

Kompendium

Seniorkursus Vork, Påske 2014

Gruppe 8: Hulemennesket anno 2014

[N.B. til instruktøren om ophavsret: Læg kun ting i kompendiet, som du selv står bag. Opskrifter skal skrives lidt om, ligesom andre beskrivelser (undtagen fx fra FDFs hjemmeside) skal omskrives lidt. Billeder og tegninger må kun bruges, hvis det er dine egne, eller du har fået lov til at bruge dem (skriv kilde under billedet). Dette gøres, så kompendiet kan ligge offentligt tilgængeligt uden at bryde med reglerne om ophavsret. I henhold til den danske ophavsretslovs § 22 er det tilladt at citere fra et offentliggjort værk, såfremt det sker i overensstemmelse med god skik og i det omfang, som betinges af formålet. Reglerne for ophavsret findes i deres fulde form her:

<https://www.retsinformation.dk/Forms/r0710.aspx?id=129901>]

[N.B.: Når I sender kompendiet til mig, skriv da også en kort gruppebeskrivelse og "tags" (altså emner - fx primi, dans, tons) i mailen. Denne beskrivelse kommer ind og ligger på FDFs hjemmeside, så man kan læse kort om gruppen, inden man downloader kompendiet.]

Beskrivelse af gruppen

[Her skal der stå, hvad gruppen overordnet skal lave og hvilken type gruppe det er (fx primi eller tons) (typisk er det noget af det, I har skrevet i indbydelsen)]

Formålet med gruppen

[Formålet med gruppen (hvad skal deltagerne lære) og overførselsværdien (hvad kan deltagerne tage med hjem i kredsen - dette står i deltagerbeviset) skal stå her]

Instruktører

Jakob Hjuler

Jakob Jago Schantz

Malene Rask Andersen

Indholdsfortegnelse

[Her skal stå, hvilke ting, kompendiet indeholder og på hvilken side. Husk derfor sidetal. Fx:

Overordnet program s. XX

Aktivitet [navn] s. XX

Aktivitet [navn] s. XX

Aktivitet [navn] s. XX

(Hvis der er mange aktiviteter, kan I i stedet lave en separat indholdsfortegnelse under bilag)

Bilag s. XX til s. XX

Bilag 1: [Navn på indhold, fx poster til løb XX] s. XX

Bilag 2: [Navn på indhold, fx opskrifter] s. XX

Bilag 3: Hygiejneregler s. XX

Bilag 4: Ildhedsregler s. XX

osv.]

Overordnet program over ugen relevant for gruppen

Onsdag

Gedemarked

Lege, Indkvartering, Fællesbuffet og forventningsafstemning

Torsdag

Morgenmadsgrød vol. 1

Etablering brugselementer i lejren

Trangiatema

Noget med shelter?

Cowboyaftensmad

Natsnacks

Røgeråvarer part 1

Fredag

Morgenmadsgrød vol. 2 + Røgeråvarer part 2

Vegetarfrokost

Levende dyr i primimad del 1 – fokus fisk

Det store fiskemåltid

Lørdag

Overdådig brunch

Frokost i saltdej

Levende dyr i primimad del 2 – fokus pattedyr

Rålækker aftensmad

Kompetenceløb

Natmad – tema at bruge det hele dyr og hvad naturen tilbyder

Løbende friluftsysler

Knivslibning

Snittekassen

Birkesaft

Spis naturen

Aktiviteter

Båltyper

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Brugselementer i lejr - Røgeovn

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Brugselementer i lejr - Bålovn

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Levende dyr i primimad

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Kompetenceløb

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Knivslibning

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant] [Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Birkesaft

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant] [Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Spis naturen

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

<http://www.dr.dk/sundhed/dinsundhed/Foraar/2012/0501111607.htm>

Hjemmelavet dampkurv

[Formål med aktivitet skal stå her]

[Materialer til aktivitet]

[Udførelse af aktivitet]

[Henvisning til bilag, hvis aktiviteten fx er et løb, og posterne derfor ligger i bilaget. Når posterne ligger i bilaget gør det, at aktiviteterne er nemmere at overskue i selve kompendiet]

[Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant] [Spørgsmål til refleksion / evaluering over aktiviteten, hvis dette er relevant]

Opskrifter

Grydebrød version 1

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|---------|---|
| Morgenmad, Torsdag | | 2 stk | Skal forberedes dagen før og hæve natten over |

[Ingredienser]

240g speltmel

960g hvedemel

10dl lunken vand

40g gær

~20g salt

[Fremgangsmåde]

1. Vand, salt og sukker blandes i en skål.
Gæren røres ud i væsken.
Tilsæt melet og rør dejen ensartet
2. Dæk skålen med et fugtigt viskestykke og lad dejen hæve (køligt) til næste dag.
3. Smør er par støbejernsgryde i lidt olie. Stil gryderne i bålet så de bliver lune.
4. Del dejen i 2. Tag gryderne af bålet og kom en klump dej i hver sin gryde.
Efterhæv dejen så længe som muligt (optimalt 2-3 timer, her kan vi nøjes med ca. 30 min)
5. Stil gryderne i gløderne og bag brødene i ca. 30-40 min.
6. Lad brødene køle af inden de skæres.

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.copenhagenfood.dk/opskrifter/oprindelse/danmark/grydebrod-bagt-i-bal>

Hirsegrød

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|------------------|-----|
| Morgenmad, Torsdag | | Ca. 20 portioner | |

[Ingredienser]

Grød:

10dl hirseflager

4dl havregryn

2l mælk

1l vand

salt

Topping:

500g mandler

10 æbler

[Fremgangsmåde]

1. Hirse, havregryn, vand og mælk blandes i en grydes
2. Grøden skal koges op og herefter simre i ~5min
Der kan tilsættes mere/mindre vand afhængigt af hvor tyk man gerne vil have grøden
3. Salt røres i når grøden tages af bålet

Grøden serveres med hakkede mandler og æblestykker

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.thefoodclub.dk/hip-hirsegrød/>

Øllebrød

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|-----------------|---|
| Morgenmad, Torsdag | | Ca. 10 personer | Brødet skal kommes i vandet og stå i blød natten over |

[Ingredienser]

Grød:

1,5kg Rugbrød

2l vand

2dl farin

Topping:

0,5l piskefløde

[Fremgangsmåde]

1. Rugbrødet smuldres i vandet og stilles i blød natten over
2. Grøden koges igennem (helst uden alt for hård varme under)
3. Farinen røres i
4. Grøden piskes igennem før servering

Grøden serveres med pisket flødeskum

[Opskriften stammer herfra]

http://www.internet-opskrifter.dk/_r183/opskrift/Øllebrød_uden_øl.aspx

Pizzadej

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|------------------|---------|------------|--|
| Frokost, Torsdag | Trangia | Ca. 40 små | Mængden af gær skal ikke ganges op på samme måde som andre ingredienser. |

[Ingredienser]

50g gær
 1,5l lunken vand
 3 tsk salt
 5 spsk olie
 1,2l grahamsmel
 30l hvedemel

[Fremgangsmåde]

1. Opløs gæren i vandet
2. Tilsæt de andre råvarer og hæv dejen i 30-45 min
3. En lille klump dej formes til en bolle og trykkes flad
4. Pizzafyldet placeres på halvdelen af pizzaen, den anden halvdel foldes over og kanterne trykkes sammen
5. Pizzaen bages 5-7min på hver side

Alternativ bagemetode:

1. Pizzaen formes som en normal flad pizza. OBS diameteren må ikke være større end den mindste trangia gryde.
2. Pizzaen placeres på trangiapanden og trangiaens lille gryde lægges over. På denne måde skaber man en "ovneffekt" inde i gryden.

Fyld:

Tomatsovs (se opskrift)
 Skinke
 Peberfrugt
 Pepperoni
 Løg
 Basilikum
 Revet ost
 Tørrede krydderier

[Opskriften stammer herfra]

Friluftsmad s. 15 (ISBN: 87-7447218-6)

Tomatsovs

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|------------------|---------|--------------------|-----|
| Frokost, Torsdag | Trangia | 4 store pizzaer | |

[Ingredienser]

2 løg

3 fed hvidløg

4 spsk olivenolie

2 dåse hakkede tomater

1 lille dåse tomatkoncentrat (svarer ca til 2 spsk)

2 spsk eddike

4 tsk sukker

2 tsk salt

Vand

[Fremgangsmåde]

1. Løget hakkes og hvidløget knuses. Begge løg svitses i olien
2. Tomatkoncentratet tilsættes og brunes
3. De hakkede tomater tilsættes
4. Sukker, salt og eddike røres i og soven koges op
5. Vand tilsættes og sovsen koges godt igennem

Tempura

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| Formiddagssnack/ Frokost, Torsdag | Trangia | | Kogende olie er potentielt farlig |

[Ingredienser]

Dej:

2 æggeblommer
2,5 dl kold dansk vand
200g Hvedemel

Fyld:

1 squash/courgette
2 løg
2 røde peberfrugter
Sardiner/ansjoser

0,5-1l smagsneutral olie

[Fremgangsmåde]

1. Æggeblommerne kommes i en skål og den iskolde dansk vand røres i lidt efter lidt
2. Hvedemelet sigtes ned i æggeblandingen
3. Grøntsagerne skæres i stave
4. En lille gryde sættes over med olie (der skal hele tiden være en ved trangiaet til at holde øje med olien)
5. Grøntsager/fisk dyppes i tempura(dejen) og kommes forsigtig i den varme olie. Emnerne er færdige når de er let brune. De tages op med en tang eller en hulske

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/visopskrift.php?id=10695&sognavn=tempura>

Croissant

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|------------------|---------|------------|------------------------------|
| Frokost, torsdag | Trangia | Ca. 16 stk | Skal bages over spritbrænder |

[Ingredienser]

Dej:

2 dl kold mælk

25g gær

1 spsk sukker

1 tsk salt

1 æg

375g hvedemel

50g blødt smør

Indrulning:

300g iskoldt smør

Pensling:

1 spsk mælk

1 æg

[Fremgangsmåde]

1. Opløs gæren i mælken
2. Tilsæt sukker, salt og ægget
3. Tilsæt melet
4. Ælt dejen til den er næsten samlet og tilsæt så den bløde smør
5. Saml dejen til kugle og lad den hæve til dobbelt størrelse
6. Rul dejen ud til et rektangel (som billede 1.)
7. Skær den iskolde smør ud i tynde skiver og læg den så den fylder hele rektanglet
8. Fold siderne ind så dejen bliver til et kvadrat og lad dejen hæve i 15-30min



9. Rul dejen ud så den igen bliver et rektangel (som billede 1.)
10. Fold dejen til et kvadrat, som før og lad igen dejen hæve 15-30min
11. Rul dejen ud så den igen bliver et rektangel (som billede 1.)
12. Fold dejen til et kvadrat, som før og lad igen dejen hæve 15-30min
13. Rul endnu engang dejen ud til et rektangel.
14. Del dejen på den lange led, skær den i trekanter og form den til små "horn"



15. Lad hornene hæve 30-90min
16. Pensl hornene med sammenpisket æg og mælk
17. Trangiaen samles så der i den store gryde lægges 4-5 sten.
Drys sand ned mellem stenene og stil den lille gryde ned ovenpå stenene.
18. Bag hornene 2 og 3 i trangiaens gryde foret med bagepapir.
Bag hornene i 15-20min

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.kvalimad.dk/opskrifter/croissant-bagt-paa-smoer-og-pain-au-chocolat>

[Billeder stammer herfra]

<http://www.kvalimad.dk/opskrifter/croissant-bagt-paa-smoer-og-pain-au-chocolat>

<http://www.halfbakedharvest.com/homemade-croissants-step-step-photos/>

Tortillas

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|------------|--|
| Aftensmad, Torsdag | Trangia | Ca. 50 stk | Brødene forberedes og bages i løbet af eftermiddagen grundet fællesprogram |

[Ingredienser]

2,2l hvedemel
 2l majs mel
 3 spsk salt
 8 tsk bagepulver
 5dl olie
 1,4l vand

[Fremgangsmåde]

1. Mel, salt og bagepulver blandes i en skål
2. Olie og vand tilsætte
3. Dejen æltes til den er sammenhængende og smidig
4. Lav små boller af dejen og tryk dem flade
5. Bag brødene på en tør pande ca. 2 min på hver side
6. Hvis der dannes bobler i dejen mens den bager, trykkes disse ud.

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/visopskrift.php?id=11733&personer=50>

Cowboygryde

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|-----------------|-----|
| Aftensmad, Torsdag | | Ca. 16 personer | |

[Ingredienser]

4 løg
 4 røde peberfrugter
 4 grønne peberfrugter
 1 helt hvidløg
 8 jalapenoes
 16 tomater
 6-8 tsk spidskommen
 Chilipulver efter smag
 Hønsfond

[Fremgangsmåde]

1. Grønsagerne renses og snittes i tern
2. Løg, hvidløg og peberfrugt steges i olien
3. Tomater og krydderier tilsættes og steger med
4. Fond kommes på så det knap dækker tomaterne
5. Kog retten igennem til den er mør

[Opskriften stammer herfra]

http://www.dr.dk/Mad/opskrifter/spise-med-price/Light_my_fire_15_11_2012/Huevos_Rancheros.htm

Rygeost

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--|---------|---------|---|
| Aftensmad, fredag Morgenmad, lørdag | Røgeovn | | Ingredienser blandes torsdag formiddag. Skal trække et døgn. Minimum. |

[Ingredienser]

0,5l creme fraise 38%

1l ymer

[Fremgangsmåde]

1. Ymer og creme fraise blandes i en gryde og opvarmes til ca. 37°C.
2. Blandingen hældes i en sigte, foret med et fugtet viskestykke.
3. Massen drænes i 1-2 døgn, vollen opsamles i en skål og gemmes på køl til lørdag morgen.
4. Osten (altså massen der er tilbage i klædet) kan herefter spises som friskost eller røges
5. Vi gemmer ca. Halvdelen til morgenmad lørdag. Den anden halvdel røges og bruges i forårsslaw, fredag aften.

[Rygning]

Osten pakkes i et klæde og ligge i røgovnen.

Osten skal ikke ryges mere end max 10 min. i et godt gennemrøget kammer.

[Opskriften stammer herfra]

Katrine Melike

[Henvisning til aktivitetsafsnit]

Brugselementer i lejr - Røgeovn

Hjemmerøget bacon

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|---|
| Morgenmad, Lørdag | Røgeovn | | Baconen startes dagen før. Halvdelen hakkes til pølsefars fredag. Halvdelen steges til morgenmad lørdag |

[Ingredienser]

Bacon (urøget)

[Fremgangsmåde]

Baconen, hænger i røgovnen på kødkrog og røges i ca. 12-14 timer afhængig af størrelse.
(baconen skal have taget farve ca. 1-1,5 cm. ind i kødet)

[Henvisning til Aktivitetsafsnit]

Brugselementer i lejr - Røgeovn

Røget makrel

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|------------|---|
| Aftensmad, fredag | | Ca. 30 stk | Markrallen skal varm røges. (minimum 70 grader celsius helst ikke højere end 90 grader) |

[Ingredienser]

Makrelfilet

[Fremgangsmåde]

[Henvisning til aktivitetsafsnit]

Brugselementer i lejr - Røgeovn

Bacon ruller

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Natsnack, Torsdag | Gløder | 40 stk | |

[Ingredienser]

40 skiver bacon

40 tørrede abrikoser/dadler

[Fremgangsmåde]

1. En skive bacon vikles stramt omkring den tørre frugt
2. Klumpen stikkes på en pind og ristes over gløder

Glaseret kød

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|--------------|-----|
| Natsnack, Torsdag | Gløder | Ca. 10 pers. | |

[Ingredienser]

1kg skært kød

6 tsk dijonsennep

8 spsk brun farin

salt & peber

[Fremgangsmåde]

1. En marinade blandes af dijonsennep, brun farin, salt og peber
2. Et stykke kød sættes på en pind
3. Kødet brunes over gløderne på alle sider
4. Kødet smøres ind i marinaden, mens det stadig sidder på pinden
5. Kødet ristes igen over gløderne så sukkeret karamelliserer

[Opskriften stammer herfra]

Ildsjæle inviterer – til mad på bål s. 86 (ISBN: 978-87-7041-574-3)

Bananasplit

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|-------------|----------------------|
| Natsnack, torsdag | Gløder | Ca. 15 pers | Smager monster godt. |

[Ingredienser]

15 bananer

1 pakke pålægchokolade

0,5l creme fraise 38%

1 bøtte vaniljesukker

[Fremgangsmåde]

1. Der skæres en rille i bananens indad krumning
2. Rilles fyldes med 2-3 stykker pålægchokolade
3. Bananen sættes direkte ind i gløderne på skrælden og bages indtil den er blød
4. Bananen serveres med creme fraise rørt op med vaniljesukker

Sagovælling

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|-------------|-----|
| Morgenmad, Fredag | | Ca. 10 pers | |

[Ingredienser]

Grød:

160g sagogryn

2l sødmælk

1 tsk salt

Topping:

Kanelsukker

Æbler i tern

[Fremgangsmåde]

1. En lille smule vand (det skal bare dække bunden af gryden) bringes i kog
2. Mælk og salt bringes tilsættes og bringes langsomt i kog (rør ofte, så det ikke brænder på)
3. Sagogryn drysses i under omrøring og koges et svagt øjeblik

Grøden serveres med kanelsukker og æbler i tern

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.vaegttab.nu/opskrifter/groed/sagovaelling/118708>

Boghvedegrød

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|-------------|-----|
| Morgenmad, Fredag | | Ca. 10 pers | |

[Ingredienser]

Grød:

2l sødmælk

200-250g boghvedegryn

Salt

Topping

Banan

Sirup

[Fremgangsmåde]

1. En lille smule vand (det skal bare dække bunden af gryden) bringes i kog
2. Mælk tilsættes og bringes forsigtigt i kog (rør ofte så det ikke brænder på)
3. Tilsæt boghvedegryn mens der røres og kog grøden godt igennem (ca. 30min)
4. Rør salt i grøden.

Grøden serveres med bananskiver og sirup.

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.gamledanskeopskrifter.dk/page1001.html>

Grydebrød version 2

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--|---------|-------------|-----------------------------------|
| Morgenmad, fredag Morgenmad, lørdag | | Ca. 10 pers | Dejen forberedes torsdag aften |

[Ingredienser]

50g gær
6dl vand
1 tsk salt
2 spsk sukker
2dl grahamsmel
ca. 8dl hvedemel

[Fremgangsmåde]

1. Vandet lunes og hældes i en skål
2. Gæren røres ud i vandet
3. Salt og sukker røres i
4. Grahamsmel røres i
5. Hvedemelet tilsættes lidt efter lidt til dejen ikke kan røres mere
6. Hvedemel æltes (med fingrene!) i til dejen er fast men ikke hård
7. Dejen hæver natten over
8. 2 gryder lunes over bålet
9. Gryderne tages af bålet og smøres ind i olie.
10. Dejen deles i 2 kugler og kommes i de lune gryder, hvor den efterhæver ca. 30min
11. Brødene bages i ca. 30 min
12. Brødene køles af inden de skæres ud

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.skoveniskolen.dk/default.asp?m=15&a=958>

Squash spaghetti

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-----------------|---------|------------|-----|
| Frokost, fredag | | Ca. 8 pers | |

[Ingredienser]

6 squash

6-8 spsk olivenolie

2 citroner

salt

Parmesan ost

[Fremgangsmåde]

1. Squashene skylles og rives på den lange led
2. En gryde med vand, olie og salt bringes i kog
3. Squash blanches i 30-40 sek.
4. Squash strimlerne smages til med citronskal, evt. Salt og serveres med parmesan ost

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.paleohannah.com/paleo-comfort-foods-spaghetti-bolo-paleo-style/>

Quinoa tabbouleh

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-----------------|---------|-------------|-----|
| Frokost, fredag | | Ca. 10 pers | |

[Ingredienser]

500g quinoa
 2 bundter bredbladet persille
 1 bundt frisk mynte
 25 cherrytomater
 6 fed hvidløg
 1 agurk
 8 spsk olivenolie
 250g ristede græskar kerner
 4 spsk citronsaft

[Fremgangsmåde]

1. Kog quinoa (forhold 1 del quinoa til 2 dele vand) i ca. 15 min
2. Skyl og hak persille og mynte
3. Skær cherrytomaterne i kvarte og agurken i tern
4. Pres hvidløg
5. Bland alle ingredienser, undtagen quinoaen, og lad det trække i 15 min
6. Rør Quinoaen i og server

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.vegetaropskrifter.com/2014/01/19/quinoa-tabbouleh/>

Rispapirsforårsruller

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-----------------|---------|------------|-----|
| Frokost, fredag | | Ca. 50 stk | |

[Ingredienser]

2pk rispapir
2 agurk
2 avokadoer
4 store gulerødder
1 salathoved
1 flaske sød chilisovs
2 røde peberfrugter
100g græsk yoghurt
½ glas peanutbutter

[Fremgangsmåde]

1. Alle grøntsager skæres i strimler
2. Peanutbutter og græsk yoghurt røres sammen
3. Et stykke rispapir dyppes i varmt vand, ønskede grøntsager lægges midt på rispapiret sammen med en klat peanutdowning og lidt chilisovs. Rispapiret pakkes omkring.

Gulerodsfrikadeller

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-----------------|---------|------------|-----|
| Frokost, fredag | | Ca. 20 stk | |

[Ingredienser]

3kg gulerødder
 20 forårsløg
 3 bundter persille
 3 bundter basilikum
 1 dl sesamfrø
 1l mælk
 20 æg
 8dl rasp
 Salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Gulerødder rengøres og rives
2. Forårsløg og krydderurter skylles og hakkes
3. Gulerødder og krydderurter blandes sammen med mel og sesamfrø.
4. Æg og mælk røres i blandingen
5. Rasp tilsættes indtil dejen hænger sammen
6. Dejen formes til frikadeller og steges på en møghamrende varm pande

[Opskriften stammer herfra]

<http://smagsloejer.dk/2011/09/gulerodsfrikadeller/>

Dampet fisk

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|-----------|-------------|-----|
| Aftensmad, fredag | Pagodebål | Ca. 40 pers | |

[Ingredienser]

3kg fisk
salt & peber
evt. olivenolie

[Fremgangsmåde]

1. Dampkurven fores i bunden med bagepapir
2. Fisken skæres i portionsstørrelser og lægges i kurven
3. Krydder fisken med salt og peber, evt. Lidt olivenolie
4. Damp fisken over en gryde vand til den er mør

[Alternativ opskrift]

http://www.dr.dk/Mad/opskrifter/spise-med-price/Light_my_fire_15_11_2012/Fisk_i_avis.htm

[Henvisning til Aktivitetsafsnit]

Hjemmelavet dampkurv

Plankeørred

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|-------------|-----|
| Aftensmad, fredag | | Ca. 10 pers | |

[Ingredienser]

10 stk ørreder

[Fremgangsmåde]

1. Fiskene renses. Hoved, hale og finner fjernes og fisken deles i 2 på langs (det kan være en fordel af fjerne benene fra fiskene hvis de er store nok til det).
2. En halv brændekævla ordnes, så den er forholdsvis plan.
3. Fiskesiderne fastgøres på brændekævlen med søm/dyvler og drysses med salt og peber.
4. Brændekævlen stilles tæt på bålet, så fisken tilberedes i strålevarmen.

[Opskriften stammer herfra]

For teknik se: Ildsjæle inviterer - til mad på bål s. 97 (ISBN: 978-87-7041-574-3)

Smørstegt asparges

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|--------------|---------|-----|
| Aftensmad, fredag | Finsk fakkel | | |

[Ingredienser]

4 store bundter asparges

1pk Smør

salt

Kogte kartofler

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, fredag | | | |

[Ingredienser]

½ ks små kartofler

½ pk smør

Persille

Grydestegt ”stuvet” blomkål

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|------------|---------|-----|
| Aftensmad, fredag | Pagode bål | | |

[Ingredienser]

2 blomkålshoveder

50g smør

Sovs:

70g smør

4 spsk hvedemel

6dl mælk

salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Blomkålen skylles, blade og det nederste af stokken skæres væk
2. Blomkål og smør (25g pr. Blomkålshoved) lægges i en gryde og bages i ca. 1 time til den er knap mør
3. Smør smeltes i en gryde. Hvedemel røres i
4. Mælk og evt. Lidt vand kommes på og sovsen koges godt igennem
5. Når sovsen har en dejlig soveseagtig konsistens smages den til med salt og peber og hældes over blomkålene
6. Blomkålene gratinere med sovsen i ca. 5 min

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.maduniverset.dk/opskrift.php/3150/Andet-opskrifter/Stuvet-blomkaal>

<http://adderbadderkarbonader.dk/?p=1998>

Selleri i saltdej

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|--|
| Aftensmad, fredag | Gløder | | Pas på nallerne når saltdejspakkerne åbnes, de er hårde og varme |

[Ingredienser]

1kg mel
500g salt
vand
3 sellerihoveder

[Fremgangsmåde]

1. Sellerihovederne vaskes og tørres
2. Mel, salt og vand blandes til en fast (men ikke hård) dej
3. Saltdejen flades ud til en tykkelse på ca 1 cm og sellerihovederne pakkes ind
4. Pakkerne placeres direkte i gløderne og bages til de er sorte og hårde (ca. 2 timer)
5. Pakkerne åbnes med en stor kniv eller økse (pas på fingrene, de er varme og hårde)

[Opskriften stammer herfra]

Princippet beskrives her: Ildsjæle inviterer - til mad på bål s. 145 (ISBN: 978-87-7041-574-3)

Grillet porre

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|-----------|---------|-----|
| Aftensmad, fredag | Grillrist | | |

[Ingredienser]

3 bunder porre
Olie

[Fremgangsmåde]

1. Porrerne skylles grundigt og flækkes på langs (uden at hverken top eller bund skæres af)
2. De pensles på "indersiden" med lidt olie og grilles på risten til de er møre og lidt sorte

Paella

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|-----------------|-----|
| Aftensmad, fredag | Wok | Ca. 10 personer | |

[Ingredienser]

2 løg

2 tsk timian

2 tsk røget paprika

1kg ris

1kg hakket tomat på dåse

1kg seafood (frost)

Saft af en citron

Bredbladet persille

Olivenolie

1l Høseboullion eller vand

[Fremgangsmåde]

1. Olien varmes på en stor pande, løgene hakkes og svitses i olien til de er bløde
2. Paprika, timian og ris tilsættes og steges med
3. Tilsæt tomat og boullion/vand og kog det sammen i ca. 15 min – rør af og til, til risene er møre. Det er vigtigt at retten ikke koger tør.
4. Tilsæt seafood, kog forsigtigt i 5 min til seafooden er færdig
5. Server med citronsaft og hakket persille

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.bbcgoodfood.com/recipes/764637/easy-paella>

Forårsslav

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|-----------------|-----|
| Aftensmad, fredag | - | Ca. 24 personer | |

[Ingredienser]

4 kålhoveder
4 bunder radisser
4 agurker

400g græsk yoghurt
16 spsk rygeost
4 spsk mælk
4 tsk citronsaft
4 spsk purløg
4 tsk sukker
salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Skær stokken fra kålen og snit kålen i tynde strimler
2. Skyl radisserne og skær dem i tynde skiver
3. Flæk agurkerne og skær dem i små tern
4. Rør en creme af græsk yoghurt, rygeost, mælk, citronsaft, purløg og sukker. Smag den til med salt og peber
5. Bland grøntsager og creme og server 😊

[Opskriften stammer herfra]

Flere suveræne salater og brillante buffeter s. 23 (ISBN:87-567-7366-9)

Pølser

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|---|
| Morgenmad, lørdag | | | Der skal gemmes ca 2 dl fars til gåseforsøg |

[Ingredienser]

Halvdelen af den hjemmerøget bacon

Grisekød

Mælk

Tarm

Salt og Peber

[Fremgangsmåde]

1. Grisekød og bacon hakkes i en gammeldags kødhakker
2. Kødet røres sammen med lidt mælk samt salt og peber
3. Smagen af farsen kan testes ved at stege en lille frikadelle
4. Kødet stoppes i tarm ved hjælp af en kaffetragt
5. Tarmen lukkes i enderne, pølserne prikkes let med en gaffel, blanches i letsaltet vand og steges færdige på en pande

Marmelade

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Morgenmad, lørdag | | | |

[Ingredienser]

1 pose frosne bær

1 spsk sukker

2 spsk vand

[Fremgangsmåde]

1. Bær, sukker og vand koges sammen til en små tyk konsistens
2. Marmeladen køles ned og vupti færdig

Tebirkes

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Morgenmad, lørdag | Bålovn | 20 stk | |

[Ingredienser]

Dej:

2 dl kold mælk

25g gær

1 spsk sukker

1 tsk salt

1 æg

375g hvedemel

50g blødt smør

Indrulning:

300g iskoldt smør

Remonce:

50g smør

50g sukker

50g marcipan

Pensling:

1 spsk mælk

1 æg

[Fremgangsmåde]

1. Dejen forberedes på samme måde som pkt. 1-13 i croissant dejen
2. Marcipan rives/smuldres sammen med sukker og den bløde smør røres i
3. Dejen skæres ud i 20 små rektangler, en klat remonce lægges på miden og rektanglets ender foldes ind over
4. Thebirkes bages i bålovn i ca. 20 min

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.kvalimad.dk/opskrifter/croissant-bagt-paa-smoer-og-pain-au-chocolat>

Kannelsnegle

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Morgenmad, lørdag | Bålovn | 20 stk | |

[Ingredienser]

Dej:

50g gær
 3dl mælk
 3 æg
 100g sukker
 100g smør
 1 vaniljestang
 1 spsk kanel
 1 spsk kardemomme
 ½ tsk salt
 12dl hvedemel

Remonce:

250g smør
 100g sukker
 150g brun farin
 3 spsk kanel

[Fremgangsmåde]

1. Mælken lunes og gæren opløses i mælken
2. Æg, sukker, smør, vanilje, kanel, kardemomme og salt røres i
3. Melet tilsættes lidt efter lidt til dejen er smidig og lidt klistret
4. Dejen hæver lunt i 20 min
5. Remoncen blandes af smør, sukker, brun farin og kanel
6. Dejen deles i 2 og begge klumper rulles ud til ca. 0,5 cm i tykkelse
7. Remoncen fordelen på dejen og stykkerne rulles stramt til en roulade
8. Rouladen skæres ud i ca 3cm tykke skiver.
9. Skiverne lægges på bagepapir og trykkes lidt flade
10. Sneglene efterhæves i ca. 45 min, pensles med æg og bages i ca. 15 min

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.louiogbearnaisen.dk/2012/03/lækre-snaskede-kannelsnegle.html>

Hjemmelavet smør og ost

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-------------------------|
| Morgenmad, lørdag | | | Opstartes fredag morgen |

[Ingredienser]

1l fløde

1dl kærnemælk

1 tsk salt

[Fremgangsmåde]

1. Kærnemælk og fløde blandes i en skål og overdækket til det bliver tykt (24-48 timer)
2. Den syrnede fløde piskes til smør. Smørklumpen klemmes så meget som muligt for at fjerne al væske.
3. Salten æltes ind i smørklumpen
4. Kærnemælken (den flydende rest) blandes med vollen fra røgeosten. Den hældes i en lille gryde og opvarmes ved svag varme, den må ikke koge.
5. Når den er skilt sies den i en sigte, foret med et klæde. Klumperne er en slags hytteost og væsken er valle. Hytteosten kan spises som den er, den er meget neutral så det kan anbefales at drysse lidt salt på din mad 😊
6. Vallen opvarmes endnu engang ved svag varme i en gryde, den må heller ikke koge.
7. Efter noget tid vil der dannes hvide øer i vollen, det er også en form for ost (ricotta).
8. Vallen sies endnu engang igennem et klæde. Ricottaen gemmes på køl til aftensmaden.

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.kvalimad.dk/opskrifter/hjemmelavet-smoer-og-syrnet-floede>

<http://www.frie.dk/lavselvsmorogost>

<http://www.hjemmeriet.dk/uploads/dokumenter/hjemmelavetost-ricotta.pdf>

Bananpandekager

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------------|------------|-----|
| Morgenmad, lørdag | Finsk fakkell | Ca. 20 stk | |

[Ingredienser]

5 modne bananer

5 æg

5dl mælk

Havregryn

[Fremgangsmåde]

1. Bananerne moses og røres sammen med æg og mælk
2. Havregryn tilsættes indtil konsistensen er som en tyk grød
3. Pandebagerne bages som små små-tykke pandekager

[Opskriften stammer herfra]

<http://iform.dk/blog/klar-parat-sund/mmmmm-bananpandekager>

Omelet

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Morgenmad, Lørdag | | 4 stk | |

[Ingredienser]

8 æg

8 spsk mælk

salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Æg piskes sammen til en ensartet masse
2. Mælk, salt og peber tilsættes og der piskes kraftigt så der kommer masser af luft i massen
3. Æggemassen bages som pandekager til de er lækker-brune på begge sider
- (4. en rigtig omelet vil være fyldt med forskellige grøntsager og revet ost, men da det er morgenmad springer vi dette over)

[Opskriften stammer herfra]

<http://culinaryarts.about.com/od/eggsdairy/r/omelet.htm>

Pocherede æg

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Morgenmad, Lørdag | | 7 stk | |

[Ingredienser]

7 æg

[Fremgangsmåde]

1. Ægget slås ud, kommes i en kop.
2. Kogende vand sættes i rotation med nænsomhånd, ægget kommes i og hviden former en hinde omkring blommen, når hviden har dannet hinde på blommen tages ægget op og kommes på "is"

Boller

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|-------------|---------|-------------------------|
| Morgenmad, Lørdag | Dutch ovens | | Dejen forberedes fredag |

[Ingredienser]

50g gær

6dl vand

1 tsk salt

2 spsk sukker

2dl grahamsmel

ca. 8dl hvedemel

[Fremgangsmåde]

1. Vandet lunes og hældes i en skål
2. Gæren røres ud i vandet
3. Salt og sukker røres i
4. Grahamsmel røres i
5. Hvedemelet tilsættes lidt efter lidt til dejen ikke kan røres mere
6. Hvedemel æltes (med fingrene!) i til dejen er fast men ikke hård
7. Dejen hæver natten over
8. Dejen deles i boller og efterhæver i 30min
9. Bollerne bages i dutchovens smurt med olie (Bagetid ca. 20 min)

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.skoveniskolen.dk/default.asp?m=15&a=958>

Kød i saltdej

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-----------------|---------|-------------|--|
| Frokost, Lørdag | | 20 personer | Kræver forberedelse af jordovn og opvarmning af sten |

[Ingredienser]

4kg kød

2kg hvedemel

1kg salt

1,2l vand

1 dl olie

Friske krydderurter

[Fremgangsmåde]

1. Mel, salt, vand og olie blandes og æltes til en fast dej
2. Dejen rulles ud i ca. 1 cm tykkelse og drysses med hakkede krydderurter
3. Kødet placeres på midten af dejen og pakkes ind. Dejen skal lukke helt tæt om kødet og må IKKE have revner eller huller
4. Klumpen bages i jordovn i min. 2 timer

Forårskartoffelsalat

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-----------------|---------|----------------------|-----|
| Frokost, lørdag | | I hvert fald 20 pers | |

[Ingredienser]

½ ks små kartofler

4 bunder radisser

1 bundt mynte

3 bundter persille

3 bundter basilikum

2 glas pesto

[Fremgangsmåde]

1. Kartofflerne rengøres, koges møre og køles af
2. Krydderurterne skylles og hakkes
3. Radisserne skylles og skæres i tynde skiver
4. Krydderurter og radisser røres i pestoen og blandes med de kolde kartofler

Helstegt kanin

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|--------------------|---------|-----|
| Aftensmad, lørdag | Grillspyd over bål | | |

[Ingredienser]

1 stk kanin

Salvie

Estragon

Olivenolie

Salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Krydderurter hakkes og blandes med olie, salt og peber til en småtyk "pesto"
2. Kaninen duppes tør og smøres ind i pestoen
3. Kaninen fastgøres på et spyd og steges over bål

Indmad

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, lørdag | | | |

[Ingredienser]

Indmad fra kaniner

2 citroner

1l creme fraise 38%

Dijonsennep

Kanin Ragout

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|------------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | Dutch oven | | |

[Ingredienser]

1 kanin
 4 spsk smør
 salt & peber
 1 laurbærblad
 2 nelliker
 1 bundt persille
 ½ l stærk bouillon
 15 skalotteløg
 500g gulerødder
 ½ sellerihoved
 500g svampe
 500g jordkokker
 2 spsk tomat puré

[Fremgangsmåde]

1. Kaninen parteres og brunes i en gryde i 2 spsk smør
2. Krydderier, Halvdelen af persillen og bouillon tilsættes og retten koges under låg i 45 min.
3. Løg pilles. Gulerødder, selleri og svampe renses. Alt skæres i mindre stykker og brunes i 2 spsk smør (i gryden med kaninen)
4. Jordkokkerne skrælles, skæres i skiver og kommes i retten.
5. Retten smages til med tomat puré og simrer i yderligere 20 min.
6. Retten drysses med hakket persille inden servering

[Opskriften stammer herfra]

http://www.allans-opskriftssamling.dk/opskrifter/vildt/haarvildt/kaninragout%20_med_nelliker_og_rodfrugter.htm

Helstegt høne

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|----------------------------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | Hænges i ståltråd over bål | | |

[Ingredienser]

1 høne

salt og peber

Krydderurter

2 æbler

[Fremgangsmåde]

1. Æbler deles i kvarte og krydderurterne skylles.
2. Hønen gnides med olie, salt og peber udvendigt og fyldes med æbler og krydderurter indvendigt
3. Hønenes lår bindes sammen med ståltråd
4. Omkring hønen (gump til hoved og omkring maven under vingerne) bindes ståltråd. Der monteres et ståltrådsøje på hver side (mave og ryg) til ophæng.
5. Kyllingen hænges ind over bålet og steges ved svag varme. Den vendes undervejs.

[Opskriften stammer herfra]

Ildsjæle inviterer – til mad på bål s. 85 (ISBN: 978-87-7041-574-3)

Braiseret fasan

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

1 fasan

200g hasselnødder

½ hokkaido eller butternut græskar

2 løg

500g grønne vindruer

4 kviste estragon

salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Græskaret skæres i grove stykker og koges møre i en gryde vand
2. Fasanen parteres og krydres med salt og peber
3. Fasanen brunes i smør. Græskar og hasselnødder tilsættes og retten simrer ved moderat varme til kødet er mørt
4. Druerne halveres og tilsættes sammen med grofthakket estragon umiddelbart før servering

[Opskriften stammer herfra]

http://www.dr.dk/Mad/opskrifter/Nak_og_Aed/20111205135709.htm

Gåserillette

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|------------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | Dutch oven | | |

[Ingredienser]

1 gås (uden bryststykker)

1l fedt til confitering

500g fedt til oprøring

5 fed hvidløg

Frisk timian og rosmarin

Laurbærblade

Knust peber

1 spsk sukker

2 spsk salt

[Fremgangsmåde]

1. Gåsen parteres groft
2. Krydderurterne skylles og hakkes groft
3. Salt og sukker blandes og gnides ind i gåsen. Knust peber, knuste laurbærblade, krydderurter og hakket hvidløg tilsættes.
4. Gåsen kommes i en gryde med smeltet fedt – den skal være helt dækket – om simrer i 2-3 timer, til kødet er helt mørt.
5. Gåsekødet fiskes op og køles lidt af. Fedtet kasseres.
6. Alt kød pilles af benene og trevles med et par gafler. Herefter røres kødet op med fedt til det minder om en grov postej.
7. Postej smages til med salt og peber. Presses ned i en skål og der hældes lidt fedt på toppen.
8. Rilletten serveres med cornichon og brød

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.dr.dk/Mad/opskrifter/spise-med-price/anderillette.htm>

Stegte gåsebryster

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

Brystkød fra en gås

Friske krydderurter

Evt. Røget paprika eller andre tørrede krydderier

Salt og peber

[Fremgangsmåde]

Gåsebrysterne steges på en pande, på samme måde som du ville stege kyllingebryster derhjemme

Halspølse lavet på gås

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, lørdag | | | |

[Ingredienser]

2 dl fars (fra morgenmad)

Halsen fra gåsen

[Fremgangsmåde]

Halsen bindes samme i den ene ende, og farsen kommes i halsen og lukkes helt.

Pølsen kommes på en varm pande og stegs gennemstegt.

Mos

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|------------------|---------|---|
| Aftensmad, Lørdag | Gryde (evt. Alu) | | Kom ikke salt i vandet ved kogning, det holder sammen på grønsagerne. (hvilket ikke ønskes) |

[Ingredienser]

4kg kartofler

½ sellerihoved

Smør

Mælk

Karamelliserede rødløg

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

8 rødløg

2 spsk smør

2 spsk eddike

1 spsk sukker

[Fremgangsmåde]

1. Smør og sukker smeltes på panden
2. Løgene pilles, skæres i grove både og steges i sukker/smør
3. Når løgene er bløde tilsætte eddike og de steges videre et øjeblik

Bagt græskar

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|-----------------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | Gløder + Bålovn | | |

[Ingredienser]

2,5 Græskar (hokkaido el. Butternut)

Ricotta (fremstillet af valle om morgenen)

Salvie

Saft fra 1 citron

Salt, Sukker og peber

Olie

[Fremgangsmåde A]

1. I det ene hele græskar skæres et par små huller. Derefter stilles det direkte i gløderne og bages til det er sort over det hele.
2. Ricottaen blandes med citronsaft, hakket salvie og smages til med salt, sukker og peber
3. Når græskaret er færdigt skæres toppen af, kernerne graves ud med en ske og cremen fyldes ned i græskaret

[Opskriften stammer herfra]

Ildsjæle inviterer – til mad på bål s. 150 (ISBN: 978-87-7041-574-3)

[Fremgangsmåde B]

1. Det andet og det halve græskar skæres i grove stykker, drysses med lidt olie, salt og peber
2. Stykkerne placeres på skalsiden på pladen og bages i bålovn til de er møre

Bagte hvidløg

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | Bålovn | | |

[Ingredienser]

8 hvidløg

Oliven olie

Persille

Salt og peber

[Fremgangsmåde]

1. Hvidløgene flækkes vandret og toppen skæres flad (så den ende også kan stå).
2. Løgene smørres med olie, drysses med salt og peber og bages til de er møre
3. Løgene serveres med groft hakket persille

Langtidsbagte tomater

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

500g cherrytomater

2 spsk oliven olie

2 fed hvidløg

2 spsk tørrede krydderurter

Ricotta

[Fremgangsmåde]

1. Tomaterne halveres og lægges i et fad
2. Hvidløget presses ned i olien, som smøres på tomaterne og krydderurterne drysses over
3. Tomaterne bages ved lav varme i bålovn i 30-45 min
De sidste 5 min af bagningen nippes klumper af ricotta ud over tomaterne så de gratineres

Pandebrød

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|--|
| Aftensmad, Lørdag | | | Lav gerne dobbelt portion hvis der er gær og mel nok |

[Ingredienser]

½ l vand
 15g gær
 ½ dl krydderurter
 1 bundt forårsløg
 2 spsk salt
 1 spsk sukker
 ca. 14 dl mel

[Fremgangsmåde]

1. Gær opløses i koldt vand
2. Krydderurter og forårsløg renses og hakkes
3. Alle ingredienser, undtagen mel, blandes sammen
4. Melet tilsættes lidt efter lidt til dejen er blød
5. Dejen deles i små boller og hæver så længe som muligt (gerne natten over)
6. Bollerne trækkes til små flade aflange brød og bages i olie på en hammer varm pande

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.bonfire.dk/Opskrifter/>

Ramsløgsmør

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

250g smør

50g ramsløg (findes i skovbunden)

2 spsk citronsaft

50g peanuts

Peber

[Fremgangsmåde]

1. I skovbunden findes ramsløg. De skylles og vaskes meget grundigt.



2. Ramsløgene hakkes og blandes med de øvrige ingredienser.
3. Smørret smages til med peber

[Opskriften stammer herfra]

<http://www.arla.dk/opskrifter/ramsløgsmør/>

[Billedet stammer herfra]

<http://www.grillkokkerier.dk/2012/04/07/ramsløg-pesto/#axzz2ywiX0Op5>

Hvidløgssmør

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, lørdag | | | |

[Ingredienser]

250g smør

Hvidløg

Peber

Ramsløgspesto

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

Ramsløg (findes i skovbunden)

Olivenolie

Mandler

Salt

[Fremgangsmåde]

1. Ramsløg skylles og vaskes grundigt. Herefter køres de flere gange igennem en gammeldags persillehakker



2. Mandlerne hakkes så fint som muligt
3. Ramsløg, mandler og olie blandes og smages til med salt

Blomkålsris

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|-------------------|---------|---------|-----|
| Aftensmad, lørdag | | | |

[Ingredienser]

1 blomkålshoved

Olie

1 løg

1 fed hvidløg

[Fremgangsmåde]

1. Blomkålen skylles og rives på et rivejerns fine side
2. Løg og hvidløg hakkes fint og svitses i olien i en gryde
3. Blomkålen tilsættes og svitses med, det er færdigt lige inden det bliver brunt

Æbler i birkesirup

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|---------|-----|
| Aftensnack, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

10 æbler

Hjemmelavet birkesirup

Kokosmel

Kadaversuppe

| Måltid | Båltype | Portion | OBS |
|--------------------|---------|---------|-----|
| Aftensnack, Lørdag | | | |

[Ingredienser]

Skrog fra høne, gås og fasan

2 gulerødder

1 porre

1 pose kød- og melboller

[Fremgangsmåde]

1. I løbet af dagen indsamles diverse skrog "rester" fra de andre retter. Disse simrer i vand så længe som muligt
2. Lige før servering "sies" suppen gennem et klæde for at fjerne små knoglesplinter og andre ubehagelig ting
3. Porre og Gulerødder hakkes groft og koges med et par minutter, så de stadig har bid
4. Kød- og melboller tilsættes og varmes igennem

Bilag

Hygiejneråd

- Vask hænder jævnligt og altid efter toiletbesøg og før madlavning
- Vask redskaber jævnligt
- Ryd op efter dig
- Tør bordet af jævnligt
- Brug to baljer til hånd- og opvask, én til at skylle og én til at vaske i
- Brug kun viskestykker til at tørre rene ting
- Hold madvarerne tildækket, og helst løftet over jorden
- Vask altid redskaber når de har været i kontakt med rå kød
- Adskil rå kød og grøntsager
- Gennemsteg hakket kød, fisk og fjerkræ
- Vask og skyl grøntsager i koldt vand
- Arbejd roligt når du bruger knive og har kogende vand, ild eller andre varme ting omkring dig

Ildregler

- Ild kræver opmærksomhed. Gå aldrig fra et bål, eller anden tændt ild.
- Etablering af bålsteder sker ovenpå jorden. da der ikke må graves på plænerne.
- Hav altid en branddasker og en spand med vand i nærheden, når du laver bål eller har ild-aktiviteter.
- Leg ikke med ild, når du har nylontøj eller goretex på. I værste fald kan tøjet brænde sig fast på huden.
- Al leg med og brug af ild foregår udendørs og langt væk fra huse med stråtag, træer og tørt græs.

<http://leder.fdf.dk/kredsservice/fdf-guiden/sikkerhed/regler-politik-og-gode-raad/>

Poster - kompetenceløb