åbner gruben før stegen er færdig slipper der en masse varme ud. Hvis kødet ikke er mørt når det tages op, lægger man det i gruben igen og forsegler på ny.

### INGREDIENSER:

Kød (Steg eller mindre stykker kød. Oksekød, lam, kylling kanin, flæskesteg, and eller fisk)  
Krydderier

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Tilberedningstider:

- Kalkunbryst 30 min.
- Ribbenssteg 2 timer.
- Kylling 3 timer.
- Mindre stykker kød ca. 30 min.

### *Hvordan laves en kasse/tøndeovn*

Man kan bruge en metalkasse f.eks. en gammel brødkasse eller en lille tønde. Den skal kunne holde til direkte varme fra bålet og skal kunne lukkes tæt.

Er der ikke en plade i kassen/tønden bores to huller i hver side af kassen/tønden og sættes en skrue med møtrik i hvert hul.

Pladen kan nu hvile på møtrikkerne.

Kassen/tønden graves ind i en skrænt eller der graves et hul, der er bobbelt så langt som ovnen, så man kan komme til den.

I begge tilfælde placeres oven på et par sten, så man kan tænde bål under ovnen. Der skal ca. være 20-30 cm fra jorden til ovnens bund. Siderne og toppen af kassen isoleres med et tykt lag jord. Men der skal bag ovnen laves et skorstenschul, så røgen kan slippe ud.

Varm kassen/tønden op ved at tænde bål med pindebrænde.

Det skal hugges så småt at der er plads til det under ovnen.

Forsøg at holde en konstant varme i ovnen.

### **MAD I KASSE/TØNDEOVN**

Brug ovnen som en almindelig bageovn til boller, pizza, snegle, kiks og andre ovnretter.

# Inspiration til primitiv madlavning

---

## Madlavningstyper ved gløder

*Madlavningstyper ved gløder udnytter båles strålevarme. Det er en metode der ikke kræver så mange remedier med hjemmefra, og den er med til aktivere alle i madlavningen. Og mulighederne er uendelige. Her er nogle enkelte - find selv på andre.*

### *Hvordan laver man plankning*

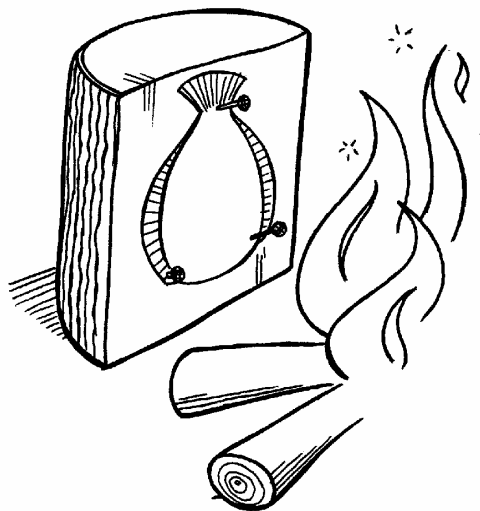
Til plankning kræves først og fremmest et godt glødebål.

Tænd et stort bål, ca. 1 time før maden skal på.

Ved plankning sættes kødet til stegning fast på en planke eller en flækket trækævla med små træpløkke. Træpløkkene snittes og slås gennem kødet og ned i træet. Frisk træ er bedst fordi det ikke er så hårdt at sætte træsplittene ned i. Det er godt, hvis I kan fælde et træ eller få fat i et stykke af et nyfældet grantræ. Fjern alle grenene og sav et par kævler på ca. 30 cm.

Flæk kævlen med en økse. Pas på, at de friske træflader ikke bliver snavsede. Snit 3-4 træpløkker på ca. 5 cm af hårdere træ, gerne tørt bøg, elm, eg eller birk. I spidsen skal pløkkene være flade som æggen på en kniv og ikke spidse. Lav huller til træpløkkene med en kniv i det friske træ, før kødet lægges på. Læg kødet på den rene træflade

og slå pløkkene fast gennem kødet og ned i trækævlen. Brug bagsiden af øksen eller et stykke træ til at slå med. Er der plads, kan der sidde flere stykker kød på én planke.



## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Ved plankning udnyttes bålet's strålevarme. Planken med kødet placeres tæt på bålet, hvor der er varmt. Men ikke så tæt på ilden, at kødet brankes. Planken kan flyttes efter bålet's varme. Tag undervejs kævlen ud fra bålet og stik i kødet, tag en smagsprøve. Server maden – evt. direkte fra kævlen.

### *Opskrifter*

#### PLANKET FLADFISK

Rens fisken grundigt for indmad. Hoved, finner og skind skal ikke fjernes. Kil fisken fast til kævlen. Kilerne holder bedst fisken fast til planken, hvor fisken er tykkest. Drys salt og andre krydderier på fisken og stil den ved bålet. Krænger fisken hurtigt udad, er det tegn på god varme. Fisken er færdig, når kødet ikke er gennemsigtigt mere, men helt hvidt. Server evt. bagte kartofler, remoulade og revne gulerødder til.

#### INGREDIENSER

Fladfish med ben, rødspætter skrubber eller isinger.

#### Mad på spid/pind

*Alle kan være med til at lave mad på spid eller pind. Det er oven i købet nemt, og det kan komme til at smage så fuglene synger. I det følgende er der en lang række forslag til mad på spid eller pind, men prøv selv at finde din egen favorit.*

#### *Hvordan laver man mad på spid/pind*

Snit en tynd frisk gren eller brug et smedet spid i jern. Det er vigtigt at det er spidst ellers flækker de grønsagsstykker, der sættes på. Bålet skal være brændt ned til gløder, så der er god varme. Er der flammer, brænder maden og bliver sort. Kød i



## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

små stykker skal stege cirka 10-15 min. ved god varme,  
grøntsager 5-10 min.

### *Opskrifter*

#### **KØD**

På spid kan der bruges alle former for kød, skåret i små stykker på ca. 3 cm på hver led.

#### **SVINEKØD**

I kan købe flæskesmåkød, der allerede er skåret ud

#### **OKSEKØD**

Alt kan bruges, det fås også som småkød ligesom svinekødet

#### **LAMMEKØD**

#### **FISK**

Laks, sej, ørred og tun er godt, fordi kødet er ret fast og ikke falder fra hinanden, når det bliver varmet

#### **KYLLING OG KANIN**

Godt at bruge til spid. Skær benene fra, før kødet sættes på spid.

Alt kød kan marineres uanset om det skal bruges på grill eller spid – det kan få en himmelsk smag frem. Her er et par ideer:

#### **MARINADE TIL FISK**

Saften fra 2 citroner, 1 ss. honning, dild

Bland ingredienserne og læg fiskekødet i marinaden i mindst 1 time. Det må gerne ligge i flere timer.

# *Inspiration til primitiv madlavning*

---

## MARINADE TIL KØD

½ dl olie, 1 spsk. soja, salt, peber evt. rosmarin, paprika, estragon, hvidløg eller ingefær

Bland ingredienserne efter eget ønske og læg kødet i marinaden.

Eller prøv disse kombinationer:

- Hvidløg, timian og soja.
- Chili, spidskommen og ingefær.
- Hvidløg, citron og karry.
- Oregano, basilikum og timian.

## MARINERINGTIDER

Kylling 15 min.  
Okse 2 timer.  
Fisk 15 min.  
Gris 20-40 min.  
Kalkun 20 min.  
Kanin 1 time.

Tiderne er minimumstider.

## GRØNTSAGER

Grøntsagerne skæres i mindre stykker og presses ned over spiddet.

Her er en liste over grøntsager, der er gode at sætte på spid:

## SQUASH

Skæres i 1 cm tykke skiver

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### GRØN, RØD OG GUL PEBER

Renses og skæres i tern

### AUBERGINE

Skæres i 1 cm tykke skiver og drysses med lidt salt

### LØG

Skæres i kvarte

### HVIDLØG

Sørg for at købe hvidløg med store fed. Hvert fed pilles og sættes på spiddet. Hvidløg er ikke stærke, når de bliver stegt.

### TOMATER

Sættes hele på spiddet

### KARTOFLER

Vaskes eller skrælles og skæres i skiver. De er meget sprøde og flækker let.

### CHAMPIGNON

Roden skæres af, og champignonerne vaskes, før de spiddes gennem stokken og hatten.

### ANANAS

Spid ananasen på en pind og bag den i 1 time. Som tilbehør kan man bruge råcreme.

### FARS PÅ PIND

Fars på pind bliver som små frikadeller. Der kan blandes forskellige ting i farsen. Det vigtigste er, at den er fast, så den ikke falder af pinden.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### INGREDIENSER:

250 g okse- eller svinekød  
50 g mel  
1 dl mælk  
1 tsk. salt  
½ tsk. peber  
1 lille løg  
1 æg  
1 kop cornflakes

Der kan også tilsættes: Majs, hakkede syltede rødbeder, vild kørvel eller krydderi efter eget ønske.

Kom kødet i en skål og rør/ælt med resten af ingredienserne i den rækkefølge, de står i opskriften. Hvis farsen bliver for blød, kan I tilsætte mere mel eller cornflakes.

Form farsen som lange frikadeller omkring spiddene og bag dem over gløder i cirka 20 minutter. Spis ikke farsen før den er bagt færdig og ikke længere er rød indeni.

## Rygning

*Rygning er en helt anden form for tilberedning af kødet. Her er det røgen og varmen fra savsmuldet der gør kødet mørt.*

*Man kan vælge at krydre kødet nogle timer før, så det ikke kun smager røget. Prøv f.eks. med salt, peber, hvidløg, timian eller citronmelisse.*

### *Hvordan ryger man kød*

Rygeovne fås i mange størrelser og varianter, men princippet er det samme. Alt efter hvilken rygeovn man har, lægges eller hænges kødet over savsmulden. Savsmulden ligger på en

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

plade eller i bunden af ovnen. Der tændes nu op under denne plade eller hvis ovnen er til at sætte i gløderne gøres dette.

### FISK

Til rygning er fede fisk mest velegnet. Brug f.eks. sild, makrel, laks, ørred, stedbider alt efter hvad der er sæson for.

Rens fiskene, men behold hoved, hale og skind på.

### KØD

Det er ikke kun fisk, man kan ryge. Prøv engang med koteletter, flæsk, kylling, kanin eller medister. Hvis ikke kødet bliver helt gennemrøget, kan det gøres mørt over varmen på et bål.

Kødet skal hænge i røgen, til det er mørt. Røgen konserverer kødet, så det ikke er så modtageligt for bakterier.

### Hyggemad og slik

*I dette afsnit er der lidt hyggemad til, når man sidder omkring bålet og hygger sig eller bare trænger til lidt slik.*

Alle frugter har en skræl, der beskytter dem i naturen. Men ikke al frugt egner sig lige godt til en tur på bålet. Her kommer fire frugt-opskrifter, der giver nogle lækre desserter.

### BANANER

Snit en rille i bananens indre runding og put et par stykker pålægschokolade ned i rillen, før bananen placeres i gløderne. Det tager ikke mere end ti minutter, så er desserten klar.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### INGREDIENSER:

1-2 bananer pr. person  
2 stykker pålægschokolade til hver banan

### ANANAS

Ananas kan lægges ned i gløderne uden nogen forberedelse. Det tager en halv til en hel time, før den er stegt, men den er værd at vente på.

### CHOKOLADEANANAS

Skal det være ekstra godt, fjernes ananas-stokken (den hårde kerne midt i frugten) ved at skære toppen af og udhule ananassen med en kniv. Hullet i midten fyldes med bananmos og chokoladestykker, toppen sættes på som låg, og ananassen placeres i gløderne. Det er en dessert, der er en dronning værdig!

### INGREDIENSER:

Ananas  
Chokolade  
Banan

### FYLDTE ÆBLER

Skær toppen af et æble i en spids ned mod kernehuset, så toppen kan sættes på igen som låg.  
Grav kernehuset ud, uden at der går hul i bunden. Fyld hullet ud med syltetøj eller med en blanding af kanel, sukker og smør. Der kan også bruges chokolade, nødder og marcipan. Sæt låget på igen og stil æblet ned i gløderne. Det tager cirka en halv time. Mærk efter, hvornår æblet er blødt.

### INGREDIENSER:

Æbler gerne store og syrlige

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Syltetøj eller kanel, smør og sukker eller  
nødder marcipan og chokolade

### TOAST

Bind de tre pinde sammen, kil toasten ind imellem dem og hold den over gløderne. Beregn et par ekstra toast da der sikkert ryger en toast i bålet. Serveringstips: server toasten i et kaffefilter.

### DU SKAL BRUGE:

3 lige grene til hver toast

### INGREDIENSER:

Franskbrød eller toastbrød

Ost

Tomater

Skinke

Ananas i skiver

### SKOVTYGGEGUMMI

Er råvaren til verdens bedste slik – skovtyggegummi. Så længe harpiksen er blød og gennemsigtig, kan den ikke bruges. Den skal samles, når den er helt stivnet og ikke klæber mere. Da er den stadigvæk gul, men den er hvid på brudfladen og helt ugennemsigtig. Bræk harpiksen af. Snavs og støv fjernes med en lille kniv. Tyg nu, bearbejd klumpen grundigt med tænderne, så harpiksen bliver blandet med spyt.

Det er lidt ubehageligt, for inden harpiksen bliver som tyggegummi, smulder den i munden og føles nærmest som sand. Hold ud og bliv ved med at tygge! Harpiksen bliver snart sej, smuk gammelrosa og smager frisk af skov.

# Inspiration til primitiv madlavning

---

## Marmelade og suppe

*Den danske natur har mange dejlige og velsmagende bær der kan bruges til marmelade og i supper eller som prikket over i't i en dessert.*

Her er nogle af de mest almindelige bær der er til at finde i den danske natur:

brombær, blåbær, jordbær, hindbær, hyldebær, hyben.

### MARMELADE/SYLTETØJ

Denne opskrift kan bruges til både solbær, brombær, jordbær, blåbær og hindbær eller en blanding.

#### INGREDIENSER:

1 kg bær  
500-700 g sukker + vand til at skylle i



Pluk og rens bærrerne og hak dem i små stykker. Mos dem evt.

Kog dem i vand i en gryde uden låg i ca. 10 min og tilsæt sukker, til syltetøjet falder i jeres smag. Tilsæt lidt af sukkeret afgang. (kog til bærrerne er næsten udkogte) og rør syltetøjet godt igennem.

### KOLDRØRT HYBENSYLTETØJ

Pluk og rens 50 hyben og hak dem i småstykker. Mos dem evt. med bagsiden af en ske i en skål. Smag til med sukker. Hæld lidt sukker i ad gangen og rør syltetøjet godt igennem. Lækkert på et fladbrød eller jernalderkiks.



## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### INGREDIENSER:

50 modne hyben

50 g sukker

Evt. lidt vand + vand til at skylle i

### HYBENSUPPE

Pluk ca. 50 modne hyben. Rens de indsamlede hyben ved at skære dem over og fjern blomst, stilk og kerner. Sæt gryden på bålet og bring vandet i kog. Hæld bærrerne i vandet, når det koger og kog dem i 15 minutter, eller til de koger ud. Tilsæt det meste af sukkeret, hold ca. 1 dl sukker tilbage og smag på suppen. Tilsæt mere sukker, hvis suppen er for sur. Spis suppen, mens den er varm, og kom en skefuld flødeskum eller creme fraiche på.

### INGREDIENSER:

50 modne hyben

8 dl vand

100 g sukker 1 dl fløde eller creme fraiche + vand til at skylle i

### BLÅBÆRSUPPE

Når vandet koger, tilsættes blåbærrerne. Koger i 5 minutter. Smages til med sukker.

### INGREDIENSER:

1½ liter vand

2 dl blåbær

sukker efter behag

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### Spiselige planter fra naturen til madlavning

#### **BØGEBLADE**

Bøgen er vor nationaltræ og springer ud i maj måned. De unge blade egner sig glimrende til forårssalater, eller de kan spises, mens man færdes i naturen.

#### **BØGESALAT MED TUSINDFRYD**

##### **INGREDIENSER:**

- 1 kg små friske bøgeblade
- 2 håndfulde tusindfryd blomster
- 2 appelsiner
- 1 spsk. hvidvinseddike

Skyl blade og blomster, hæld appelsinsaft og 1 spsk. eddike over salaten.

##### **Tilbehør:**

Groft brød og eventuelt finthakkede mælkebøtteblade

#### **SANDWICHFYLD MED BØGEBLADE**

Pluk og skyl bøgebladene. Skær avocadoen over og skrab kødet ud med en ske. Bland avocadokødet i en skål med creme fraiche, hytteost, citronsaft og hørfrø. Sandwichfyldet smøres på brødet og dækkes med bøgeblade. Læg en anden skive brød ovenpå.

##### **INGREIDIENSER:**

- 2 dl friske nyudsprungne bøgeblade
- 4 stk. brød
- 1 avocado

## Inspiration til primitiv madlavning

---

1 spsk. creme fraiche  
1 spsk. hytteost  
1 spsk. citronsaft  
1 tsk. hørfrø

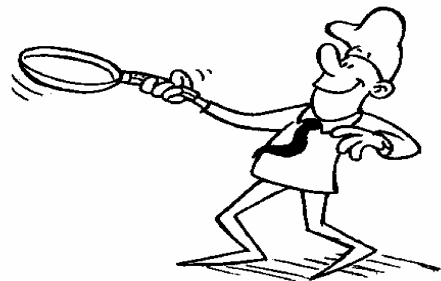
### PANDEKAGER MED BØGEBLADE ELLER KLØVER

#### INGREDIENSER:

3 æg  
2 dl mel  
4 dl mælk  
1 tsk. salt  
40 friske bøgeblade/kløverblade  
Muskatnød, salt peber  
Olie



Pisk æg sammen og bland mælk, mel, salt, revet muskat og peber i. Hak bøge-/ kløverbladene med en kniv eller put dem i koppen og klip dem i små stykker. Bland bladene i dejen. Varm olien på en stegepande, før dejen hældes på.



Bag pandekagerne til de er lysebrune. Vend pandekagen når den er lysebrun på den ene side. Spis pandekagerne som tilbehør til kød eller fisk eller spis dem alene som frokost eller mellemmåltid.

I stedet for bøgeblade kan der bruges kløverblade. Der findes mange forskellige kløversorter, som alle kan bruges til pandekagerne. Både blade og blomster kan bruges, men pil stilkene fra.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### **RØDKLØVER**

Når jeg hører ordet kløver, tænker jeg strakt på en grøn eng med en masse køer der stå og tygger drog eller på at et firkløver bringer mig lykke. Sådan var det også for mange år siden. Der anså man kløverplanten for hellig. De hedenske keltiske præster mente, at de tre små blade symboliserede naturens tre elementer: Jord, vand og ild. Senere i kristendommen kom kløveret til at symbolisere treenigheden: Fader, Søn og Helligånd. I dag bruger vi den til foder og madlavning.

### **PANDEKAGER MED BØGEBLADE ELLER KLØVER**

Bag og lav pandekagerne som beskrevet under pandekage med bøgeblade.

### **PANDEKAGER MED KLØVER-BACONFYLD**

Bag og lav pandekagerne som beskrevet under pandekage med bøgeblade.

Skyld og hak kløverbladene groft. Stængler sorteres fra. Varm gryden op og svits baconen, til fedtet bliver klart. Tilsæt kløverbladene og fløden. Rør i fyldet med en grydeske, så det ikke brænder på. Det skal svitse cirka 10 min. Smag fyldet til med salt og pak det ind i pandekagerne som små pakker. Evt. salt og peber efter smag

### **INGREDIENSER TIL FYLD:**

100 g bacon

En fjerdedel fløde

En mellemstor skål fyldt med kløverblade

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### **BÆNDENÆLDE**

Der er nok ingen der lovpriser brændenælden, men tvært imod forbander den. De skyder op alle steder, og så brænder den, hvis man kommer for tæt på. Men brændenælden har også en lang række gode egenskaber. Man kan plukke den hele sommeren og anvende den i et hav af opskrifter.

Brændenælden er derudover rig på næringsstoffer og vitaminer.

### **BRÆNDENÆLDESUPPE**

Hæld kogende vand over brændenælderne, og hak dem efter et par minutters forløb. Bland resten i en gryde og kog i ca. 20 minutter sammen med de hakkede brændenælder. Salt og peber efter behag - og for resten: Tag et par arbejdshandsker eller en plasticpose over hænderne, når brændenælderne skal høstes. Det sparer en for meget ubehag.

### **INGREDIENSER:**

200 gr. brændenælder småblade

1 hakket løg

2 gulerødder revne

2 skivede eller revne kartofler

1 liter vand med en bouillonterning eller med små stykker kød.

### **BRÆNDENÆLDEOMELET**

Hak nælderne. Æg piskes med mælk og lidt kartoffelmel og nælderne røres ud heri. Herefter krydderes med salt og peber. Omeletten laves på en pande. Man kan evt. stege noget bacon og putte i omeletten.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### INGREDIENSER:

200-300 gram nælder

Æg

Mælk

Lidt kartoffelmel

Salt og peber

### **SKVALDERKÅL**

Skvalderkål bruges i husholdningen ligesom spinat. Den har en krydret smag, som gør sig godt i supper og stuvninger. Men man kan også spise den som salat. Enten alene eller i en blanding med grøn salat og tomater.

Vælger man at koge bladene, serveres de hele med en smørklat på. Man behøver ikke salt, da planten smager fint uden. Stilkene behøver længere kogetid og koges derfor for sig selv.

### **SKVALDERKÅLSFRIKADELLER**

Hak bladene fint og tilsæt æggeblommerne samt de 5 spsk. raps. Efter omrøring er farsen færdig. Frikadellerne steges på en pande ganske som almindelige frikadeller.

### INGREDIENSER:

Ca. et ½ kg. Skvalderkålsblade

Et par æggeblommer

5 spsk. raps

### **SKVALDERKÅLSPESTO**

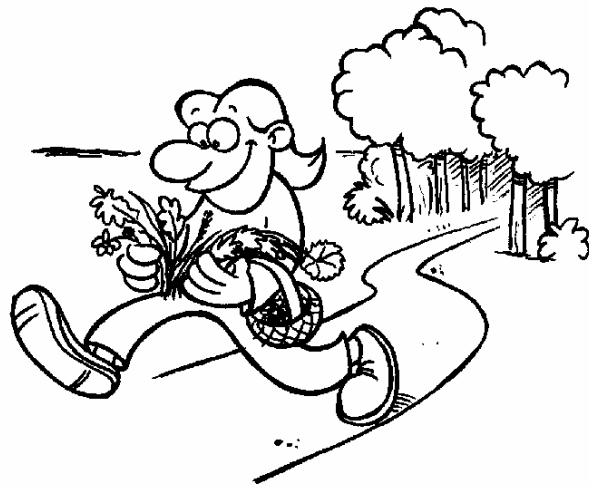
Pesto er en italiensk ret, der spises på spaghetti. Den er lavet af frisk basilikum, parmesanost, nødder, olie og hvidløg. Men den kan også laves med naturens hjælp.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### INGREDIENSER:

30 friske skud  
skvalderkål  
100 g mild ost  
Olie efter behag  
1-2 fed hvidløg  
100 g hasselnødder



Skvalderkålen hakkes  
meget fint eller klippes  
i en kop. Nødderne

hakkes fint, og osten rives groft. Hvidløgene presses og  
blandes med de andre ingredienser. Tilsæt olie, til pestoen er  
lidt klistret og sammenhængende. Spises som tilbehør til  
varm mad.

### SKVALDERKÅLSSALAT

Skvalderkålen hakkes, gulerødderne rives og tusindfryden  
pynter på salaten. Den kan blandes med en dressing af  
citronsaft, fløde og sukker.

### INGREDIENSER:

Friske forårs-skvalderkål  
Tusindfryd  
Gulerødder  
Dressing af citron, fløde og sukker

### PIZZA MED SKVALDERKÅL

Rør mel, salt, gær og væde sammen og form dejen til en  
kugle, og rul den ud så den bliver tynd og klar til fyldet. Det  
finthakkede skvalderkål, tomater i skiver, revet ost, peberfrugt

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

og champignons i skiver fordeles over hele dejen. Drys derefter med oregano. Pizzaen skal ca. have 35 min i en ovn ved 200 grader eller til den er lysebrun og sprød i kanten.

### INGREDIENSER:

75 g grahamsmel  
15 g gær  
4 spsk. urtete  
2 spsk. olie  
1 håndfuld hakkede skvalderkål  
3 tomater  
1 dl reven ost  
1 peberfrugt  
1 dl champignons i skiver  
1 tsk. oregano

### MÆLKEBØTTE

Man kan næsten spise alt fra en mælkebøtte. Spis både rod, bladanlæg, blade og blomster. Kun stilken egner sig ikke til at spise.

Man kan begynde at høste tidligt om foråret. De spæde skud tages op med en kniv, så roden følger med. Det hvide stykke mellem roden og bladene spises i salat og smager som endivie. Hvis der følger et stort stykke rod med op, kan man koge det og blande det i gryderetter. Bladene er fine til salat og fulde af C-vitaminer. De er noget beske i smagen, men mindst om foråret. De smager bedst, hvis de har vokset i højt græs og ikke fået så meget sol.

Om foråret springer blomsterne ud. Af dem kan man lave den dejligste mælkebøttevin, som smager af sommer og sol. Om efteråret, når roden har samlet næring til næste forår, tager vi den op og laver mælkebøttegratin.



## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### MÆLKEBØTTESALAT

Grav en mælkebøtteplante op og skil det hvide bladanlæg fra rod og blade. Skyl og lad vandet dryppe af. Gnid en salatskål med et fed hvidløg. Bland en salatdressing af vineddike, solsikkeolie, vand, peber og Herbamare (en krydderiblanding som fås i helsekostbutikker). Klip et bundt purløg og mos det i en kop med bagsiden af en ske. Bland purløg, salatdressing og mælkebøtte i salatskålen.

### INGREDIENSER:

Bladanlæg fra mælkebøtte

1 fed hvidløg

Purløg

Salatdressing-  
1 spsk. solsikkeolie  
1 spsk. vineddike  
1 spsk. vand  
Hvid peber  
Herbamare



### Mælkebøttegratin

Grav mælkebøtterødder op og skrab dem med en kniv. Kog dem i 15 minutter og hæld vandet væk. Snit en porre fint og rist den i smør i en gryde. Kom rødderne i gryden sammen med porren. Det skal kun stege et øjeblik under låg, til porren er mør. Læg osteskiver på, gerne cheddar. Læg låg på, så osten smelter. Serveres i gryden. Vil man have en pænere servering, hælder man de mørkogte porrer og rødder i et smurt ildfast fad. Osteskiver lægges over, og der gratineres i ovnen.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### **MÆLKEBØTTE-TOAST**

Rist brødkiverne og fordel friskskyllede mælkebøtteblade på brødet. Rist baconstykkerne på en pande og hæld dem sydende varme over toasten. Spises med det samme.

#### **INGREDIENSER:**

Til 2 toast-  
4 skiver franskbrød/toastbrød  
1 håndfuld mælkebøtteblade  
2 dl ristede baconterninger

### **GEDERAMS**

Gederams skyder frem i maj – juni måned. De helt unge skud kan koges i 4-5 min. og spises ganske som asparges.

Gederamsens blade og blomster kan anvendes i salater i rå tilstand, eller de kan koges sammen med andet grønt i suppe eller spises som spinat. De lange rødder kan graves op og koges og spises.

### **URTESUPPE MED GEDERAMS**

Rens porren og skær den i tynde ringe. Svits porreringene i smørret tilsat knust hvidløg. Tilsæt finthakket gederams, brændenælde og reven kartoffel. Tilsæt væden og lad suppen simre i ca. 30 min.. Tilsæt krydderier og smag til før den serveres.

#### **INGREDIENSER:**

1 porre  
40 g smør  
1 fed hvidløg  
100 g gederamsblade  
100g brændenældeblade

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

1 stor kartoffel  
Salt, peber og muskat  
Ca. 1 l. vand

### SKINKESALAT MED GEDERAMS

Skær skinken i små tern og champignonerne i skiver. Skyl og hak de friske gederamsblade og bland alle delene. Finhak løget og rør det i mayonnaisen tilsat yoghurt. Vend dressingen i skinkesalaten og server.

#### INGREDIENSER:

2 stykker skinke (ca. 250g)  
125 g champignoner  
150 g gederamsblade  
½ løg  
75 g mayonnaise  
1 spsk. yoghurt

### SALAT MED GEDERAMS

Squash og melon skæres i småbidder og blandes med skyllede, halverede druer og ost i tern. Marinaden røres sammen af hakkede gederamsblade, olivenolie og citronsaft. Salaten blandes forsigtigt og den pyntes med gederamsblomstre.

#### INGREDIENSER:

1 lille squash  
½ netmelon  
1 kasse blå druer  
ca. 100 g fetaost i skiver  
1 håndfuld finthakkede blade af gederams  
2 spsk. Olivenolie og saft af en citron

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

### **GEDERAMSSTÆNGLER MED MANDLER**

Rens og skyld gederamsstænglerne godt og kog dem i letsaltet vand i ca. 10 min. Tag stænglerne op med hulske og fordel smørret i små klatter over de varme stængler. Dryp citronsaften over og drys til sidst med de hakkede mandler. Serveres som forret evt. på ristet brød. På samme måde kan de kogte rødder serveres (kogetid: 10-20 min.).

### **SKOVSYRE**

I juni måned er skovsyren i fuld gang med at blomstre. Pluk nogle blade og blomster og kom dem på pålægget i medpakken eller i salaten eller som et ekstra lille pift til den røgede fisk.

### **SKOVSYRESUPPE MED FORÅRSLØG**

Skyld og rens skovsyre og løg og hak dem i små stykker. Steg kikærter, løg og skovsyre i lidt olivenolie. Tilsæt 2½ l. vand og timian. Kog i ca. ½ time. Pisk i suppen indtil ærterne er opløst. Pisk det sidste olivenolie i og så er suppen færdig.

#### **INGREDIENSER:**

1 kg skovsyre  
10 stk. forårsløg  
400 g udblødte kikærter  
1 dl olivenolie  
Frisk timian



Tilbehør: Flutes eller croutoner  
krydret med basilikum

### Andre madopskrifter fra naturen

#### PANDEKAGER MED HYLDEBLOMSTER

Pisk æg sammen og bland mælk, mel, salt og sukker i. Pisk dejen fri for klumper. Pil blomsterne af stilkene og bland dem i dejen. Varm olien på en stegepande, før dejen hældes på.

Bag pandekagerne, til de er lysebrune, og spis dem som dessert med sukker.

#### INGREDIENSER:

3 æg

2 dl mel

4 dl mælk

1 tsk. salt

Sukker

3 hyldeblomst-skærme

Olie til panden

#### BIRKEBARKBRØD

Hæld tørret, knust birkebark i en skål og hæld vand over. Lad blandingen stå et par timer. Olie, havregryn, rugkerner, salt og sukker tilsættes, og gæren røres i. Rør dejen grundigt, så gæren bliver opløst.

Birkeblade og mel tilsættes lidt ad gangen, mens der røres. Ælt dejen godt sammen og lad den hæve cirka en halv time. Form to brød og læg dem på en plade eller i urtepotter. lad dejen igen hæve en halv time før den bages, ellers bliver brødet tungt og hårdt. I ovn skal brødene bage cirka en halv time ved god varme.

#### INGREDIENSER:

1 dl knust birkebark

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

4 dl havregryn  
1 dl rugkerner  
12 dl hvedemel  
1 dl finthakkede birkeblade  
1 dl madolie  
2 tsk. salt  
3 tsk. sukker  
2 pakker gær  
7 dl vand

### KRYDDERSMØR TIL BRØDET

Lav en rumlepote til hjemmekærnet smør.

#### DU SKAL BRUGE:

En lille spand med låg,  
f.eks. en marmeladespand  
Et lille stykke stiv plastik  
En lige gren eller en rundstok på 30 cm  
En skrue  
Hultang  
Hobbykniv

#### TIL SMØRRET

En fjerde del fløde, det giver cirka 1 50 g smør.  
Salt

#### KRYDDERURTER:

Vild merian, skvalderkål, brændenælde eller andet

Se på tegningen, hvordan rumlepotten laves.

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Hæld fløden op i rumlepotten og pres stemplet ned i fløden, så den først bliver pisket til skum og derefter skiller ad som smør og valle. Hæld vollen fra og brug den i dej til brød eller kiks. Bland smørret med salt og fint hakkede krydderurter efter smag.

### Te

#### *Hvordan laver man te*

I Danmark findes der mange vilde planter, der er velegnede til te. Planterne samles helst ind en varm solskinsdag så de er tørre, de kan bruges enten friske eller tørrede. Plante-te skal trække i længere tid, end vores almindelige morgen-te. Læg bladene i en gryde, og hæld lidt kogende vand over. Lad det trække i 5-10 min. Derpå hældes kogende vand over, så meget man skal bruge. Plantedelene skal altså *ikke* koge. Si blomster og blade fra før teen drikkes.

Bland eventuelt lidt reven appelsin- eller citronskal i teen, eller brug hakket citronmelisse. Man kan også smage teen til med sukker eller honning.

#### *Tørring af planter til te*

Hvis man vælger at tørre planterne før man laver te af dem skal man hænge dem til tørre eller lægge dem til tørre på papir eller hvidt stof. Vend dem flere gange om dagen, og pas på at de ikke får aftendug. Når planterne er helt tørre knuses de og lægges i en beholder af glas/plast, der kan lukkes helt tæt. Husk at se efter om de begynder at mugne, for så skal de tørres mere evt. i en ovn. Ovnene i køkkenet kan også bruges fra starten. Temperaturen må ikke overstige 50 grader og

## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

klappen på ovnen skal stå åben, så fugten kan slippe ud.  
Plantedelene skal ofte vendes.

### GODE DANSKE TEPLANTER

#### BUSKE:

Hindbær – blade  
Brombær – blade  
Jordbær – blade  
Solbær – blade  
Hyld – blomst – ikke  
blade



#### URTER:

Brændenælde – blade  
Lyng - blomst

Hyben - tørrede skaller

Gederams - blade

Røllike - Blomsterkurvene

Kamille - Blomsterkurvene (bedst tørret)

Mælkebøtte - blomst

#### TRÆER:

Kirsebær – blade eller hvad der er bedst frugstilkene

Pil - blade

Birke – blade

Elm – blade

Valnød - blade

Lind – blomster (efter tørring)

Æble – blade og tørret skræl

Fyr og gran - blade



## *Inspiration til primitiv madlavning*

---

Man kan lave te med kun en slags plante. Men man kan også prøve at blande flere sammen.

Her er to forslag. Prøv selv andre blandinger.

### EFTERÅRS-TE

Hybenblade (½)

Hindbærblade (½)

Fyrrenåle (et drys)

### SOMMER-TE

Brændenælde

Hyrdetaske

Citronnelisse