

Lise Faurschou Hastrup

# Fyr og flamme

– mad, bål og økologi i børnehøjde

Revideret netudgave 2010

# Børnehaven Ajstrup Gl. Skole



Johannes og Kalle spiser spidstegt lammekød - fra et lam, som de selv har oplevet vokse op i børnehaven.

# Indholdsfortegnelse

The table of contents is empty because none of the paragraph styles selected in the Document Inspector are used in the document.



"Udekøkken", Lauritz



# Tak til

- alle børnene og personalet i Børnehaven Ajstrup Gl. Skole, uden jer var der ikke blevet nogen bog!  
Tak til KøkkenHanne for super godt samarbejde omkring udekomfuret og med justering af opskrifterne. Speciel tak til Uffe fordi han fandt vejen til virkeliggørelsen af denne idé og til Niels Christian og Anne Mette for hjælp med data, fotos og gode formuleringer særlig vedrørende pædagogikken.

## Også tak til ....

Tove Hvid for betydningsfuld kritik, en hel dag med kamera og det fine forord.  
Elin Nilsson for husrum og hjerterum på Tuskær, hvor jeg har fået stor inspiration til at skrive.  
Krista Liljenholt Nielsen for varm og engageret sparring undervejs.  
Hanne Neustrup for mange ganges utrættelig korrekturlæsning og støtte.  
Anne Ringberg for skarp sidste korrektur og gode kommentarer.  
Benny Andersen for lov til at bruge det smukke digt.  
Jacob Kornbeck for hjælp med grafisk tilrettelæggelse og trykning.  
Frej for gode illustrationer og givende diskussioner.  
Sofie, Aino og Louise for tålmodighed og engagement på den økologiske hjemmefront.

## Og endelig tak til

Århus kommunes Børne- og ungeafdelings Udelivspulje (Mag. 1) for økonomisk støtte til udarbejdelse af bogen

# Forord

I denne bog står der ikke et eneste ord om "spisesituationen". Til gengæld frådses der med måltider. Her ligger forskellen.

Måltidet er det fællesskab, man skaber, når man spiser sammen i institutionen, i familien eller sammen med vennerne. Måltidet er sanselighed. Måltidet er at frådse i duft, syn, smag og at høre gryderne skramle som tegn på, at nu er det snart nu, så spyttet begynder at løbe.

Måltid er noget helt andet end at putte mad i hovedet og tælle kalorier.

Måltid er at dele. Når det lille barn har trukket vejret for første gang, lægges det til brystet og drikker den livgivende mælk hos sin mor. Mælken mætter i maven og i sjælen, fordi den ledsages af moderens glæde ved sit barn. Moderen, der ammer, giver af det bedste hun har, hun giver af sig selv. Af sit kød, sit blod, sin krop og sin sjæl.

Dette første måltid, urmåltidet, præger os livet igennem, så vi altid vil forvente at få stillet både den fysiske og den psykiske sult, når vi samles til måltiderne. Den fysiske sult skal vi nok få stillet i dag i vores land, men den psykiske sult kan det knibe med.

Den forudsætter, at de, der laver måltiderne, er villige til at give af sig selv og dele.

I ønskes alle rigtig god appetit: på bogen, på de gode måltider og på livet.

Tove Hvid, psykolog.

## LÆREDIGT

(for lærere og andre voksne)

Belæring bliver nemt til  
beskæring.

Giv næring til børnenes  
nysgerrighed.

Det er for lidt at de ved hvad DU  
ved.

Du må lade dig inspirere

Af deres trang til at

eksperimentere

Med farver, toner, ting og ord.

Timen er kort.

Verden er stor.

Afvisning skaber  
en kommende taber.

Omhu for et sind i vækst  
gælder mer end dagens tekst.

Det er det svære at forstå:

DU kan lære af de små.

Genopfrisk den skaberkraft

Som du engang selv har haft.



Benny Andersen

(fra Verdensborger i Danmark, 1995)

Denne bog henvender sig specielt til dig, som arbejder med børn. Men bogen kan læses med udbytte af alle, som kan li' børn, har børn, børnebørn, oldebørn eller som interesserer sig for mad, natur, udeliv og økologi.

Ideen til bogen er opstået undervejs i mit samarbejde med Børnehaven Ajstrup Gl. Skole, hvor jeg er tilknyttet som en ven af huset. I Ajstrup har vi arbejdet intenst med udendørs madlavning, økologi fra jord til bord og med gode måltider. Børn og voksne har gjort mange erfaringer, som jeg her vil videregive. Bogen er som en sammenkogt ret, der bliver tilberedt over bål. Bålet er der, fordi vi brænder for sagen. Retten består af fortællinger fra børnehavens hverdag krydret med økologiske tanker, køkkenhave-tips, viden om blandt andet blodsukker og allergi samt en masse ideer til gøremål med børn og mad. Sidste halvdel af bogen er opskrifter på retter, som vi har lavet på udekomfuret. De fleste af retterne kan også laves indendørs på et helt almindeligt komfur, men så smager de bare ikke nær så godt!

## Hvordan oplevelserne i farmors køkken satte sine spor

Det var min farmor, Musse, der tændte min køkken-ild. Hun havde det mest fantastiske store køkken med rødt og hvidt ternet linoleumsgulv, masser af køkkenbords-plads, en købmandsdisk med dybe skuffer, som gemte alskens specialiteter. I køknet stod også den fabelagtige "Ballerup Ballerina" også kaldet "Master Mixer", og der var gryder, pletter og pander i alle størrelser. Altid egne gode eller lokale råvarer. Selv havde hun gå-på-mod, vilje og stor kærlighed til kogekunst. Det var som at komme i tivoli at være med hos farmor. Og jeg måtte prøve alle forlystelser! Smage på farsen, stikke fingre i dejen, slikke, røre og skære med skarpe knive... og så skulle jeg selvfølgelig også lige brænde mig på en kogeplade (- og lur mig om ikke det var en del af bedstemor-pædagogikken, - jeg gjorde det i hvert fald aldrig mere!).

I køknet var der varmt i mere end en forstand; der var hjertevarme. Og hjerteslagene fra farmors køkken kunne høres langt omkring.... eller var det duften, der lokkede folk ind? I hvert fald var der næsten altid et postbud, en regnskabschef, en nabo, en præst eller en købmand på vej med varer, som sad ved køkkenbordet og fik et stykke af det nybagte brød til en kop skoldhed kaffe. Farmor kunne altid fremtrylle noget lækker af, hvad hun nu lige havde i køknet; en rest fra dagen før kunne blive til noget helt nyt og spændende.

Måltider var der også mange af, mindst tre store og fire mellemmåltider. Måltiderne VAR virkelig noget! Her talte man sammen, grinede, nød maden, kommenterede den. Og på min farmors kommentarer kunne man i øvrigt høre, at det med at lave mad, vitterlig var en del af hende, - "Nej, brødet blev nu ikke helt så luftigt, som det skulle, for jeg havde migræne i går!".... Der var naturlig respekt for maden, både fordi den smagte fremragende, fordi den var lavet fra bunden af ordentlige råvarer og fordi alle vidste, at den var lavet med hjerteblod. Når jeg opholdt mig i farmors køkken tændtes der en ild i mig, og det var ikke kun lysten til at lave mad og nyde den, det var en følelse af at slippe mine sanser fri og en stærk fornemmelse af at kunne forvandle alt muligt. For det at lave mad er jo en forvandlingsproces, - mel bliver til brød, kød bliver til pølse, fløde bliver til smør osv. - og det er en slags trylleri, som fascinerer, - når man får lov til at være med i processen - vel at mærke. Jeg kunne ønske, at alle havde sådan en "Musse", om ikke i familien, så på et tidspunkt i livet: i dagplejen, børnehaven, skolekøkket, fritidsordningen eller i bekendtskabskredsen. Der er brug for "Musse'r", og jeg har da også oplevet flere ansatte "Musse'r" i flere forskellige daginstitutioner.

## Madglæde

Det er så uendelig vigtigt, at have et godt forhold til mad; - at kunne mærke naturlig sult som noget godt. At føle lyst til den mad, der i livet skal nære krop og sjæl. Det er godt at have nogle iboende pejlemærker, som kan sikre fornemmelse for kvalitet i mad og måltider. Madglæde er tæt forbundet med livsappetit. Derfor er det et stort problem, når tillægsordet "madglad" i dag betragtes som negativt! Moralske fedtfattige pegefingre og overvægts-skræk har desværre gjort, at mad ofte associeres med dårlig samvittighed. Denne bog kommer til verden med den hensigt at forbinde mad og sundhed med lyst og sanselighed.

## Muligheder frem for begrænsninger

Mit udgangspunkt for at skrive denne bog er min faste overbevisning om, at når der skal formidles madkultur, skal fokus holdes på muligheder frem for begrænsninger, og begejstring frem for bekymring. - Det skal være med sanseligheden og de gode oplevelser som bærende elementer. Skal vi have tændt for vore sanser, skal det også være ægte mad, vi bruger i køkket. Der er ingen sand oplevelse i snydemad med alverdens kemiske ingredienser eller mad, hvor man skal vaske hænder efter at have skrællet, fordi der er giftrester på skrællen!! Jeg tror, at gode oplevelser med mad gør en forskel! Tørre teorier og formaninger har ikke samme muligheder. Ægte oplevelser er dem, vi selv er en del af, og som vi ikke er i tvivl om. De lagrer sig i hukommelsen på en måde, så de senere kan bruges som pejlemærker i livet.

Denne bog handler om oplevelser med børn og mad, i køkner, ved måltider og i høj grad ved bålet og i naturen.



## Vuggestuens køkken

Mit første rigtige arbejde med ansvar blev i et vuggestue-køkken, hvor jeg ung og uerfaren skulle stå for maden til 30 børn og 10 voksne. Det var en fuldtidsstilling (40 timer), hvor der var tid til at lave al mad fra bunden, bage det daglige brød, dyrke bønespirer og ikke mindst tid til at have børn med, både i køknet og i barnevognen, når den skulle fyldes med varer fra indkøb i Irma, hos den tyrkiske grønthandler og i Urtehuset, den lokale helsekostbutik. Jeg fik frie hænder af en tillidsfuld leder, og jeg gav den hele armen! - For at få råd til gode råvarer, droppede jeg mælken og serverede vand i stedet. Der var dog stadig mælkeprodukter i maden og mælk til morgenmad samt til specielle lejligheder. Det gav luft i budgettet og resulterede i mere mad-sultne børn, der ikke drak sig mætte i mælk.

Det var også i vuggestuens køkken, jeg - før jeg selv fik børn - erfarede hvor tidsmæssigt pressede børnefamilier er. I køkkendøren faldt der med korte mellemrum bemærkninger som denne fra Mortens far "Vi er så glade for alt det sunde mad, du laver til Morten. Vi er sikre på, at han bliver mindre syg med alt det hvidløg, han lugter sådan af... og så kan vi nøjes med at servere yoghurt eller franskbrød for ham om aftenen ...."

## Vilhelms vildskab gav ny viden

En anden oplevelse i vuggestuen kom til at betyde meget for mig. Vi havde en dreng, Vilhelm, som havde det man i gamle dage kaldte "et vanskeligt sind". Han hylede og skreg, blev ulykkelig, bed så tænderne raslede, han kastede sig ned på gulvet, skreg så han tabte vejret og nær skulle genoplives! Ganske krævende i en institution, hvor 30 børn skulle fungere sammen. Forældrene var fortvivlede og ind i mellem også kørt helt derud, hvor de var afmægtige. Forældrene havde heldigvis opdaget et trick: Hurtigt at få lavet et varmt karbad og få ungen hældt deri. Det hjalp!

Vi gjorde også flittig brug af teknikken i vuggestuen, vi havde et stort blåt badekar, hvor Vilhelm tilbragte en del af sin tid.

Når børn eller voksne opfører sig som Vilhelm, er det fristende for andre at prøve at konkludere, hvorfor mon akkurat disse adfærdsmønstre er blevet grundlagt; - og naturligt nok stod Vilhelms forældre for skud til diskussion i kaffepauserne. Dengang var det meget moderne at fokusere på grænsesætning, og helt firkantet kunne nogle af vi yngre ansatte vurdere, at det var galt med forældrenes evne til at sætte grænser!

Vilhelm havde i øvrigt også lidt eksem i albuebøjningerne, hvorfor moderen erklærede, at han skulle til allergilæge. Vi synes, at hun var overdrevet pylret for drengen... Men fakta var, at den allergilæge, de langt om længe kom til, tog problemet ganske alvorligt. Hun satte drengen på en såkaldt eliminationsdiæt. Det er en diæt, hvor man i Vilhelms tilfælde for eksempel

starter med at leve af parboiled ris, lammekød og skrællet pære, hvorefter man langsomt og efter et bestemt program provokerer med forskellige fødemidler, mens man nøje registrerer: Hvordan har Vilhelm haft det? Hvordan har hans afføring været? Hvordan har han sovet? Hvordan er eksemmet? osv. osv. Et kæmpe detektivarbejde, hvor vi fandt frem til, at Vilhelm bl.a. ikke kunne tåle hvedemel, kunstige farvestoffer og mælkeprodukter. Detektivarbejdet resulterede frem for alt i en bemærkelsesværdig glæde og positiv livslyst hos Vilhelm, som ikke havde eksem længere. Men resultatet var også, at vi i vuggestuen blev meget klogere. Vi blev klar over, at kosten ikke kun påvirker kroppen, men også sindet. Og at allergiske reaktioner ikke kun handler om høfeber og nældefeber, men at de faktisk kan buldre løs i hjerne og nervesystem. Det, der for alvor satte trumf på min nye erfaring, var en dag, da jeg kom på arbejde og jeg efter flere måneder uden Vilhelms skrig, hørte den velkendte brølen. Vilhelm lå og roterede på gulvet, faren stod ved siden af og forklarede en pædagog, at Vilhelm havde været på besøg hos sin bedstemor, som i forglemmelse havde givet ham en halv rosinbolle, - og her så vi resultatet! Det var den mandag morgen, jeg besluttede mig for, at det her måtte jeg nødvendigvis vide noget mere om! Derfor tog jeg en uddannelse som kostvejleder og specialiserede mig i børn og mad.

# Børnehaven Ajstrup Gl. Skole

Ideen til bogen her blev født under et spændende projekt, jeg har været med til at starte i Børnehaven Ajstrup Gl. Skole ved Århus, hvor der er ca. 130 børn og 25 voksne. Det gjorde stærkt indtryk på mig første gang, jeg kom i børnehaven. Det var som at træde ind i et samfund helt for sig. Her er en helt speciel stemning af at være i nuet, som man kun sjældent mærker i den moderne stressede verden. Der kommer en hel busfuld med renvaskede børn fra Århus midtby til Ajstrup Gl. skole hver eneste dag, og så går de ellers i gang med at grave have, fodre høns, strigle heste, lege i skoven, bygge huler, male i atelieret, lave mad, plukke krydderurter, køre i mooncar, snitte i træ, være med til at tænde op i udekomfuret eller bålet eller hvad de nu ellers har lyst til. Når de skal hjem med bussen om eftermiddagen er alle dejligt snavsede af engagement og udendørs foretagsomhed.

## Jordnær madlavning

Den form for madlavning, som praktiseres i Børnehaven Ajstrup Gl. Skole, kan meget vel kaldes jordnær madlavning. Børn og voksne oplever de processer, der fører frem til opfyldelsen af et af menneskets mest basale behov: føde – og det giver sammenhæng i livet. Børnehaven har fra start prioriteret maden højt, derfor har man en fuldkostordning, hvilket i praksis betyder, at børnene tilbydes den mad, de har brug for i løbet af en børnehavedag. Madlavningen, maden og måltidet betragtes som fundamentet i børnehavens dagligdag, fordi der skal nærende mad til for at mennesker, børn som voksne, kan leve et aktivt og inspirerende liv sammen. Selve tilblivelsen af maden er et aktivitetsgrundlag i børnehavens hverdag.



Buzz Lightyear skræller dagens gulerødder sammen med Inger.

Børn og voksne bruger forholdsvis meget tid på alle de gøremål, som er nødvendige for den daglige kost fra jord til bord; - dyrene skal passes, haven skal luges, der skal sås og høstes grønsager og urter. Hver morgen klargør voksne og de børn - som har lyst - gulerødder, kartofler eller æbler, de skærer løg eller porrer, piller æg, høster og skyller krydderurter til dagens menu. Alle disse gøremål sker samtidig med at andre tegner, nogle leger tagfat og atter andre graver huller i sandkassen. Tanken er, at børnene kan følge processerne fra jord til bord. Formålet med køkken-aktiviteterne er givet på forhånd. Børnene får følelsen af at gøre noget der er nødvendigt for fællesskabet. Det er en dejlig fornemmelse, som kan være med til at styrke selvværdsfølelsen hos et barn.

## Udemad er gudemad!

Børnehaven har i mange år mindst en gang om ugen lavet mad over bål. Op til børnehavens 6 års fødselsdag blev der bygget et overdækket udekomfur, pizza-ovn samt gruekedel til at koge suppe, pasta og sammenkogte retter i. Anne Mette, som er pædagog i børnehaven, fortalte i Ajsstrup Expressen efter de første par måneder, hvordan udekomfuret blev til:

Vindblæst hår, røg, damp og krydderurter! af Anne Mette Mikkelsen

Fra tidernes morgen, dvs. fra begyndelsen af børnehavens historie gik Uffe rundt og drømte om et udendørs komfur. Der skulle laves mad ude i den frie natur, og vi skulle være sammen om det. Ideen var der og den var god, men der kan til tider være langt fra ide til virkelighed. Der er gennem årene drømt og snakket mangt og meget om udekomfuret. Tegninger er der også lavet mange af, men derfra og til at det virkelig blev til noget, skulle der gå meget lang tid. Så lang tid, at køkken-Hanne, helt havde glemt at hun også var ansat som udendørs køkkenchef!

Engang i foråret 2002 stødte Uffe på en ovnsætter, der øjensynligt var vores mand. Der blev aftalt et møde og pludselig begyndte tingene at tage form. Inden længe var børnenes fodboldbane omdannet til en mindre byggeplads, med skurvogn, maskiner, en hund og et par håndværkere. Som dagene gik, stod der pludselig et fint bygningsværk med ovn, komfur, åbent ildsted og skorsten. Fundamentet for udekomfuret var lagt og det videre arbejde med etableringen af det hele kunne så småt begynde. Overvejelser og diskussioner om hvordan overdækning, indretning med borde, vask og redskaber skulle være, gik i gang med Benny som arkitekt og byggepladsleder. Vi tror faktisk, at der kan tælles en hel del flere grå hår i Bennys hårbund efter dette projekt.

Der er gjort mange overvejelser og taget hensyn til mange ting, eksempelvis sikkerhed i forbindelse med børnene, gode arbejdsstillinger, osv.



Efter en del snak blev vi enige om at starte med madlavningen og lade erfaringerne omkring komfur og ovne komme os til gode med hensyn til hvor bordene skulle placeres og selve udformningen.

En ting er at etablere et udekomfur, en anden ting er at få det til at fungere i praksis med arbejdsprocesser og personale. Her var vi fra starten klar over, at der skulle starte en helt ny æra. Tilfældigvis dukkede Lise op - hun kontaktede børnehaven for at låne plads til to bålmadskurser, som hun ville afholde. Et par stykker af personalet var med på disse kurser og samarbejdet med Lise fungerede i det hele taget så fint, at vi besluttede at spørge hende, om hun kunne tænke sig at være med til at starte landets første udekomfur i en børnehave. Med et gik tingene op i en højere enhed. Lise var fyr og flamme og kunne tilmed ansættes i den periode vi ønskede os. Hvor kan man være heldig engang imellem!

I processen med tilblivelsen af udekomfuret er der også blevet talt en hel del pædagogik. Ideen med hele projektet var som bekendt at synliggøre processen "fra jord til bord", men også samværet og aktiviteten omkring madlavningen var vigtig for os, - og hvordan vi fik det til at fungere i praksis. Som bekendt kan der være stor afstand mellem teori og praksis. I vores tilfælde handlede det også om effektivitet. Kunne det i det hele taget lade sig gøre, at lave mad til omkring 150 mennesker under disse forhold?

Tingene faldt lidt efter lidt i hak og den udendørs madlavning begyndte med nogen forsinkelse. Jeg ved ikke hvad vi hver især havde forventet, men virkeligheden har overgået alle forventninger. Oplevelserne omkring madlavningen, arbejdet, hyggen og stemningen omkring udekomfuret er eminent. Der er konstant børn omkring maden. Nogle hjælper til med at ordne grønsager, nogle leger, andre iagttager og følger slagets gang fra et sted i nærheden. Taget i betragtning, at køknet stadig er en byggeplads, er alt gået helt fantastisk.

Køkken-Hanne har med jævne mellemrum afværget en skovlfuld stabilgrus i tomatsuppen eller murstensstykker i panden med urtefrikadeller. Det er ikke altid børn i leg har stor forståelse for forskelle på mad der er til at spise og legemad.

Spisekortet har gennem de sidste uger udviklet sig i takt med udekomfuret. Der er blevet spist lidt anderledes mad, med mange grønsager og krydderurter. Fx brændenældesuppe, kikærtegyde, urtefrikadeller, osv. Det er for det meste faldet i meget god jord hos børnene. Børnene forholder sig tit anderledes til maden, når de selv har været med til at lave den eller

har fulgt tilblivelsen på nært hold. Blot en lille erfaring vi har gjort os, og nyligt fået genopfrisket.



Laurits, Anton, Gustav og Kristian laver pandemix.

## Liv omkring udekomfuret

Nu er det over et år siden udekomfuret blev en realitet... og jeg kommer i perioder stadig to gange om ugen. Når jeg kommer om morgenen, starter jeg med at hente relevante redskaber og råvarer i køknet, til brug for dagens menu på udekomfuret. En flok børn følger mig, og de er helt vilde med at hjælpe, bære, hente og allermest med at køre med trillebøren, som vi transporterer tingene i. Når vi kommer ned til udekomfuret, tænder vi op i komfuret eller ovnen, måske også under gruekedlen, alt efter hvad vi skal bruge. Køkken-Hanne kommer og vi går i gang med at fordele arbejdet med at rense, skrælle, snitte og skære de forskellige grønsager. Søren kommer med nogle flere børn, de bliver sendt ned i urtehaven for at hente krydderurter og i drivhuset for at hente tomater. Børnene arbejder med maden, nogle går fra og til, nogle leger bare ved siden af køknet. Simon kommer med guitaren og endnu flere børn, de sidder og tegner mens de synger med på Mariehønen Evigglad. Vi starter med at stege og brase rødbedefrikadeller, som bliver til tryllefrikadeller. Navnet får de, fordi farsen er rød, men når vi steger dem, bliver de gyldenbrune, og det er et trylleri børnene bliver opfanget af... Vi har hurtigt masser af børn omkring panden. Der skal laves sovs af tomaterne i den store gryde med den kæmpe grydeske. Det er et hit at røre rundt.



Simon og Michael  
steger  
tryllefrikadeller  
sammen med  
KøkkenHanne og  
Lise.

## Kærlighed i gryden

God mad må nødvendigvis tillaves med kærlighed og omhu ud fra et ønske om at tilfredsstille og glæde dem, der skal spise maden. Vi kan sagtens se og smage forskel på mad, som er lavet for at få det overstået og mad, som er lavet med kærlighed. Er kærlighed mon i virkeligheden ikke ”det første krydderi” – ganske uden E-nummer? I børnehaven bruger Køkken-Hanne hver dag dette krydderi!

Mad som er tilberedt ude over bål, vil næsten automatisk få et stæk af denne kærlighed, for man lægger mere sjæl i denne mad. Der kræves mere nærvær, når man ikke bare skal trykke på en knap og der lægges op til et større samvær omkring tilberedningen og indtagelsen.

## Måltidet i Børnehaven Ajstrup Gl. Skole

Når maden er færdig, ca. klokken 11, henter børn og voksne i grupper en kurv inde ved køknet. Kurven pakker man i fællesskab med tallerkner, glas, skeer, gafler, mælk og vand. Der spises i tidsrummet fra klokken 11 til 13, så man henter blot kurv og starter et måltid, når der er basis for det. Man finder et bord udenfor, slår sig ned og dækker op sammen. Børnene spiser ikke i bestemte grupper, men spiser med de legekammerater og voksne de lige akkurat er sammen med den dag. Det kan også være at man løber og leger nede ved hestene og så lugter man pludselig noget dejlig basilikum i sine næsebor og så galopperer man op til et bord, hvor der allerede sidder nogle samlet til et måltid, og så spiser man med der. Det lyder måske

anarkistisk og kaotisk, men fakta er, at det er de mest fredelige og hyggelige måltider, jeg har oplevet med børn. Med 130 børn og 25 voksne er det praktisk umuligt at spise samtidigt, hvis det skal være hyggeligt. Løsningen at spise i små sammenhænge i løbet af et par timer har vist sig at fungere optimalt. Det giver stor fleksibilitet; børn og voksne kan gøre det færdig, de er i gang med først; man kan spise, når man er sulten. Der er ikke stress omkring måltiderne, som det meste af året foregår udendørs, ingen har travlt, hverken med at få maden på bordet eller med at blive færdige. Det er en fantastisk ordning, der tilgodeser en række behov ved et tilfredsstillende måltid, nemlig: ingen stress, at der spises, når sulten melder sig, at måltidet indtages med dem, man er sammen med lige nu, og at der som regel aldrig er mere end 8 børn ved et bord, netop for at sikre intimiteten. Den voksne er altid tydelig ”bordformand”. Når børnene i forskellige tempi har spist deres mad, pakker de hver især tallerken, glas osv. ned i kurven, siger tak for mad og leger videre. Andre børn overtager sandsynligvis de forladte pladser og fællesskabet ved bordet fortsætter.

For at sikre sig at alle børn bliver tilbudt mad, skriver de voksne navnene op på de børn, de spiser sammen med i løbet af middagsstunden. Navnene samles centralt og kl. 12.45 sammenholdes navnene og det fremgår hvilke børn, der ikke har spist. Herefter finder man de børn, som ikke har været med ved måltidet og de bliver spurgt, hvorfor de ikke har spist. Det kan der være mange grunde til, som også accepteres. Dog der er det vigtigt, at alle børn er tilbudt mad. Hvis et barn ikke kan lide maden, tilbydes der altid rugbrød med smør. Det, der især fungerer som en helhed i forhold til madlavningen, er at børnene har mulighed for at opleve "fra jord til bord" - princippet. Der dyrkes grønsager, krydderurter og drivhusafgrøder. Der er høns, som lægger æg og nogle, som havner i suppegryden. Der er får og lam, som bruges til slagtning. Vi spidstegte et lam til den store fest: Indvielsen af udekomfuret på børnehavens 6 års fødselsdag.

## Hurra for måltidet i børneinstitutionerne

I dag tilbringes en stor del af børns tid i børneinstitutioner. På gode steder er der et stort fællesskab med andre spisende jævnaldrende og der er pædagoger, som ikke følelsesmæssigt er afhængige af, om barnet spiser en eller to skiver mad. Forældres naturlige yngelplejeinstinkt kan give anledning til unødvendig bekymring og kontrol med, hvor meget mad barnet nu spiser.

Der kan blive lagt så meget skyldfølelse i mad, at barnet mærker, at her er der et sted, hvor det kan spille på forældrenes bekymring. Det kan ende med groteske situationer som; at der bliver



lavet speciel pasta med kødsovs til barnet hver dag; - en mor, der måtte løbe rundt om huset to gange for at havregrøden fik den rette temperatur; - en dreng, der fik 25 øre pr. ært han spiste; - et spædbarn, som kun spiste af grøden, hvis faren kravlede op og ned af en trappestige for hver skefuld.

Voksne skal ikke lave alle mulige krumspring for at få børnene til at spise. Mad er en naturlig del af livet. Jeg mener, at barnet skal tages med på råd. Børn skal spørges, og børn skal lyttes til, men det er den voksne som har erfaringen og som kan sige: "Jeg ved at du er vild med pasta, men det laver vi kun en gang om ugen. Vi må finde på noget andet til de andre dage".

Netop i institutionen er der gode muligheder for at præge madkulturen og udvide repertoiret af mad. Jeg har set det masser af gange: Børn, der i børnehaven pludselig spiser alt muligt, man slet ikke kan tvinge i dem derhjemme. Hvad er metoden? Fællesskab, sanselighed, gode oplevelser og ingen pres. Derfor er det så vigtigt, at vi opprioriterer madlavning med ordentlige råvarer og gode måltider i børneinstitutioner og på skoler. Det virker også inspirerende på forældrene, når børnene kommer hjem og begejstret fortæller om dagens oplevelser i børnehavens køkken.



Det er glædeligt at se, hvordan man i dag laver køkkenværksted i mange børneinstitutioner. Køkkenværksteder, som fungerer på lige fod med de øvrige værksteder. Her kan børnene slå sig løs i et kreativt køkkenlaboratorium sammen med en voksen, der har interessen.

Hver gang den politiske diskussion drejer sig om bevilling af penge til madordninger i børneinstitutioner er et af de typiske modargumenter, at børnenes mad er forældrenes ansvar. Argumentet er for mig at se en dårlig undskyldning for ikke at tage udgangspunkt i den nutidige virkelighed: at samfundet er indrettet til at børn er i institution en stor del af dagen. I institutionerne kan vi arbejde på, at børnene kommer til at få et positivt forhold til mad, som er præget af lyst og naturlig fornemmelse for sult, så de ikke ender

med at sige som pigen i 9. klasse, der engang sagde til mig: "Jeg føler mig aldrig direkte sulten og jeg synes, at det er flovt at spise, når andre ser på det. Der er ingen i min klasse, der har madpakke med. Det er kun slik og drikke, der ikke er pinlige at indtage, når andre ser det"

## Børnene ud i køknerne!

Det er fællesskabet, der danner den bedste ramme omkring barnets gode oplevelser med mad. Den moderne teori om, at der ikke er tid til at lave mad i familien, fordi det går ud over den "kvalitetstid" de voksne har med barnet, giver i den grad bagslag efter min mening. Ved at sætte en livsnødvendig aktivitet, som det at få lavet den daglige føde, til side, for at sætte barnet i centrum med rene børneaktiviteter, udelukker netop barnets mulighed for at føle sig som en del af et nødvendigt fællesskab. Når kvalitetstids-turene til badeland og andre børnefamilieforlystelsessteder ender med aftensmad på McDonalds, er det selvfølgelig også en fælles oplevelse. Men oplevelsen er skåret ud efter en solid amerikansk skabelon, hvor koncept-mad i engangs-skumbakker med tilhørende legetøj efterlader vitaminbehovet udækket, vore sanser svækkede og forfladiger vort forhold til mad!

Børnene er vilde med at spise den mad, de selv har lavet og været med til at bestemme. Det skærper interessen, det udvider repertoire og giver god fingerfærdighed i køkkenregionerne, når børn får lov til at øve sig og eksperimentere. Hvis børnene er med til at lave mad en gang om ugen fra de er ca. 2 – 3 år, så vil de, når de er 12 år have kokkereret ca. 500 måltider mad! Det er en god ballast at have med ud i livet.

## Måltidet

Madlavningen munder ud i måltidet, som på forunderlig vis er det tidspunkt, hvor vi på tværs af alle aldre har en fælles sanselig oplevelse, som samtidig er nødvendig for vores overlevelse. I et overkonsumerende samfund spækket med tilbud om elendig "light-mad" for ikke at få for mange kalorier fyldt på, er det næsten umuligt at få fornemmelsen af måltidet som en nødvendighed for vores overlevelse. Og måltidet som en fælles oplevelse er også svær at fastholde, når vi i vores travlhed kan købe papburgere og smagsforstærkede retter til at spise på vejen eller til hurtigt at molekyle-svinge i en mikroovn, når det passer ind i det enkelte familiemedlems program. I en del hjem har børnene TV på deres værelser, og det er ikke ualmindeligt, at man må tage sin mad med på værelset, hvis der nu er et eller andet program, man gerne vil se.

## Når mad bliver reduceret til matematiske udregninger

I stigende grad oplever jeg spise-forvirrede unge søge hjælp. Det er ofte piger i 16-20 års alderen, som er direkte angst for, at den mad, der skal nære dem og give energi, vil betyde en øgning af vægten. De tæller kalorier og fedtprocenter og deres forhold til mad er reduceret til matematiske udregninger, skyld og skam. Jeg tror, at det er den alvorlige bagside af de mange

kampagner og trendy udsendelser om fedtfattig mad og fedt-matematik. Når målgruppen for fedtforskrækkelsens negative budskab er (unge) mennesker uden fodfæste i nogen madkultur, kan det kun virke som snævre begrænsninger, ødelægge den naturligt iboende sanselige appetit og skabe frygt. Der sker i den grad også en proportionsforvrængning, når kalorieindholdet bliver det vigtigste parameter for, hvorvidt en fødevarer er sund eller ej...- for så er toastbrød sundere end rugbrød og bolsjer er sundere end avocado!



## "Hvordan skal vi lære vores børn at lave mad, når vi ikke selv kan?"

Under et af mine foredrag, hvor jeg opfordrede forældrene til at tage børn med i køknet og lave mad, sad en modig ung mor på første række med hånden oppe og spurgte: "Hvordan vil du have at vi skal lære vores børn at lave mad, når vi ikke selv kan?".

Den dag blev jeg for alvor klar over, hvor svært det er at få leveret madkulturen videre til næste generation. Efter en lang række år, hvor ordentlig madlavning er blevet voldsomt underprioriteret, ikke bare i hjemmene men i høj grad også i skoleundervisningen, er det ikke længere en selvfølge at forældre kan lave mad. Alt for mange forældre bekymrer sig om børnenes mad (får de nu tilstrækkelig mad? Er der for meget fedt i? For få vitaminer?) i stedet for at have fokus på at lave og spise god og dejlig mad. Bekymringen kan børn fornemme på flere kilometers afstand og den overskygger desværre den glæde og begejstring, som kan være den smittende drivkraft i forhold til mad.

At vi mæsker os i synet af køkkenguruernes mad på TV, køber kokebøger, så der næsten dagligt udgives en ny kokebog i Danmark, og at vi køber køkner for milliarder, betyder ikke, at vi får lært at lave ordentlig mad eller at vi køber flere kvalitetsvarer. De tørre tal siger, at vi kun bruger 11 % af de penge vi tjener på fødevarer. I 1970 var det 30 % og går vi tilbage til 1948, så brugte danskerne 41 % af pengene på mad<sup>1</sup>. Så selvom mad og madlavning er blevet trendy, ses det ikke nødvendigvis i praksis...

## Konkrete ideer til at fremme sanselig madlavning i børnehaver og andre steder med mange børn

- Åbn døren til køknet og lad duftene brede sig ud og børnene komme ind.
- Flyt køknet ud på legepladsen. Tænd et bål og lav maden dér (se afsnit om bålmad).
- Tag på bær-selv-pluk i sæsonen, frys ned og tag gode sommerminder frem om vinteren.
- Aftal med naboerne om at aftage æbler, de ligger ofte og rådner under træerne (dog til glæde for fuglene).
- Dyrk krydderurter med børnene (se ideer til højbede).
- Køb evt. et tørreapparat til at tørre urter, frugt og bær (det bliver som slik!).
- Lav små bede til urter, som egner sig til te, (fx forskellige slags mynte, spansk kørvel og citronmelisse). Ungerne kan da med saks og en kop selv gå ud og klippe de ønskede te-urter ned i koppen og få kogende vand hældt på.
- Dyrk kartofler i spande, hvis I ikke har plads i haven. Hvert barn har sin spand, hvor de lægger en kartoffel i jord om foråret, passer den og høster i sensommeren.
- Arbejd på at fremstille institutionens egen kokebog med alle favoritterne!
- Lav en fødselsdagskokebog med ideer til retter, som fødselsdagsbarnet kan vælge imellem.
- Lav faste dage til ugeplanen: en fiskedag, en grøddag, en suppedag, en køddag og en gnavedag (dette er den dag, hvor der spises masser af gnaveting som grønsager, groft brød, frugt.)



Hannah, Titti og Emma.

Dagens ret: Friluftsminestrone

# Øko-logik for børn

Økologi handler ganske enkelt om at vælge at leve og producere på en måde, så naturen kan holde sin balance bedst muligt, så vi ikke udpiner vores planet.

Økologiske fødevarer er fremstillet uden brug af sprøjtegifte, kemikalier, genmodificerede organismer (GMO) og kunstgødning.

Dyrene i økologiske landbrug har bedre plads at røre sig på og daglig adgang til udendørs areal. De fodres med økologisk foder (det betyder også fri for genmodificerede organismer) og dyrene får ingen forebyggende medicin i foderet.

Der bruges kun et minimum af tilsætningsstoffer i økologiske fødevarer, det er tilladt at bruge 38 E-numre, og ingen kunstige aromastoffer eller sødemidler. I konventionelle fødevarer er der 370 E-numre tilladt samt 2700 forskellige aromastoffer<sup>2</sup>.

Vi kan hver især kun vælge ud fra den viden og bevidsthed vi får. Jeg mener, at bevidste valg beriger mennesker. Ligegyldighed derimod svækker selvopfattelsen. Børn har en helt naturlig opfattelse af økologi: Selvfølgelig skal vi passe på jorden, på dyrene og på menneskene, så godt vi kan. Det er øko-logik!

## Ideer til "økologiske" aktiviteter

- Lav en aftale med en lokal avler om selv at hente grønsager sammen med et hold børn.
- Måske kan I være med til at høste nogle afgrøder.
- Besøg en økologisk og en konventionel bondegård. Lad børnene selv opleve forskellen.
- Dyrk jeres egen have økologisk. Lav højbede med grønsager og krydderurter (se afsnit om urter).
- Dyrk krydderurter i potter, hvis I ikke har have.
- Lej eller køb evt. et stykke jord til at dyrke grønsager på. Eller køb en kolonihave!
- Komposter have- og køkkenaffald. Stil grønne spande med låg ud på stuerne til komposterbart affald. (se mere om kompost under køkkenhaven).
- Lad børnene opleve hvilket affald, der kan komposteres. Grav for eksempel et æbleskrog, et stykke gulerod, en legoklods og et glasskår ned i komposten/jorden og se til det igen efter 2 måneder.

## Få økonomi til økologi

- ☒ Brug sæsonens grønsager. Ingen salat og agurk om vinteren, men rødder, kål og knolde!
- ☒ Server groft brød til alle måltider.
- ☒ Kog fond på ben og skrog samt selleri-, persillerods-, gulerods- og rødbedetoppe.
- ☒ Lav bagte kartoffel-både i ovn og bagte hele kartofler i bål. Børnene er vilde med smagen, det mætter godt og er sundt og billigt.
- ☒ Kogte eller fintrevne grønsager kan bruges som ”kødforlængere” i fars, frikadeller og sammenkogte retter.
- ☒ En grøddag hver anden eller hver uge er en god hjælp til økonomien. Med grøddag menes, at der serveres en indbydende grød, og at der veksles mellem forskellige grødtyper (byg, ris, spelt, havre...), gerne kogt på langtidsristet korn, med forskelligt tilbehør at vælge mellem, fx rosiner eller abrikoser, bærmos, æbletern, skivede bananer, hakkede mandler. Kun fantasien sætter grænser!
- ☒ Vær opmærksom på at billigere ingredienser kan erstatte dyre (for eksempel kan man bruge solsikkekerner i stedet for pinjekerner).
- ☒ Server evt. vand at drikke i stedet for mælk til måltiderne.
- ☒ Brug kun saft til festlige lejligheder. Den hjemmelavede er billigst og bedst!
- ☒ Udnyt rester så meget som muligt! Rugbrødsrester bliver til øllebrød, kartoffelrester moses og kommes i brød, grødrester kommes i dej til brød. Stokke fra kål og broccoli kan koges og blendes og serveres som en del af en suppe eller sovs. Når der spises usprøjtede appelsiner og klementiner gemmes skallerne til marmelade i fryseren eller de tørres til te.
- ☒ Sylt asier, agurker, rødbeder, grønne tomater og alt muligt andet.
- ☒ Lav overvejende vegetarmad, - det strækker økonomien.
- ☒ Kom med i ordening med ”grisespand”, hvor levnet havner, og bliver afhentet. Rå grønsagsrester skal selvfølgelig stadig i komposten.

# Seks om dagen – men uden pesticider, tak !



## Historien om de to salathoveder

Når jeg skal forklare begrebet økologi, fortæller jeg ofte historien om de to salathoveder, der voksede op hver sit sted. Det ene salathoved, som var økologisk, voksede op på en mark i rigtig muld med orme, biller, ko-lort og kompost. Det stod ude i sol, regn og blæst og havde indimellem også besøg af små larver og fluer. I jorden, hvor salathovedet voksede, var der forskellige mineraler og andre næringsstoffer, som salaten optog igennem sine rødder, og sendte videre ud i sine blade. Salathovedet skulle sælges til en butik, derfor blev det høstet med gartnerens kniv, og sendt ind til butikken, hvor det nu ligger i grøntafdelingens køledisk og ser lidt vindblæst og vejrbidt ud. Denne i den anden køledisk ligger et kæmpestort salathoved. Det kommer fra Holland, hvor det er vokset op i Rockwool under kunstig belysning i et opvarmet drivhus. Rockwool er sterilt og indeholder ingen næring, derfor fik salaten daglig sin kunstige næring fra drypvandingsanlægget. Salaten blev sprøjtet med forskellige pesticider, for at undgå angreb fra blandt andet insekter og svampe.

Fru Hansen kommer til supermarkedet for at købe salat til middagen. Hun ser først den økologiske salat, som koster 10,95 kr. og tager den op i kurven, men får så øje på den hollandske, som er dobbelt så stor og uden en eneste skramme, den koster kun 4,95 kr.! Hvis fru Hansen vælger den hollandske, hvad får hun så med hjem i indkøbskurven? Hun risikerer at få en hel masse rester af pesticider og et højt vandindhold, hvilket fortynder mængden af næringsstoffer. Det betyder også mindre fibre, som har betydning for mæthed og fordøjelse. Da salaten er intensivt gødet, har den et unaturligt højt nitratindhold. Nitrat er ikke skadelig i moderate eller skal vi sige naturlige mængder, men med den "hollandske opvækst" (som også foregår i Danmark) forskydes salatens balance, så den får et så højt nitratindhold, at hvis man hver dag hele vinteren spiser den slags salat, vil man overskride den tilladte grænseværdi. Hvis hun vælger den økologiske, skal der flere penge op af pungen, til gengæld er det den ægte vare med næring i, hun får.

## De giftige facts

Her er nogle væsentlige tal fra Fødevaredirektoratets rapport om pesticidrester i fødevarer 2008

Stikprøvekontrollen på frugt og grønsager viste giftrester i:

- 48 % af alle prøver af konventionel frugt og grønsager
- udenlandsk produceret frugt (i EU) i alt: 73 % (1 % over tilladte grænseværdi)
- udenlandsk produceret frugt (udenfor EU): 81 % (4 % over tilladte grænseværdi)
- dansk produceret frugt i alt: 56 % (3 % over tilladte grænseværdi)
- 
- udenlandsk producerede (i EU) grønsager i alt: 31 % (1 % over tilladte grænseværdi)
- udenlandsk producerede (udenfor EU) grønsager i alt: 36 % (8 % over tilladte grænseværdi)
- dansk producerede grønsager i alt: 8 % (ingen over tilladte grænseværdi)

I alle 85 prøver af konventionelle appelsiner som blev undersøgt, fandt man giftrester

I alle 68 prøver af konventionel grapefrugt som blev undersøgt, fandt man giftrester

I 51 ud af 52 prøver af mandariner/klementiner, fandt man giftrester

Et parti franske æbler indeholdt ikke færre end otte forskellige pesticider.

Og de ER spist! Velbekomme...

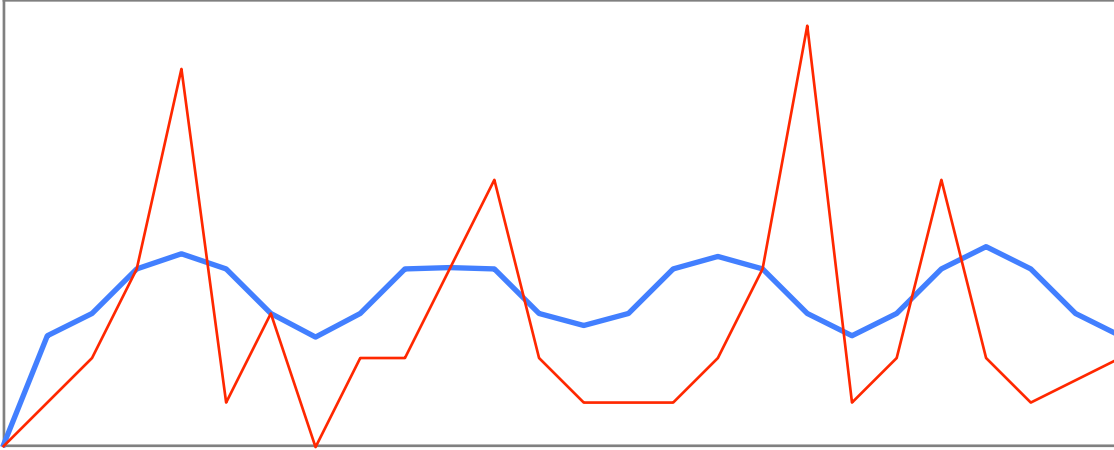
Du kan selv hente rapporten ”Pesticidrester i fødevarer 2008 hjem på hjemmesiden [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk). Den udkom december 2009.

Hvis du er interesseret i mere viden om økologi, har jeg samlet en række net-adresser, hvor man kan blive klogere. Disse adresser og andre oplysninger kan du finde på min hjemmeside [www.lisef.dk](http://www.lisef.dk), hvor jeg løbende vil opdatere oplysningerne.

## Bjarkes blodsukker og hele balladen

Når vi skal tænke og koncentrere os, er vores hjerne totalt afhængig af mængden af sukker i blodet. Den mad, vi spiser, bliver nedbrudt til en slags sukker, som fra tarmen optages i blodet og derved får blodsukkeret til at stige. For at få et velreguleret blodsukker er det nødvendigt at spise godt med fibre, særlig i form af grønsager og groft brød eller korn, - at få tilstrækkeligt med ordentlig fedt og protein er også et must! Hyppige måltider sikrer, at hjernen ikke løber tør for brændstof = sukker. Grønsager, rugbrød, grovbrød, "cellefedt" (se afsnit om fedtstoffer), proteiner fra fisk, æg og kød giver langsomme stigninger i blodsukkeret, hvorimod raffineret sukker, som slik, sodavand, saft og kager giver turbostigninger. Når blodsukkeret stiger drastisk på kort, tid må bugspytkirtlen producere større mængder af hormonet insulin end normalt. Insulin har til opgave at transportere sukkeret fra blodet og ind

i cellerne, hvilket igen bevirker, at blodsukkeret falder. Når blodsukkeret bliver lavt, øges trangen til sukker og søde sager automatisk, derfor kan et ustabil blodsukker let blive årsag til en ond cirkel, hvor der mere er lyst til sukker på grund af kroppens afhængighed, end der er lyst til reel god mad!



Tegningen viser blodsukkerkurverne hos børnene "Røde" og "Blå". "Røde" spiser meget sukkerholdig mad og har som følge deraf store udfald i kurverne og dermed svingende humør og energi. I modsætning hertil spiser "Blå" ordentlig mad og har hele tiden "brændstof" til rådighed.

Vi oplever alle situationer, hvor vort blodsukker bliver lavt og vi ikke lige kan få noget at spise. I de situationer har vi en "reservetank" i leveren, naturens smarte indretning, som vi kan trække på. "Reservetanken" frigør lettest sukker, hvis den får et "spark" af stresshormonet adrenalin, som produceres i vores binyrer. Det betyder ganske enkelt, at vi ved at stresse os selv, enten med stimulanser (for eksempel cigaretter og kaffe) eller umotiverede vredesudbrud eller hyperaktiv adfærd, kan frigøre sukker fra leveren og derved få blodsukkeret til at stige, og derved opnå velvære.

Her er et typisk eksempel på denne situation:

Klokken er fem og familien Olsen er netop kommet trætte hjem fra arbejde. Mor har hentet Bjarke på fem år i børnehaven og far har hentet lillesøster Amalie i vuggestuen. Så snart familien er inden for døren plager Bjarke: "Jeg vil have noget at spise! Jeg er helt vildt sulten!" De voksne siger: "Jamen du får altså ikke noget nu, for vi skal spise om en time, og så kan du ikke spise noget til den tid!". Hvis man nu målte Bjarkes blodsukker, ville man kunne se, at det er meget lavt, ligesom de voksnes blodsukker ofte vil være lavt sådan en sen eftermiddag. Forskellen er bare, at de voksne kan pumpe blodsukkeret op med kaffe, en smøg



og spisen i smug... for ingen bryder sig om at være skidt tilpas af lavt blodsukker.

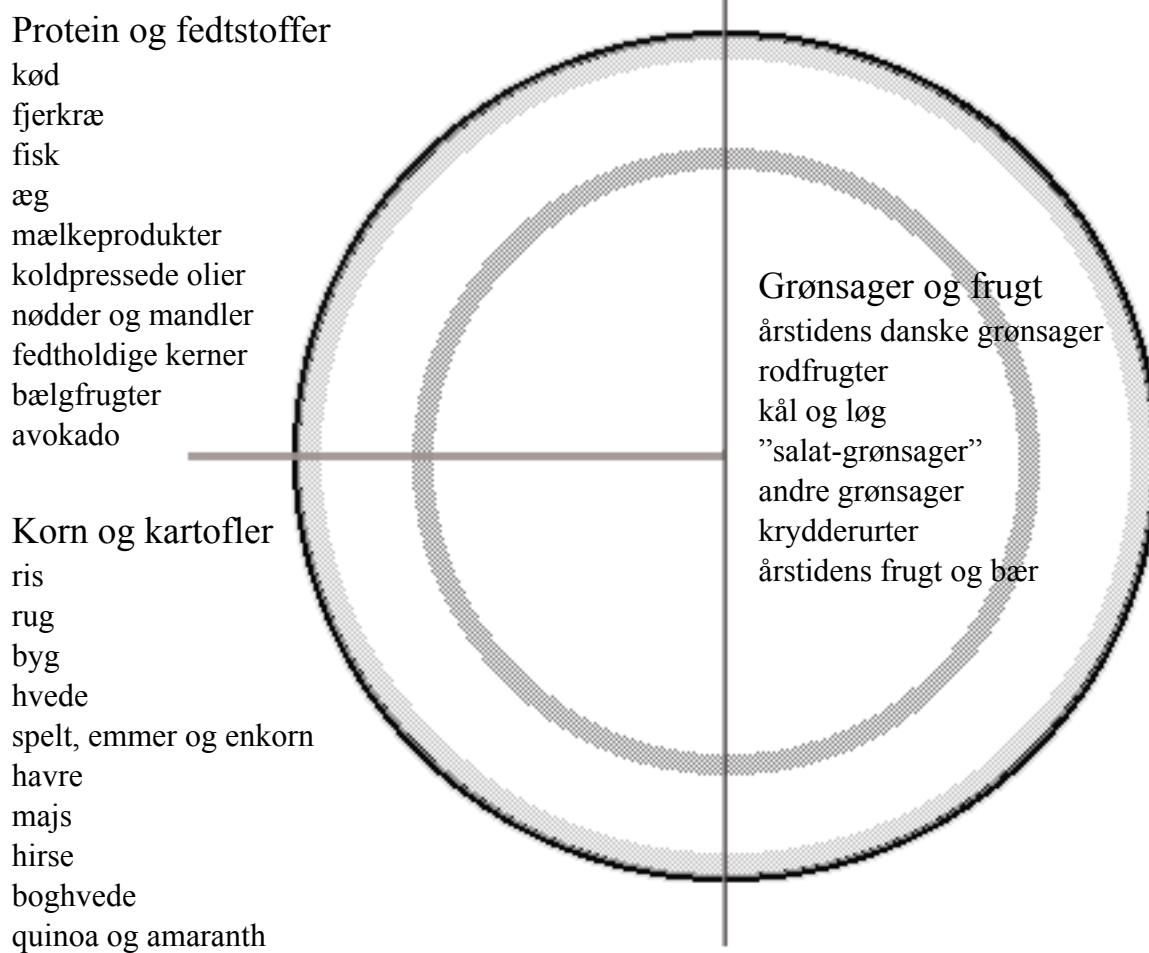
Bjarke må finde på alternative muligheder til at få blodsukkeret op, - en rigtig virksom metode er at gå amok på sin lillesøster, få et føl på tværs, eller andet der kan sætte gang i adrenalinproduktionen. Blodsukkeret stiger øjeblikkeligt! - og når de voksne kalder "Vi skal spise" klokken seks, kan Bjarke ærligt sige "Jeg er ikke sulten!". De voksne forstår ikke: "Du sagde jo lige at du var sulten.... og spis nu lige og blah...bla...bla...". Bjarke ER ikke sulten, men det er han til gengæld klokken otte, når han skal puttes. -"Jeg er sulten!" "Jamen så skulle du jo have taget noget til aftensmad". Eneste løsning på dette problem er at acceptere, at mennesker skal have noget at spise, når de er sultne. Og det, man skal spise, er ikke søde kiks, flødeboller eller sukkerstads! Der behøves rigtig mad, altså ingredienser, der kan gøre det ud for en del af aftensmaden, for eksempel gulerod, rugbrød med hytteost, mandler, frugt eller andet i den dur.

## Eftermiddagsmåltidet

På samme måde er det strengt nødvendigt med et eftermiddagsmåltid, som IKKE bare består af frugt eller kage. Et mellemmåltid bestående af godt groft brød gerne med hytteost, mos af avocado eller æg giver et stabilt blodsukker, så der er "benzin til motoren" hele eftermiddagen. Det er også en god forebyggelse af humør-problemer i "ulvetimen", når børnene kommer hjem. Andre forslag til et blodsukkervenligt eftermiddagsmåltid kan være:

- Grønsagsstænger med dip.
- Sandwich af groft brød med humus, hytteost eller mos af avocado.
- Rugbrød med hjemmelavet æggesalat og grønt drys.
- Små frikadeller eller fiskefrikadeller med rugbrød til.
- Pandekager med grovmel, prøv med jordnøddesmør til fyld.

- Blendet ”smoothie” af frosne bær, banan, smuttede mandler og vanille.
- Frugtsalat med nødder og tykmælk.
- Suppe med grovbrød eller croutoner.
- Bagte æbler på bål, spises med mysli og cremefraiche.
- Majsolber lavet over bål, spises med smør på.
- En bagt kartoffel med kryddersmør.



# En tallerken fuld af muligheder

Tallerkenfordelingen er en visuel model. Man skal forestille sig en stor tallerken, hvorpå man placerer al den mad, man spiser i løbet af en dag, så man kan vurdere hvor meget de enkelte dele fylder. Det drejer sig altså hverken om at veje og måle eller om at tælle kalorier. Det drejer sig om at få en fornemmelse for den daglige sammensætning af maden.

Tallerknen sikrer en fornuftig fordeling mellem de forskellige næringsstoffer, men den sikrer ikke, at hvert enkelt barn får sit energibehov i kosten dækket! Der skal altså en hel del brændstof til sådan en barnemotor. At komme ind på næringsstofanbefalingerne til den danske institutionskost falder uden for denne bogs rammer. Men jeg får lige lyst til at nævne en undersøgelse af ca. 150 vuggestuer, lavet af Aggers Selskab sammen med Økologisk Oplysningsforbund. Den viste, at en fjerdedel af institutionerne serverede for lidt mad... blandt andet fordi de lavede fedtfattig mad; - en tredjedel af vuggestuerne lavede mad med FOR LIDT fedt! Fedtforskrækkede voksne kan have en tendens til at overføre deres egen angst i det arbejde, de gør, når de planlægger mad til børn. Lad tilbuddene på tallerknen bugne med kvalitet, og lad ikke børn leve fedtfattigt!

## Hvad er der på tallerknen?

### Protein

Proteiner og fedtstoffer styrker organismen, hvis de vel at mærke er af god kvalitet. Protein får vi fra kød, fjerkræ, fisk, mælkeprodukter, æg, nødder og bælgfrugter, som fx bønner, linser og ærter. På grund af fiberindholdet er netop bælgfrugter et godt supplement til de animalske kilder, som fx kød og mejeriprodukter, der ikke indeholder fibre.

Ideen med at opleve ”fra jord til bord”, lader sig vanskeligt gennemføre i institutionen, når det drejer sig om kød på bålet. Det skyldes, at de høns eller andre dyr, som børnene har fodret op og nu er klar til slagting, kun må serveres, hvis de er slagtet på et godkendt slagteri. I kan selvfølgelig slagte en høne, plukke den og bytte den ud med en godkendt, akkurat som de lige bytter noget ud, når der laves mad på TV. Man må sno sig!

Med kødretter skal man være ekstra omhyggelig med hygiejnen, når det drejer sig om udendørs madlavning. Det betyder bl.a. at kød og grønsager skal tilberedes adskilt og at man ikke bruger de samme spækbrætter til kød og grønsager/frugt. Det er en fordel at forberede kødet indendørs, inden man tager det med ud til bålet. Se afsnittet om hygiejne.

Fisk er altid interessante at undersøge for børnene. Fanger I ikke selv fisk, så spørg fiskehandleren om han har hele urensede fisk og brug tid på at rense og studere dem sammen med ungerne. Fiskeøjne plejer især at have stor interesse!

### Fedtstoffer

I disse for vort land så fedtfattige tider er det ganske nødvendigt med oplysning om vigtigheden af fedtstoffer i den daglige kost. Fedtstoffer af god kvalitet, vel at mærke! Brug rene koldpressede olier (altid olivenolie eller smør til opvarmning, rapsolie tåler ikke de høje temperaturer!), nødder og kerner, fed fisk og rigtig smør (ikke blandingsprodukter). Det er cellefedt, som styrker cellernes funktioner og modstandskraft. Dellefedt er derimod betegnelsen for raffinerede olier, blandingssmør og margarine – som uanset påtegninger som ”hjertevenlig”, ”fri for transfedtsyrer” og andre tillokkende anprisninger, bedst egner sig til at smøre cykler med! Børn har brug for tilstrækkeligt med cellefedt, da de vokser og danner nye celler hele tiden. Cellefedt skærper også koncentrations- og indlæringssevnen.

Altså:

Brug altid koldpressede olier.

Til opvarmning: brug kun koldpresset olivenolie eller rigtig smør, evt. uraffineret kokosolie. Koldpressede olier med højt indhold af flerumættet fedt som fx rapsolie, solsikkeolie, hørfrøolie og andre planteolier, bruges udelukkende til dressinger, fordi de ved opvarmning danner skadelige stoffer. Olierne skal altid opbevares i køleskabet.

Brug rigtig økologisk smør på brødet.



I princippet kan alle grønsager tilberedes på bål, i en wok, på en pande, på risten, i gløder.

## Grønsager, frugt, bær og urter

Det enkle budskab er: Spis primært årstidens danske grønsager, frugt og bær.

De grønsager, der vokser på vore breddegrader, tilfører os netop de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, vi har behov for. Det betyder, at grøn salat, tomater og agurker stort set kun indgår i sommerens menuer. Om vinteren spises de hjemlige grønsager, altså rødder, knolde og alskens forskellige typer kål, der hjælper os med at holde varmen i den kolde tid. Det er en god ide at planlægge menuen med så mange farver som muligt fra forskellige grønsager, for eksempel: rød fra rødbede, orange fra gulerod, grøn fra persille og gul fra squash. Både fordi det er smukt og appetitvækkende, men også fordi de mange farver giver mange forskellige plantestoffer.

Grønsager og frugt indeholder en mængde stoffer, som virker beskyttende på menneskers celler. Akkurat ligesom ”Tectyl” beskytter en bil mod rust, virker mange plantestoffer fra grønsager og frugt som en indre beskyttelse for vores celler.

## Korn

Korn kan spises til alle måltider, enten i form af brød, grød, fuldkornspasta eller som løskogt korn. Det er vigtigt, at hovedparten af kornmængden ikke er raffineret. Raffineret korn mangler de naturlige fibre og næringsstoffer, der findes i de skaldele, der er sigtet fra. Eksempler på fødevarer med raffineret korn er hvidt hvedemel, pasta, hvidt brød og poleret ris.

Bulgur og couscous, som er lavet af durumhvede (eller spelt) er geniale at bruge til bålmad, fordi tilberedningen stort set bare kræver kogende vand (se opskrifter).

Det lille fine næringsrige korn quinoa kan tilberedes som ris. Husk blot lige at skylle og skolde det før kogning, det fjerner nemlig bitterstoffer på skallen.

## Brød

Det er vigtigt, at brødet der spises er af en god og let fordøjelig kvalitet. Dette kan for eksempel opnås ved at lade dejen langtidshæve efter tilsætning af en ganske lille mængde gær. Under langtidshævningen udblødes kornet, således at næringsstofferne bliver lettere tilgængelige for organismen. Brødet får i øvrigt en bedre smag, en mere sej krumme og længere holdbarhed. Inspiration til brødbagning kan hentes i Camilla Plums bog ”Et ordentligt brød”.

Snobrød tillavet med masser af gær og kort hævetid er ikke særlig venlig for fordøjelsen.

Snobrød eller bålbrød kan sagtens laves ved at bruge langtidshævning (se opskrifter).

Prøv at bage med de gamle kornsorter spelt, emmer og enkorn. Spelt kan sagtens erstatte hvedemel i diverse opskrifter. Speltmel svarer til grahamsmel og sigtet spelt svarer til hvedemel, når det drejer sig om udskiftning i opskrifter. I forhold til hvedemel har spelt et meget større næringsindhold, en helt anderledes smidig struktur at arbejde med og en fantastisk dejlig smag og fast krumme, når brødet er bagt.

Jeg har eksperimenteret meget med glutenfri brød, særlig med ris og majs, og favorit indenfor bålbrød er så absolut små fladbrød med sesamfrø (se opskrifter).

## Grød

Grød kan tilberedes af hel, valset eller knækket korn. Kornet skylles (og evt. skoldes) altid grundigt før kogning. Fordelen ved at bruge valset eller knækket korn er, at kogetiden nedsættes.

## Pasta og ris

I en del butikker fås fuldkornspasta fremstillet af kornsorten spelt. Den sunde og fiberrige fuldkornspasta kan med fordel erstatte den populære "hvide" pasta. Udover at den er mere næringsrig, smager den også meget bedre. Det samme gælder den brune ris (natur-ris), der tilmed er fyldt med mineraler i modsætning til polerede eller parboiled ris. Husk at skylle de brune ris grundigt før kogning, fordi de kan indeholde meget støv. Brune ris kræver en vis tilvænning for folk, der er vant til at spise hvide ris. Ris kan nemt koges ved hjælp af "høkasse-metoden", som i al enkelhed går ud på at koge risene op et par minutter med en vandmængde, der passer (som regel 2 dele ris til 3 dele vand), og derefter sætte gryden med et tætsluttende låg under en god dyne, sovepose, frakke eller allerbedst en trækasse foret med hø/halm... så er risene færdige uden energiforbrug efter ca. en time. Risengrød kan laves på samme vis af brune runde ris.

## Kartofler

Selv om kartofler er rodfrugter, hører de til i tallerkenfordelingens korn-del, fordi de indeholder meget stivelse og sagtens kan erstatte korn i et måltid. Udover et højt C-vitamin-indhold virker kartofler basedannende. Mange børn er vilde med kartofler, særlig når de er bagte. Kartofler kan tilberedes på et væld af måder. Til bålmad kan man for eksempel pakke kartoflerne ind i saltdej, som så bages i gløder ca. 30 minutter for middelstore kartofler (se opskrifter).



# Pædagogik med fyr og flamme

Bål, mad og børn er en herlig pædagogisk cocktail. Bålets varme, flammernes farver og lyde, den uberegnelige røgs lugt og svie i øjnene er stærke, sanselige og ægte oplevelser med en gennemslagskraft, der sætter de fleste andre tilbud til børn til vægs. Kombineres oplevelsen ved bålet med tilberedelse af mad, har man en sikker træffer.

## Elementerne i det store køkken: Naturen

Helt tilbage i oldtiden havde man den opfattelse, at den fysiske verden kunne deles op i fire elementer: Jord, vand, luft og ild. Forståelsen af elementerne er grundlæggende for fornemmelsen af mange af de ting og sammenhænge, vi ser i hverdagen. Jeg tror, at oplevelsen og kendskabet til ilden er grundlæggende for en dybere forståelse af varmens natur. Der mangler noget, hvis mennesket tror, at varme grundlæggende er noget, der kommer ved at dreje på en knap. Hvis man har været med til at tænde bål ved at puste til de små flammer og opleve luften afkøle brødet eller løfte dragen højt til vejrs, bliver man lettere fortrolig med luften. Når børn leger med vand og mudder eller roder i jorden, tænder ild og oplever vinden lege med ilden, tror jeg, at de får et bedre grundlag for at forstå verden.



Tidlig decembermorgen. Der tændes op i komfuret.

## Nærvær er nøgleordet

Bålmad betyder for mange snobrød og pølser. Men der er faktisk en lang række andre retter, som er både sundere og tillige giver mulighed for at inddrage små og store ildsjæle aktivt i tilberedningen.

Madlavning på bål kræver ikke alverdens udstyr. Tværtimod - for nærvær er nøgleordet og det kommer helt af sig selv i den rolige atmosfære, der opstår omkring flammerne. Jo færre ting, der skal findes frem og organiseres, des hurtigere falder der ro over bålpladsen.

Er institutionen beliggende på en måde, så optænding af bål ikke er tilladt, kan det være en ide at finde et grønt område i nærheden og få tilladelse til at lave bål dér. På den måde kan man have en stationær bålplads med siddepladser og et sted til at gemme brænde fra gang til gang. Et herligt udflugtsmål.

## Bålpladsen

Er der tale om at etablere en bålplads for mindre børn, er det en god idé at tage visse forbehold. Ildstedet kan med fordel hæves 30-35 cm over jorden, så børnene ikke kan falde ned i bålet. Opbygningen kan opmures i brosten eller være en cement-ring (ca. 120 cm i diameter, højde ca. 50 cm), der fyldes med sand. En smed kan lave en rist, der passer til ringen. Det er også godt at få fremstillet et låg til brødringen, en tilskåret plade, der kan lægges over og fx fungere som legebord og tilmed sørge for et tørt bålsted.

Også ildsteder for større børn kan med fordel hæves 10-15 cm. Det giver en bedre arbejdshøjde, hvilket er en grundlæggende forudsætning, hvis man som pædagog skal lave bål hver dag.

Troldkærs brændekomfur (se billede side 65 samt adresseliste bagest) er også en god lukket bålplads, som kan stilles ind i skuret om natten.

Har man lyst til at lave små bålsteder til børnene, kan man bruge gamle udtjente jerngryder og lære børnene selv at tænde deres eget bål dér. En gruppe på 6 børn, havde hver deres "jerngryde-bål" sammen 2 og 2, lærte på en eftermiddag en masse om optænding, ild, flammer, gløder og bagning af majscolber og små brød. Ud over at begrænse bålet's omfang har gryden den fordel, at den begrænser brændsels-forbruget.

## Bålpladsens beliggenhed

Bålpladsens beliggenhed er af afgørende betydning for, hvordan den kommer til at indgå i institutionens dagligliv. Hvis legepladsen er så stor, at der er valgmuligheder, bør man tænke

sig godt om, før ildstederne etableres. Ofte ligger bålpladsen yderligt placeret på legepladsen. Det kan få den konsekvens, at bålpladsen ”glemmes” og får en perifer betydning. Hvis institutionen ønsker, at bålpladsen skal indgå som et vigtigt element i de udendørs aktiviteter, bør bålpladsen ligge så centralt, som de sikkerhedsmæssige hensyn tillader.

## Vindretning og læ til bål

Ideelt set skal der ligge en bålplads i hver ende af legepladsen, så man altid kan have bål uden at rogen driver ind over resten af legepladsen. Da det langt fra er alle institutioner, der har så meget plads, er det vigtigt at huske, at vinden oftest kommer fra vest. Ligger bålpladsen op til åbne marker, er det nødvendigt at skabe læ. Grav en gryde og læg den overskydende jord op som vold med åbning mod nord eller syd. Hvis jordvolden har den rigtige hældning og beklædes med græs opfordrer den til at slå sig ned. En knap så arbejdskrævende løsning er at plante pil eller lave pilehegn rundt om pladsen. Nogle institutioner investerer i lukkede bålhuse, hvilket er klart mere komfortabelt, men fjerner også noget af den "primitive charme" der er ved bål-liv. Bålhuse kan også være ulidelige at opholde sig i om sommeren, hvis de er for tætte. Hvis man vil have beskyttelse mod vejr og vind er en overdækket bålplads efter min mening at foretrække, allerhelst med et tag fx en presenning, som kan tages af og sættes på alt efter behov. Overvej også, om der nødvendigvis skal bruges savværksskårne stolper og udelad alle former for imprægneret træ. Forskellige stammer brugt som pæle og brædder med barkkanter giver legepladsen et mere organisk og roligt udtryk.

## Siddepladser

Der skal være plads nok omkring bålet og stabile siddepladser. Bænke i form af træstammer på langs er en god løsning, fordi der kan sidde mange på stammerne. ”Triller” (afskårne træstammer stillet på højkant) har derimod den fordel at de kan flyttes alt afhængig af vindretning.

## Brændeskur

Lad der være en passende afstand mellem brændeskur og bålplads. Er der for langt, kan det påvirke lysten til at stille an med bål. Er afstanden derimod for kort, forsvinder brændet ofte alt for hurtigt.

## Hvor ligger køknet?

Hvis bålpladsen skal være et sted, hvor der ofte tilberedes mad, bør der ikke være for stor afstand til køknet. For at forebygge ulykker er det en god idé, at stien imellem køkken og bålplads er jævn og gangbar. Flis er et godt materiale at ha' på stierne. Det kan være godt at have en velkørende sækkevogn med en påmonteret bålmaads-kasse, hvor alt det kogegrej, man bruger ude, kan være i. Så er det nemt at hente hele molevitten, når der skal laves bålmaad.

## Vand til brandslukning og håndvask

Hvis der ikke er rindende vand ved bålpladsen, vil det være en god idé at trække en vandslange med pistolgreb derhen. Hvis dette heller ikke er muligt, må der minimum være en spand vand inden for rækkevidde, som udover at være nødvendig til slukning af uønskede flammer også er stedet, hvor man kan køle hånden, hvis man skulle være så uheldig at brænde sig. En balje med sæbespånvand egner sig godt til håndvask, og er altid klar til beskidte hænder. Ved siden af denne balje sætter man en spand vand til at skylle sæben af i og til slut et håndklæde til at tørre med. Det fungerer som regel utrolig godt...og man skal ikke hele tiden sende børnene ind og vaske hænder.

## Fleecetrøjer er brandfarlige

Fleece er meget populært til udendørsbrug, og det har også mange gode egenskaber, og det er da fantastisk, at man kan lave tøj af smeltede genbrugte flasker. Desværre er fleece yderst brandfarligt. Fleece brænder efter blot 5 sekunder i åben ild! Der er derfor al mulig grund til at opfordre forældrene til at give børnene udetøj af uld, bomuld og andre ikke brandfarlige materialer, når vi er i gang med åben ild og at de ansvarlige voksne har tjek på, hvad man gør, hvis uheldet er ude.

## De voksne ved bålet

Før maden kan tilberedes, skal flammerne blive til gløder og der skal være nok. Det kræver lidt tålmod og øvelse at få kontrol over bålmeden, derfor er det også vigtigt, at der er mindst to personer omkring bålmeden: En der primært har ansvar for ilden (som altså kan ”skrue” op og ned for varmen), og en der primært har ansvaret for maden. Begge voksne har selvfølgelig også ansvaret for alle de børn, som er med ved bålet. Derfor er det optimale, at der også er en tredje person, som primært har ansvaret for at se efter børnene. Som regel er det ikke noget problem, fordi bålet tiltrækker både voksne og børn ved at være varmekilden, samlingsstedet, snittestedet, fortællestedet og selvfølgelig madstedet.

## Brænde

Godt brænde er tørt, ubehandlet træ, kløvet i passende størrelser. Er brændet nyfældet, skal det saves og kløves, før det stables udendørs i nogle måneder. Senere skal brændet under tag – helst et sted med god udluftning eller gennemtræk. Gran skal helst ligge et år – løvtræ to år, inden det brændes.

Træsart	Optænding	Evne til antænding	Gløder	Bemærkninger
gran og fyr	+	+	-	brænder hurtigt
bøg og eg	(+)	-	+	brænder langsomt. Optændingspinde laves let af bøg
ahorn og ask	-	-	+	
birk	+	+	(+)	velegnet til at starte bålet med. Strimler af birkebark er bedre at tænde op med end papir
pil	-	-	-	egner sig ikke til mad-bål

Gløder til et godt bål får man hurtigst af tynde kviste og grene. Det kan derfor være en god idé at indsamle og findele grene fra buske og træer, når der fældes og udtyndes i institutionens nærmeste omegn. Et andet hit er at indsamle børnenes juletræer. I forårs månederne er de gode til at lege med – og efter påske brænder de rigtig godt.

Papir og pap med farvetryk må ikke brændes. Set fra et miljømæssigt synspunkt er det bedre, at de går til genbrug.

## Optænding

Øv jer - og lær børnene at tænde op med tre avisblade. Dette kan kun lade sig gøre hvis optændingsbrændet er tørt og kløvet i fine pinde. Det gør det meget nemmere, hvis man har en beholdning af tynde optændingspinde, birkebark og tørt græs/løv. Brændbare væsker, sprittabletter og tryksager med farve bør ikke bruges til optænding.

Et fif, der kan lette slukning af det gamle bål og samtidig letter optændingen af det nye, er at vende en gruekedel henover det glødende bål. Så tager man ilten fra gløderne, og de bliver liggende klar til at antændes i et nyt bål. Gløderne kan også samles i en metalspand, så man har en portion hjemmelavet trækul i reserve, hvis man en dag har travlt og i en fart skal bruge nogle gløder til at speede varmen op med.

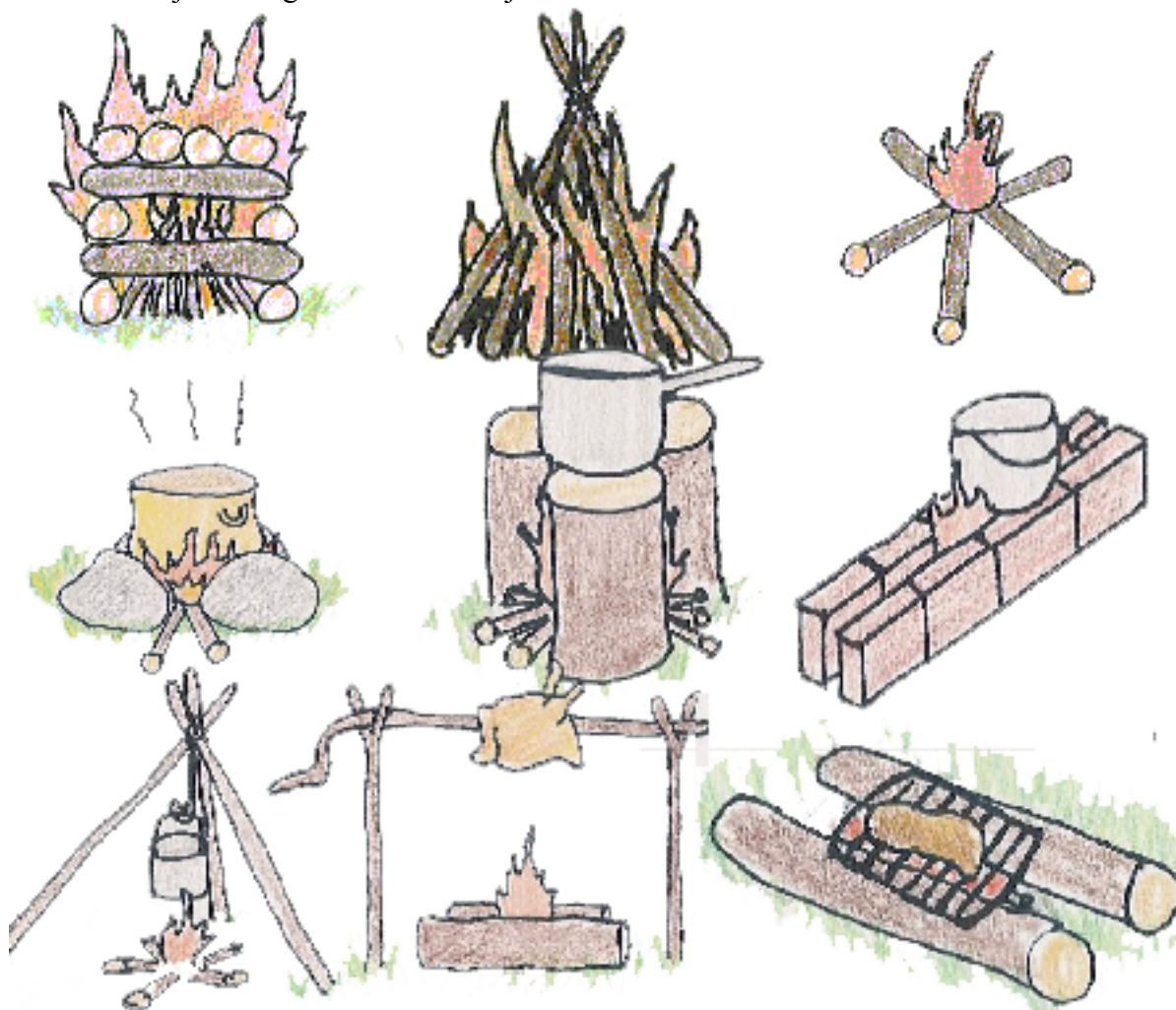


Frugtkasser kan forvandles til de dejligste optændingspinde. Et godt job for arbejdsivrige børn.

## Hvilket bål skal man vælge?

De fleste bålfolk har deres favoritter, men det kan være fornuftigt at tænke over, hvad bålet skal bruges til. Er det et hyggebål eller skal der laves mad over flammerne? Er der mange

eller få, der skal spise? Er der plads til et stort bål? Har man brænde nok? Hvordan har ryggen det med arbejdsstillinger helt nede ved jorden? osv.



Illustrationen viser forskellige startopstillinger: Pagodebål, pyramidebål og stjernebål. Herefter følger båltyper: Trestensbål, jamboreebål og murstensbål. Nederst ses: Trefod, grillstegning og spidstegning

Udendørs brændekomfur laves af olietønder på Troldkærskolen i Jels med tilhørende wokker og bageplade (komfuret ses på side 65 samt adresseliste). Wokkerne kan sættes sammen med en bageplade i midten. Gløder fra bålet placeres oven på den øverste wok indenfor en glødering og nu har man en fantastisk ovn med både over- og undervarme.

**Sydegruben** er en underjordisk ovn, foret med sten, hvor man graver indpakket mad ned, som derefter kan passe sig selv. Grav et hul som er to spadebredder på hver led og to spadestik dybt. Hullet fores med sten både i bunden og på siderne. Læg ekstra sten langs kanten. Brug **ALDRIG** flintesten, da de ved stærk opvarmning springer i tusind stykker.

Tænd nu et gedigent bål med store flammer nede i selve sydegruben. Hold gang i bålet et par timer og beregn også et par timer til tilberedelsen af for eksempel hele kyllinger (der kan være to i en

sydegrube). Kødet skal krydres og pakkes ind i enten saltdej, ler, våde aviser eller rabarberblade i flere lag før det placeres i gløderne i sydegruben. Når ”madpakken” er placeret i gruben, lægges varme sten ovenpå, og der lukkes med jord og græstørv på toppen.



Kylling stegt i sydegrube. Tv. Et godt bål opvarmer grubens sider og de sten der er placeret i gruben. Det midterste foto viser den indpakkede kylling. Her er den indpakket i et vådt viskestykke inderst og flere lag våde aviser yderst. Th. Det færdige resultat: En velstegt kylling. Skal den være sprød på ydersiden må den en tur på risten!



**Jordovnen** fungerer efter samme princip som stegegruben. Den har blot en størrelse, så man kan stege et helt lam eller et andet stort dyr. Det kræver masser af brænde, et stort bål, som brænder mindst tre timer, før dyret sænkes i hullet. Og så kræver det et andet bål ved siden af til at opvarme de mange sten, som skal lægges ned til dyret, så der bliver tilstrækkelig med varme. Et helt lam skal ligge i jordovnen et halvt til et helt døgn, men det er jo heller ikke noget, man gør hver dag!

## Miljøvenligt båludstyr

Båludstyr er dyrt at købe, men i genbrugsforretninger og på loppemarkeder kan man for små penge købe gedigent grej fra før verden gik af lave. En rist er nødvendig og her er en relativt finmasket ikke for tung jernrist efter min mening det bedste. Brug kun jernriste og aldrig gamle køleskabsriste, eller riste der er galvaniserede, forkromede eller af rustfrit stål. Problemet er, at de pågældende riste ved varmpåvirkning kan afgive tungmetaller eller andre miljøbelastende gifte (læs mere i afsnittet Miljømæssige hensyn).

Jeg kan anbefale UNO-centrets riste (se adresseliste bagest). De mest avancerede har ben, der kan justeres i højden, men man kan også vælge en billigere model uden ben som i stedet placeres på fx mursten, der så bruges til at justere højden med.

Jeg har før i tiden brugt bradepander fra komfurer, til forskellige opgaver på risten, men jeg er siden blevet usikker på, hvorvidt emaljen kan afgive uheldige stoffer, når den udsættes for flammer. Til al bålmad bruger jeg nu udelukkende uemaljerede jerngryder, jernpander og jernriste. Gamle æbleskivepander og vaffeljern af jern er også rigtig gode på bålristen.

Bålgryder i støbejern kan man som regel finde på loppemarkeder eller i genbrugsbutikker. Jeg bruger heller ikke aluminiumsgryder til andet end leg i sandkassen. Til tilberedning af mad dur de ikke, fordi de afgiver skadeligt metal til maden.

Til bålmad er det også nødvendigt med grydeskeer og paletknive med lange skafter, så man ikke brænder sig, når man skal vende en frikadelle eller røre i en gryde, der står placeret godt inde på risten. Forede havehandsker er endvidere et ”must”, med dem kan man tage fat i næsten hvad som helst uden at brænde fingrene.

En solid tang er også god at have ved hånden til at flytte både gryder og mad rundt med.

## Bålmad til mange

Mad tilberedt på bål er et godt samlingspunkt fx til institutionens fødselsdag eller forældre-arbejdsdagen. Nogle ideer, der kan sætte ekstra kulør på en festlig anledning, er spidstegning eller jordovn, som er beskrevet tidligere.

Både børn og voksne kan med stor fornøjelse følge spidstegning. Et spid kan man selv lave af , ikke galvaniserede vandrør, men man kan også få en smed til at lave det. Opstanderne, der bærer spiddet, kan være solide hegnspæle, hvori der er boret en række dybe huller til store søm. Kødet bindes fast til spyddet med udglødet tråd (1 el. 2 mm tykkelse). Metoden er tidkrævende, men hvis man er omhyggelig med håndsving og stegetermometer, kan resultatet blive rigtig godt.

## Miljømæssige hensyn

Når vi som voksne laver mad med børnene, må vi være os vort ansvar bevidst. Vi lærer dem bedst de rigtige vaner ved aldrig at gå på kompromis. Det er særlig vigtigt at være opmærksom på de materialer vi bruger, når vi laver bålmad, fordi den høje temperatur kan øge frigivelsen af problematiske stoffer. I bogen her er der forskellige ideer til miljøvenligt bålgrej, indpakning af mad osv. Men for overskuelighedens skyld har jeg udarbejdet en liste over de problematiske stoffer.

### "Forbudtlisten"

Stanniol/alufolie er lavet af aluminium. Det kræver ekstremt meget energi at fremstille aluminium. Desuden er aluminium et tungmetal, der belaster såvel det indre, som det ydre miljø. Derfor hører det under ingen omstændigheder hjemme i hverken madlavning eller udeliv!

Bålgrej af aluminium kan heller ikke anbefales. Har man ikke andet, må man i det mindste lade være med at koge frugt, sure ting og te i aluminiumsgryder, da dette øger frigørelsen af aluminium fra gryden.

Engangsservice skal kun bruges i sjældne og særlige tilfælde. Engangsservice kan i dag heldigvis købes, så det er komposterbart, altså lavet af majs og ærtefibre. Set fra et miljømæssigt synspunkt, er det ressourcospild og et dårligt eksempel at vise børnene.

Imprægneret træ, malet træ, spån- og laminatplader må ikke afbrændes. Røgen og asken er decideret giftig.

Farvestrålende tryksager er bandlyst til optænding, da det danner dioxiner, som er kræftfremkaldende. Set fra et miljømæssigt synspunkt bør man heller ikke bruge sprittabletter eller letantændelige væsker.

## Hygiejne

Når det drejer sig om udendørs madlavning, er det vigtigt at understrege nogle helt grundlæggende retningslinjer:

Vask altid hænder før madlavning. Det er en god ide med en balje med sæbevand + en balje med rent vand + et håndklæde lige ved bålpladsen, så det ikke er besværligt at vaske hænder og det kan blive en god vane!

Sørg for at alle køkkenredskaber er rene.

Hæv alt, hvad der bruges til madlavning, over jorden, så er der mindre risiko for, at der kommer jordbakterier i. Det giver en bedre arbejdshøjde.

Let fordærvelige råvarer, så som råt kød og rå æg, tilberedes i køknet og bæres ud til bålet inden stegning.

Temperaturen i kød skal være min. 75 grader overalt i kødet - brug stegetermometer.

Brug aldrig det samme spækbræt til kød og grønsager, disse skal holdes adskilt. Skold spækbrætter og/eller rens dem med grapefrugtkerneekstrakt (GSE). 20 dråber til et stort spækbræt. Grapefrugtkerneekstrakt (GSE) er et naturligt bakteriedræbende middel, som kan fås i helsekostbutikker. I Århus Kommune forlanger myndighederne, at institutionerne skal bruge et produkt, der hedder Tego 51 til rensning af spækbrætter.

Ren karklud hver dag!

## Vilde urter

Det er en fantastisk oplevelse at gå med børnene på jagt efter mad i naturen. Stort set alle børn er fascinerede af at kunne finde mad uden etikette eller prismærke lige der, hvor de går. Der går sport i det! Urterne har den fordel, at de, udover at give smag til maden, har en mild medicinsk virkning i kroppen, urterne bærer magi og har skjulte kræfter og DET kalder på ”den lille heksedoktor” indeni ethvert barn! Lad børnene mærke, plukke, lugte, spise og høre, hvad urterne siger... og der åbner sig en verden af fornemmelser, eventyr og visdom.

## Tag bestik af omgivelserne før I plukker jeres mad!

Når I skal ud og høste urter i naturen, er det vigtigt at komme så langt væk fra trafikerede veje som muligt. Pluk heller aldrig planter, der vokser i nærheden af marker, der bliver sprøjtet med pesticider. Pluk heller ikke planter, der vokser i nærheden af fabrikker med skorstensforurening eller med udledning af spildevand.

## Birkeblade

Tidlig forår. Plukkes lysegrønne, gerne klæbrige. Bruges i salater gerne sammen med andre grønsager. Kan laves til saft på samme måde som hyldeblomstsaft.

## Brændenælder

Pluk forårets første nye skud eller senere på året topskuddene. Brug saks eller handsker. Brændenælde bruges til supper, tærter, brød, pizza og pesto. Hak den ved at klippe med saksen ned i et glas fyldt med nælder. Brændenælde højner blodprocenten, renses blodet og styrker kredsløbet. Indeholder masser af C-vitamin og jern.

## Bøgeblade

Maj måned. Er fantastisk gode i salater og som spiseligt pynt på manganen en bålret. Allerbedst er de små bøgeskud.

## Fuglegræs

Plukkes fra tidlig forår til vinter. Smager sprødt og lækkert og er glimrende som salat sammen med fx soltørrede tomater og ristede kerner.

## Hybenroser

Juni - juli. Kronbladene bruges til rosensmør eller som pynt, er især fabelagtig på kager! Hvis I laver hyldeblomstsaft, er det rigtig flot at komme rosenblade med i saften. Har en ret parfumeret smag, derfor skal der ikke så mange blade i. I kan lave rosensmør ved at dække en hel pakke smør til med rosenblade i en skål med låg. Lad det stå natten over og fjern rosenbladene. Næste dag smager smørret forrygende godt på nybagt brød.



## Hyldeblomster (og hyldebær)

Juni – juli. Skærmene dyppes i pandekagedej og steges i olivenolie. Blomsterne kan også laves til den dejligste saft, eller blot te!

Hyldeblomst virker febernedsettende og sveddrivende.

Hyldebær styrker immunforsvaret. Se opskrift på hyldebærsuppe.

## Lindeblomster

Blomsterne plukkes fra lindetræet midt i juli, hvor de dufter intenst. Tørres forsigtigt og gemmes til urtete. Den smager dejligt blandet med andre urter i te. Lindeblomst virker immunstyrkende, sveddrivende og febernedsettende, men også beroligende og lindrende.

## Martsvioler

Marts – april. Dufter dejligt. Flotte som pynt. Violerne kan kandiseres ved at dyppe blomsterne i letpisket æggehvide og derefter sukker. Lad violerne tørre inden de gemmes i kagedåsen.

Læg pergamentpapir mellem lagene.

## Mælkebøtter

I foråret plukkes de første spæde blade. Er bladene store smager de nemlig bittert.

Kan bruges som skvalderkål. Rødderne kan graves op i marts måned, vaskes og snittes fint og kommer i blandede gryderetter, kom kun ganske lidt i, da den bitre smag ellers vil blive for fremtrædende. Og husk... de flotte blomster er fantastiske som pynt!

De friske mælkebøtteblade indeholder mange vitaminer og mineraler. Mælkebøtte virker leverstimulerende, allermest roden.

## Skovsyre

Fra forår til efterår. Anvendes i stedet for citron for eksempel ved tilberedning af fisk. Er bedst når de er små.

## Skvalderkål

Plukkes/klippes så spæde som muligt fra tidlig forår til højsommer. Skvalderkål har en mild, nøddeagtig smag. Hakkes og bruges i alt fra pandekagedej til brød og salat.

## Tusindfryd

Fra forår til sommer.  
Herlig at pynte med,  
men også at spise.



## Vejbred

Fra forår til efterår. Bruges som krydderi i en række sammenkogte retter. Har desuden en fantastisk sårhelende virkning, - så hvis et barn snitter sig i fingeren, er det alle tiders med ”vejbredbladsplaster” på.



Der gøres efterårsklar i køkkenhaven. Hestepærerne bliver til kompost.

# Køkkenhaven

Et af de mest lærerige pædagogiske værksteder findes udendørs, det er nemlig den økologiske køkkenhave. Her kan børnene både lege og lære, rode i jorden, opleve kompost forvandles, lege med kryb og kravl, og se miraklet: at frø bliver til spirer, at spirer slår rødder og sætter blade, at planter udvikler sig og bliver til mad, som kan høstes, tilberedes og spises. Det er en stor og uvurderlig oplevelse og erfaring i børnelivet. Institutionen får den tillægsgevinst at kunne forsyne sig med sunde, helt friske og billige grønsager i en periode!

Start med at anlægge en køkkenhave, der ikke er for stor. Vælg nogle grønsager, der er enkle at dyrke, for eksempel spinat, radiser og gulerødder. Find en placering med rigelig sollys, fri for træer og med en god porøs jord. Højbede; ca. 1 meter brede forhøjede bede, som indeholder 2 spadestik løsnet jord, egner sig godt til børneinstitutioner, fordi bedene har en højde og en afgrænsning, der forhindrer, at der bliver jokket rundt i jorden. Det er nemlig vigtigt, at jordstrukturen ikke mases flad men forbliver porøs og velegnet til dyrkning. Brug egeplanker eller andet holdbart træ til at lave siderne med. Brug aldrig trykimprægneret træ, det forurener jorden og dermed jeres afgrøder. Lav endelig ikke bedene for brede, børnene skal kunne nå ind til midten af bedet fra begge sider. Lav også god plads på stierne mellem bedene.

## Urter I selv kan dyrke

I Børnehaven Ajstrup Gl. Skole har haven udviklet sig gennem flere år. Her er adskillige højbede, et drivhus og som noget nyt er der ved siden af udekøket kommet en krydderurtehage, så man lige kan plukke det, man har brug for til maden. Der er også lavet sanse-bed, der er inddelt efter dufte, og her kan børnene med saks og krus gå ud og klippe lige nøjagtig de urter, de har lyst til at få lavet te af.

### Sanse-bedenes inddeling:

Ananas-bed - ananas-salvie, ananas-mynte

Citron-bed - citron-verbena, citron-timian, citronmelisse, moldavisk dragehovede

Lakrids-bed - anis, fennikel, bronze-fennikel, anisisop, sødskærm

Mynte-bed - æblemynte, chokolademynte, grøn mynte, eau de cologne, mentha piperita (pebermynte)

### Andre urter i haven, som er gode at have:

Kamille, virker beroligende. (bliver sået med god økologisk kamille te, det er væsentlig billigere end at købe frø i små breve)

Lavendel, virker beroligende. Der findes forskellige slags.

Morgenfrue, virker sårhelende og betændelses-hæmmende. Virker opløftende på enhver ret, når man pynter med kronbladene. (frø: Orange Bowl er de bedste).

### I madbedet er der:

Basilikum, frisk og lakridsagtig. Er sikrest at dyrke i drivhus.

Citrontimian, er fantastisk til gulerødder og til fisk. Rigtig god som bunddække. Grøn hele året.

Dild, så rigeligt så I har, når I skal sylte.  
Estragon, den franske er den bedste! Rigtig god i den hjemmelavede remoulade (se opskrift).  
Isop, er rigtig god til alle bønnenetter. De lilla blomster er sommerfugle-magneter.  
Karryplante, dufter kraftigt, men er mest for sjov, for den mister hurtigt smagen i madlavningen.  
Karse, kan bredsåes i foråret og få lov til at vokse sig 15 cm lang!  
Kinaløg, smager som mild hvidløg.  
Kvan, fantastisk stor og imponerende plante. Minder om rabarber og kan bruges sammen med dem.  
Kørvel, den berømte lakridsagtige suppeurt.  
Løvtikke, den absolutte favorit i suppe. Gør sig særlig godt sammen med brændenælde.  
Mynte, der findes flere forskellige slags lige fra chokolademynte til hestemynte.  
Oregano, den græske er den bedste. Lille og kompakt, men stor i smagen.  
Persille, den bredbladede er mest robust, lettest at skylle og den smager godt og kraftigt.  
Purløg, - det kan man ikke få for meget af!  
Rosmarin, er sart overfor kulde, skal derfor ind om vinteren, god til madbrød.  
Salvie, stærk og smuk med lilla blomster. Bladene kan bruges til at gnubbe/rense tænder med.  
Sødskeerm, frøene smager som bolcher, stænglerne som lakrids! Den er et hit!  
Timian, dejlig og uundværlig urt, som virker hostelindrende og betændelses-hæmmende.

## Kompostering

Kompostering er en naturlig nedbrydning af organisk materiale, fra fx køkken- og haveaffald til nærende muld.

Kompostering er en meget nyttig beskæftigelse, både pædagogisk og miljømæssigt.

Kompostering af køkken- og haveaffald mindsker institutionens affaldsmængde. Samtidig får man gødning til urte- og grønsagsdyrkning og en glimrende anledning til at lære børnene om naturens kredsløb.

Brug en kompostspand til at samle alle egnede rester fra køknet. Hav også en spand ved børnenes spisesteder, og husk at tømme spandene i kompostbeholderen dagligt.

Køb en kompostbeholder (kig efter miljømærke!) til haven eller lav en selv, men husk den må ikke være af trykimprægneret træ eller være for høj, hvis børnene skal kunne følge med i omsætnings-processen.

I kompostbeholderen kan følgende komposteres:

Haveaffald

Rå grønsager/urter/frugt, alle slags skræller herfra - UNDTAGEN citrusfrugter

Ublegede kaffe- og tefiltre med indhold

Tebreve uden metalclips

Blomsteraffald og potteplanter

Nødder, kerner og skaller fra disse

Affald, der ikke må komposteres:

Mælkeprodukter

Fedt

Fisk  
Kød  
Sovs  
Syltede ting  
Sukkersager/slik  
Kogte/tilberedte grønsager og frugt

Omsætningshastigheden fra affald til muld er forskellig og afhænger af, om kompostens fugtighed er passende. Hvis bunken er for våd, dannes der gasser, og komposten begynder at lugte fælt. Da kan I tilsætte høvlspåner, halm eller grenafklip til at suge noget af væden. Er komposten for tør, går omsætningsprocessen i stå, men det kan ofte klares med, at I hælder noget vand på. Har I geder, høns eller heste kan lort herfra fint gå med i komposten og forbedre den.

Til kompost, hvor der er meget madaffald, er det godt med kompost-orme, der bidrager til omsætningen. Man kan købe en pakke med kompost-orme, eller man kan bore huller i bunden af komposten, så regnormene (forhåbentlig) selv finder vej.

Lad børnene være med til at sortere det komposterbare affald, passe kompost-beholderen og bruge den færdige kompost på bedene.

Hvis I vil læse mere om kompostering kan jeg anbefale ”Den selvforsynende have” af John Seymour. Camilla Plum skriver også kort og godt om kompost, gødning og mange af de praktiske ting, der hører til en økologisk køkkenhave, i bogen ”GRØNT” bind 1.



”Komfur”, Andrea

# E for Elegante krumspring

Der findes et hav af forskellige tilsætningsstoffer, som har hver deres E-nummer. E-numrene tæller alt fra drueskalsfarve til kunstige smagsforstærkere. De fleste tilsætningsstoffer er kemisk fremstillet og hører efter min mening ikke hjemme i mad.

For mange E-numres vedkommende, har undersøgelser påvist sundhedsskadelige virkninger. En del påvirker hjernen, og nogle er endog mistænkt for at være kræftfremkaldende. Trods det, er stofferne stadig tilladte.

E-numrene øger industriens muligheder for at lave alle de krumspring, der kan snyde forbrugeren: Nitrit farver kødet, så man ikke kan se kødkvaliteten og fedtandelen.

Smagsforstærker giver smag til hamburgerryggen der er pumpet med vand, eller til pølsen, der mest består af mel og fedt. Røgaroma giver røgsmag til kød, der aldrig har været i nærheden af et røgeri. Grønne oliven farves sorte, så forbrugeren kan få sorte udstenede oliven, det er nemlig kun de grønne der kan udstenes. Cellulose, dvs. tapetklister giver konsistens til lightdressinger, plastpolymer giver følelsen af frugtkød i juicen, svovl holder tørrede abrikoser orange. Fiskerogn farves med sortblå farve, den samme man bruger til at farve cowboytøj med, hokuspokus, så har man sort kaviar! Gul farve i hønsefoderet giver gule æggeblommer, rød farve i dambrugsfoderet giver lækre røde ørreder. Elegant!

Jeg vil her kort fortælle om de værste grupper af E-numre i forhold til allergi, overfølsomhed, hyperaktivitet og adfærdsforstyrrelser, nemlig farvestoffer, smagsforstærkere og sødemidlet Aspartam.

## Farvestoffer

De farvestoffer, som er værst med hensyn til bivirkninger, anvendes typisk i slik, læskedrikke og is.

gule	røde	blå	grønne	brune
E 102 - Tartrazin	E 120 - Carminer	E 131 - Patent Blue	E 142 - Green S	E 151 - Black PN
E 104 - Quinolin gul	E 122 - Azorubin	E 132 - Indigotin		E 154 - Brown FK
E 110 - Sunset Yellow	E 123 - Amaranth	E 133 - Brilliant Blue		E 155 - Brown HT
	E 124 - Ponceau 4 R			E 160b - Annatto
	E 127 - Erytrosin			

Alternativet til kemiske farvestoffer er naturlige farvestoffer, som anvendes i økologisk slik. Kig selv på deklARATIONERNE!

## Smagsforstærkere

I industrien anvendes smagsforstærkere til at kontrollere og tilføre maden den ønskede smag. Smagsforstærkere findes i det meste ikke-økologiske kødpålæg, i de fleste bouillon-terninger, mange færdigretter, nogle chips og ofte i asiatisk mad (fx i forårsruller og andre retter på kinesiske restauranter). Man kan således få ”pølser”, der stort set består af fedt, mel og mælkepulver til at smage af rent kød.

Når man spiser produkter med smagsforstærker, kan man få bivirkninger som brændende fornemmelse i ansigtet, hyperaktivitet, muskelspændinger, astmaanfald, hovedpine og migræne. Hos disponerede personer kan smagsforstærker desuden provokere epileptiske anfald.

E-numrene: E 620, E 621, E 622, E 623, E 624 og E 625 kaldes oftest mononatriumglutaminat eller smagsforstærker men kan også være anført i varedeklarationen som:

Calciumdiglutaminat

Det 3. krydderi

Glutaminsyre

Hydrolyseret planteprotein

Monokaliumglutaminat

Monoammoniumglutaminat

Naturlige smagsstoffer

## Sødestoffer

Det er i stigende grad blevet almindeligt at markedsføre produkter, der er sødet med kunstige sødemidler, som lightprodukter.

Et af de meget brugte sødemidler er Aspartam, også kaldet Nutra Sweet og E 951. Aspartam er et kemisk stof, som består af to aminosyrer sat sammen af en metylbinding. Når disse to aminosyrer bliver spaltet i et surt og varmt miljø (der er i vores mavesæk) frigives metanol, det vil sige træsprit. Hvor store mængder metanol kroppen kan klare, er meget individuelt. Aspartam er mistænkt for at kunne forstyrre hjernens funktioner og påvirke adfærden negativt samt for at kunne forårsage migræne og synsforstyrrelser.

Dansk Sammenslutning af Fødevarer-, Drikkevare- og Servicearbejdere, FDS, har udgivet en oversigt over E-numrenes brugsområder og eventuelle bivirkninger. I denne frarådes det børn og gravide at indtage Aspartam.

Børn med Føllings syge må ikke indtage fødevarer med Aspartam, da de ikke kan omdanne den ene af de to aminosyrer, phenylalanin. Derfor skal der stå på produkter med Aspartam, at det indeholder phenylalanin.

Ingen af de ovenfor nævnte farvestoffer, smagsforstærkere eller E 951 er tilladt i økologiske varer.
--

# Allergi og overfølsomhed overfor mad

Man kan ikke skrive en bog om børn og mad uden at komme ind på allergi og overfølsomhed. Først må det være på sin plads at få styr på begreberne. Allergi, som også benævnes ægte allergi eller klassisk allergi, giver som regel akutte reaktioner (fx nældefeber og astma) og ofte ved ganske små mængder mad (det kan dreje sig om bittesmå krummer af brød eller bare dampen fra den fødevarer, der ikke tåles). Overfølsomhed, som også kaldes intolerance, har derimod langsommere reaktioner, der skal større mængder mad til at provokere en reaktion, og reaktionerne er mangeartede spændende fra hovedpine og alskens fordøjelsesproblemer over træthed til hyperaktivitet og depression.

Allergi kan give så voldsomme reaktioner, at det kan være livstruende. Derfor er det strengt nødvendigt at være yderst påpasselig med den mad der serveres. Allergi kan i modsætning til overfølsomhed påvises ved en blodprøve, da man vil se forhøjet antistof i blodet. Problemet ved overfølsomhed er, at vi i det etablerede sundhedssystem i Danmark ikke kan teste for dette. Derfor har forældre store problemer, når de står med et barn, som skranter og har alle mulige ubehagelige symptomer, der ligner reaktioner på maden... men det kan ikke bevises. Det er særlig svært, når det overfølsomme barn starter i institution, hvor der kræves lægeerklæring, hvilket kun er rimeligt set fra personalets side. MEN det kan selvsagt være svært, at få en sådan lægeerklæring, eftersom overfølsomhed ikke kan påvises ved blodprøver i vort system her i landet.

Der er ingen tvivl om, at overfølsomhed er et voldsomt stigende problem både for børn og voksne. Det er svært at lade være med at spekulere over hvilke årsager, der mon ligger til grund for det. Jeg er ikke et øjeblik i tvivl om, at tilsætningsstoffer, farvestoffer, alt for meget sukker og ensidig kost, mangel på essentielle næringsstoffer, dagligt brød af raffineret korn og ikke mindst sprøjtede grønsager og GMO-kød har en del af skylden... Måske ville det tjene sagen bedst primært at have fokus på, hvad årsagen til overfølsomhed er, og forebygge ved at give børnene ordentlig økologisk mad med næring i. Mad som de kan tåle.



"Køket", Andrea R.

# Konstruktiv kostpolitik

Handling uden vision er tidsfordriv. Vision uden handling er spild af tid!

Der bliver i disse år brugt rigtig mange kræfter på at formulere kostpolitik, både i institutioner og kommuner. Der bliver skrevet mange fine ord. Ord som kun er noget værd, hvis de bliver efterlevet!

En kostpolitik eller mad- og måltidspolitik, som den også kan hedde, skal efter min mening være et inspirationskatalog med tydelige pejlemærker, som sigter mod gode madvaner, valg af kvalitetsråvarer, et bredt sortiment og optimale måltidsrammer. En velformuleret kostpolitik skal sikre kontinuitet og pege på muligheder. Man må lave retningslinjer for, hvordan man vil leve op til målsætningen. En kostpolitik må løbende revideres og evalueres. Det er vigtigt at de mål, man sætter sig, er realistiske; og hvis man sætter sig delmål på vejen, er det enklere at evaluere og diskutere undervejs. Der er flere punkter, som jeg finder en kostpolitik nødvendigvis skal indeholde

- Krav til fødevarekvalitet, herunder økologi
- Ernæringsmæssige krav til måltiderne
- Tidsrum for måltider, også mellemmåltider
- Børns deltagelse i madlavning, borddækning m.m.
- Måltiderne, atmosfæren
- Hensyn til specialkost (fx allergi)
- Hensyn til kulturelle og religiøse kostkrav
- De pædagogiske tanker om maden

Når kostpolitikken skal formuleres er fælles fodslag en forudsætning. Det kan være en god ide at starte med et foredrag/oplæg af en madkyndig eller en køkkenleder med erfaring på området. Det fælles oplæg gør, at alle får en fælles viden at diskutere ud fra, INDEN man begynder at diskutere det reelle indhold i kostpolitikken. I kan vælge oplæg til personalemøde eller forældremøde, eller begge dele. Efter oplægget kan man fx debattere følgende emner:

Det gode måltid, hvad er det?

Børns deltagelse i madlavningen?

Holdninger til forskellige fødevarer økologi, drikkevarer

Det kan være en fordel at nedsætte et kostudvalg til erfaringsudveksling,

evaluering og løbende udvikling af kostpolitikken i praksis.

## Efterbillede....



"Giv børnene ret  
til at lege og lære  
at drømme og forme  
leve og være.

Kun der hvor børn  
kan føle sig trygge  
gror det, de gamle  
kalder for lykke "

Carl Scharnberg

Til inspiration -

## – litteratur og nyttige adresser:

### Om bål og bålmad...

Hansen, Lone og Vibeke Brandt Nielsen:

Mad på tur og lejr. Spejderforlaget

Holm, Helen og Leon Møllgaard:

Kogekunst i gløder. Spejderforlaget

Nedergaard, Thomas:

I røg og damp – FDF kogebogen for børn, køkkentanter og friluftsfolk. FDFs forlag

Hansen, Carsten Gottlieb:

Skvalderkål og pandekager. Frie Børnehavers Forlag

Tidsskriftet Uderummet

Abonnement kan bestilles hos Aktiv Ude (86 68 34 95)

### Om vilde urter...

Bremness, Lesley:

Urter i farver Politikens forlag

Druehyld, Dannie:

Heksens håndbog. Høst og søn

Markussen, M.:

Helbredende urter. Forlaget Ny Tid og Vi

Olesen, Anemette:

Spis dit ukrudt. Frydenlund

### Kogebøger, der kan anbefales...

Hastrup, Lise Faurschou og Tina Kristensen:

Pom Frit Frem – økologisk kogebog for børn og voksne. Eget forlag

Kremmer, Susanne og Vivi Munk:  
Økologi vi ka' li'. Albertslund Kommune (43 68 68 68)  
Larsen, Jørn Ussing:  
Fremtidens brød af fortidens korn. Olivia  
Lehn, Vibeke og Anemette Olesen, :  
Fra HAVEN Til MAVEN. Aschehoug  
Olesen, Anemette :  
Min have er det rene barnemad – hele året. Hovedland  
Plum, Camilla:  
Ælle Bælle Frikadelle. Gyldendal  
Mors mad. Politiken  
Grønt 1 + 2. Politiken

## Adresser

Børnehaven Ajstrup Gl. Skole  
Ajstrup Strandvej 1, 8340 Malling  
86 93 30 33  
bhvajst@post10.tele.dk  
[www.ajstrup.dk](http://www.ajstrup.dk)

Foredrag, temadage, workshops - Lise Faurschou Hastrup  
Kongsgården, Nyvej 25, Gl. Rye, 8680 Ry  
86 89 89 02 [www.lisef.dk](http://www.lisef.dk)  
[kostlises@hotmail.com](mailto:kostlises@hotmail.com)

Miljøcentret for daginstitutioner  
Ajstrup Strandvej 1, 8340 Malling  
86 93 30 33  
[miljoecentret@bu.aarhus.dk](mailto:miljoecentret@bu.aarhus.dk)

Udekøkken, masseovne og økologisk byggeri  
jysk ovnsætter lav – 7 håndværkere der er specialister i bygning af masseovne og øko-byggeri  
<http://www.finskemasseovne.dk/>

Olietøndekomfur med wok og ovn  
Troldkærskolen, Koldingvej 13, Jels, 6630 Rødding  
74 55 11 66  
[www.troldkaer.dk](http://www.troldkaer.dk)

Tørreapparat, æblepresser, udstyr til ostefremstilling m.m.  
Dansk hjemmeproduktion ApS  
Åsvej 5, Herredsted, 5853 Ørbæk  
62 67 14 47  
[info@hjemmeproduktion.dk](mailto:info@hjemmeproduktion.dk)

Oplysning om lokale avlere, gårdbutikker, besøgsårde m.m.  
Økologisk landsforening, Frederiksgade 72, 8000 Århus C  
87 32 27 00

Bålstyr (bålrister m/ben - efter mål – firkantede, runde, sekskantede)  
UNO friluftcenter, Nygårdsvej 5, 8270 Højbjerg  
86 27 94 00

Indsamling af madrester – ”Grisepanden”:  
PNA 83 A/S, Overbyvej 8A, 8000 Kolding  
75 53 83 33  
pna@pna.dk

Kolonialvarer  
Biorgan Naturprodukter A/S, Møgelgårdsvej 39b, 8520 Lystrup  
86 74 07 71

Kolonialvarer  
Solhjulet, Storhedevejen 32, 8850 Bjerringbro  
86 68 64 44  
(leverer med egen bil over hele landet)

Dansk Helios  
Østerskovvej 2, Pjedsted, 7000 Fredericia  
75 95 40 88

Økofrø og udplantningsplanter  
Den Økologiske Have i Odder  
Frø kan bestilles direkte over nettet [www.ecogarden.dk](http://www.ecogarden.dk)  
eller telefon 86 54 54 00

## Slutnoter:

<sup>Mark</sup> Birthe Lindal Hansen, Institut for Fremtidsforskning

<sup>2</sup> Gitte Just: "For Sundhedens skyld". Samvirke, maj 2003

<sup>3</sup> Mette Jensen: "Skæve madplaner på ret køl", "Økonomaen", 5, den 5. marts 2003, s. 13-16.

<sup>4</sup> Camilla Plum : "Et ordentligt brød". Gyldendal 2001



OP  
S  
K  
R  
I  
F  
T  
E  
R



Vi har udarbejdet opskrifterne særlig som inspiration for ”udemad-kokke”. Vi bruger konsekvent økologiske råvarer. Bemærk at mængderne er omtrentlige, da det er vanskeligt at opgive nøjagtige mængder. Selv om vi har afprøvet retterne i børnehaven, viser det sig der er stor forskel på, hvor meget 120 børn spiser. 40 nye treårige børn i gruppen spiser ikke så meget som 40 seksårige børn, der snart skal starte i skole.

Vi har beregnet antal personer ved hver opskrift ud fra vores erfaringer i børnehaven. Gang eller divider selv opskrifterne, så de passer til jeres behov. Og husk – det vigtigste er at eksperimentere! En opskrift er blot et udgangspunkt.

# Brød

## Nemt langtidshævet brød med havre og spelt (ca. 30 pers.)

1 l lunken vand  
7 dl fine havregryn  
ca. 1 kg sigtet spelt  
10 g gær  
salt

Alt røres sammen, æltes og hældes over i en bradepande, som er beklædt med bagepapir. Her hæver det natten over, gerne inde i ovnen. Næste dag tages bradepanden ud af ovnen og dejen prikkes med gaffel eller der skæres ruder i dejen. Der drysses med salt og rosmarin eller måske bare sesamfrø. "Efterhæver" mens ovnen bliver varm og bages ved 220 grader i ca. 22 - 25 minutter.

## Lækkert bradepandebrød med hvidtøl (ca. 25 pers.)

7,5 dl vand  
1 hvidtøl  
1/2 kg speltmel  
800 g sigtet spelt  
20 g gær  
2 spsk. roesukkersirup  
1 spsk. havsalt

Dejen æltes godt sammen og kommes i en bradepande beklædt med bagepapir. Hæver her natten over. Næste dag tændes ovnen på 220 grader og brødet bages ca. 30 minutter til det er flot mørkt og lyder hult, når man banker på det.

## Pandebrød, uden gluten (ca. 25 stk. små flade brød)

- 1 l lunken vand
- 1 l risemel
- 2 dl loppefrøskaller
- 1 tsk. havsalt
- 3 dl sesamfrø
- 1 dl koldpresset olivenolie, evt. uraffineret kokosolie til stegning

Pisk loppefrøskallerne i det lunkne vand. Tilsæt salt, sukker, sesamfrø og olivenolie. Rismel røres i, lidt efter lidt. Det hele æltes til mørdejslignende konsistens. Formes mellem hænderne til små flade brød, som bages på en jernplade, smurt med lidt olivenolie eller kokosolie.

## Ukrudtsbrød, små

Kan laves af en rest grød eller ris som tilsættes hakket ukrudt, fx skvalderkål, brændenælder eller bittesmå mælkebøtteblade, evt. lidt fintrevne grønsager og mel (risemel, hvedemel, majs mel, boghvedemel efter lyst). Tilsæt evt. mere væske samt en sjat olivenolie. Brødene klappes flade mellem melede håndflader. Tykkelsen skal være som en almindelig rugbrødsskive.

Steges penslet med olivenolie. Det nemmeste er at bage brødene på en jernpande (penslet med olivenolie) uden låg. For at få brødene gennembagte skal de vendes, når de er gyldne og sprøde på undersiden. Brødene kan bages hurtigere ved at lægge låg på panden og evt. dække med gløder.

## Ovnbagte croutoner med hvidløg

- 4 gamle brød (af i alt 3 liter vand)
- 1 helt hvidløg eller et glas hvidløgpulver
- 2-3 dl olivenolie eller 1 pakke smør
- lidt rørsukker
- 3 tsk. salt

Brødet skæres i små tern. Olie, knust hvidløg, sukker, salt røres sammen til en marinade. Brødterningerne vendes i marinaden på den store pande og ristes sprøde.

## Majspandekager (ca. 120 stk.)

60 æg  
2 tsk. salt  
2 kg majsmelet  
2 kg sigtet spelt eller hvedemelet  
4 l mælk  
2 dl koldpresset olivenolie  
smør / uraffineret kokosolie

Pisk æggene rigtig godt med saltet og rør skiftevis mel og mælk i dejen. Det kan være godt at sigte melet en ekstra gang. Tilsæt olie og pisk dejen godt igennem. Bag pandekagerne på den middelvarme bålpande i enten uraffineret kokosolie eller en blanding af smør og koldpresset olivenolie.

# Supper

## Kartoffelsuppe med avocado (ca. 60 pers.)

7 kg kartofler  
1 kg løg  
1 helt hvidløg  
12 l grønsagsbouillon uden smagsforstærker  
15 ordentlig modne avocadoer  
koldpresset olivenolie  
urtesalt og peber  
lidt frisk rosmarin

Sæt 12 vand over ilden. Pil løg og hvidløg og skræl kartoflerne. Skær grøntsagerne i fine stykker. Sauter hvidløg og løg i olivenolie. Kom kartoflerne i under omrøring. Hæld de 12 liter kogende vand over.

Lad suppen koge i en lille halv time.

Imens skraber du kødet ud af avocadoerne (mærk dine hænder bagefter...ingen dyr creme kan gøre dette!), og skær det i små tern. Når suppen er færdig kommes avocadoen i og der piskes grundigt med det store piskeris...eller stavblender, hvis det er en mindre portion.

## Hyldebærsuppe (ca. 60 pers.)

5 kg hyldebær  
10 l vand  
750 g rørsukker  
ca. 50 g majsstivelse  
15 æbler  
en halv flaske ahornsirup

Skyl hyldebærerne og fjern ribberne. Kom hyldebær og vand i en gryde og kog ca. en halv time. Sigt hyldebærerne fra suppen og sød med sukker. Jævn suppen med majsstivelse, der er rørt ud i lidt vand.

Vask æblerne og skær dem i tern. I vand tilsat sirup koges ternene møre, dog ikke til mos. Læg æbleternene i suppen før servering.

## Hokkaidosuppe med bulgur og persille (ca. 60 pers.)

6 hokkaidogræskar

2 kg løg  
10 l vand  
2 dl koldpresset olivenolie  
knust muskatnød  
salt  
evt. bouillon uden smagsforstærker  
evt. piskefløde

Hokkaidogræskarret flækkes midt over, udkærnes og rives groft på råkostmaskinen. Løget hakkes og svitses i olien sammen med muskat, derefter den revne græskar. Vand koges for sig og hældes på. Herefter koges suppen i ca. 10 -15 minutter, hvorefter den blendes evt. med en sjat fløde.

3 kg bulgur overhældes med dobbelt mængde kogende vand, henstår ca. et kvarter. Herefter sies vandet fra og bulguren serveres i skåle til suppen.

## Brændenældesuppe (ca. 60 pers.)

4 store stilke løvstikke  
1 spand brændenælde  
10 løg  
15 l vand  
1,5 kg bacon  
3,5 kg kartofler  
4 persillerødder  
3 spsk. koldpresset olivenolie eller smør  
knust muskatnød  
salt  
1 glas bouillon  
3 l piskefløde

Løg og bacon svitses. Kartofler og persillerødder skæres i tern. Brændenælde og løvstikkens vaskes og klippes i små stykker. Vandet koges og hældes over. Suppen koges med salt og bouillon. Til slut smages til med muskatnød og piskefløde.

## Kartoffelsuppe (ca. 60 pers.)

15 porrer  
7 kg kartofler  
10 l grønsagsbouillon  
2 l piskefløde  
havsalt

peber

et kæmpebundet purløg, oregano og frisk basilikum i massevis  
lidt olivenolie

Svits hakkede porrer og småskårne kartofler i lidt olivenolie. Bring boullonen i kog og kom grønsagerne deri. Lad småkoge i ca. 20 minutter. Mos og rør med det store piskeris. Smag til slut til med fløde, salt, peber og pynt med purløg.

# Kød- og fiskeretter

## Fiskelasagne (ca. 60 pers.)

ca. 60 lasagneplader  
5 kg ising fileter  
10 store løg  
4 kg gulerødder  
5 squash  
4 kg flåede tomater  
revet ost  
masser af frisk estragon

### Til sovsen:

2 pakker smør  
sigtet spelt/hvedemel til at jævne  
ca. 8 l sødmælk  
2 l vand  
muskatnød  
salt og peber

Rens grønsager og skær dem i stykker. Svits dem i olie med lidt salt og peber.

Krydr den rå fisk med salt, peber og frisk estragon. Lav sovsen.

Indsmør ca. 10 ildfaste fade. Læg lasagnen lagvis og drys med revet ost. Sæt fadet i pizzaovnen, bag til osten bliver gylden og lad lasagnen bage færdig på det varme komfur.

## Okse- eller lammefrikadeller (ca. 60 pers.)

2,5 kg okse/lammefars (1/2 af hvert)  
500 g havregryn  
14 æg  
1 kg fintrevne gulerødder  
(evt. hakket løg)  
1,5 l øko mælk  
100 g urtesalt og lidt peber

Farsen røres. En bradepande smøres med olivenolie. Små frikadeller formes og bages i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter, vendes efter 5-7 minutter.

## Kyllingekarrygryde (ca. 60 pers.)

4 kyllinger á ca. 1,5 kg.  
5 laurbærblade

2 citroner  
25 porrer  
3 kg gulerødder  
4 kg kartofler  
ca. 3 l vand fra kyllinge-kogningen  
1,5 l fløde  
karry  
salt og peber

Kyllingerne koges ca. 45 minutter i vand tilsat salt, laurbær og 2 overskårne citroner. Kyllingerne tages op og vandet gemmes.

Porrerne renses grundigt og skæres fint. Gulerødder og kartofler skrælles og skæres i små stykker. Brænd karry af i olivenolie og svits grønsagerne heri. Hæld kyllingevand ved og kog til grønsagerne er ved at være møre. Pil kyllingekødet i stykker og kom det i grønsagerne de sidste 5 minutter sammen med fløden. Jævn evt. med majsstivelse. Smag til med salt og peber.

Server med brune ris og salat.

## Fetaostedeller (ca. 60 pers.)

2 kg oksefars  
1 kg lammefars  
500 g havregryn  
20 æg  
1 kg fetaost  
3 stk. hakkede hvidløg  
1 l sødmælk  
urtesalt og masser af frisk oregano

Farsen røres. En bradepande smøres med olivenolie. Små frikadeller formes og bages i ovnen ved 200 grader i 10 -15 minutter, vendes efter 5-7 minutter.

## Fiskefrikadeller med citrontimian (ca. 60 pers.)

2,5 kg hakket fisk, gerne med lidt røget fisk i  
5 tsk. urtesalt og peber  
10 æg  
5 løg  
5 bundter persille  
1 lille bundt citrontimian  
ca. 2 dl rasp eller havregryn  
koldpresset olivenolie og smør

Rør fisken med salt til den begynder at blive sej.

Tilsæt æggene og finthakket løg, rasp, havregryn eller udblødt brød, peber, citrontimian samt finthakket persille. Rør til farsen hænger godt sammen og er blevet let.

Form frikadellerne, steg dem i olivenolie og smør.

## Cowboy-gryde (60 pers.)

1,5 kg hakket lammekød  
1 kg hakket oksekød  
1 kg selleri  
0,5 kg pastinak  
0,5 kg persillerod  
1,5 kg gulerødder  
0,5 kg løg  
6 porrer  
1 helt hvidløg  
ca. 4 kg flåede tomater  
evt. lidt hvidtøl  
2 dl koldpresset olivenolie  
frisk oregano og merian  
salt og peber

Løget hakkes fint. Grønsagerne rengøres og rives groft. Det sautes sammen med krydderurterne i olie i gryden. Kødet tilsættes, og røres med rundt. Tilsæt flåede tomater og evt. hvidtøl. Lad hele retten simre i en lille halv time. Smag til med salt og peber. Server med fuldkornspaghetti eller brune ris.

## Grønsagsretter

## Kæmpeomelet med broccoli (ca. 60 pers.)

60 æg  
ca. 400 g sigtet spelt  
ca. 5 l jerseymælk  
ca 4 kg broccoli  
2 kg kartofler  
2 kg gulerødder  
frisk purløg og kinaløg  
olivenolie eller smør  
urtesalt

Æggene piskes grundigt med mel og mælk + urtesalt. Æggemassen står og hviler, mens grønsagerne ordnes. Broccolien deles i små buketter og stokken hakkes fint. Gulerødder og kartofler rives. Bunker af purløg og lidt kinaløg klippes og blandes med de øvrige grønsager inden blandingen kommer i æggemassen og røres rundt.

Den store smedejernspande varmes op, smørret smeltes og omeletmassen hældes forsigtigt i panden. Når sådan en stor omelet skal vendes foregår det i "lagkage-stykker", stille og roligt...det kan sagtens lade sig gøre.

Husk at omeletten skal være helt gennemstegt, før den serveres.

Den smager fantastisk godt med hjemmebagt rugbrød og en tomatsalat til!

## Grønsagswok (tilbehør til 60 pers.)

20 gulerødder  
3 selleri  
4 persillerødder  
masser af basilikum, helst frisk  
salt

Grønsagerne skæres i tændstikker og wokkes i olivenolie til de er sprøde, basilikum klippes rundhåndet henover.

## Tryllefrikadeller (ca. 50 pers.)

5 porrer  
1 kg persillerod  
2 kg rødbeder  
3 kg kartofler  
40 æg  
2 kg grahamsmel eller fine havregryn  
2 kg revet ost

urtesalt og peber

Rør farsen og steg dellerne i olivenolie.

Serveres med 6 kg kogte brune ris samt tomatsovs af 4 kg flåede tomater, 2 finthakkede rødløg, 1 l piskefløde og masser af frisk basilikum.

## Pastinakcurry i wok, – med eller uden kød – (ca. 60 pers.)

3 hele hvidløg

10 pastinakker

3 kg gulerødder

12 forårsløg med top eller porrer

andre grønsager efter lyst

4 kg okse- eller lammekød (kan udelades: 1,5 kg kogte linser kan bruges)

masser af karry

bredbladet persille, hakket

koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie

salt

peber

Karry og hvidløg brændes af i olivenolie og heri steges kødet. Når det har fået tilstrækkelig varme vippes det op på kanten. De snittede grønsager lægges i wokken, kun én slags af gangen, og så snart de har opnået den ønskede sprødhed, vippes de op på siden og den næste grønsag svitses i olien. Til slut serveres wokken, hvor grønsager og kød forsigtigt vendes sammen.

## Courgettewok med krydderi (ca. 60 pers.)

1 kg kogte kikærter  
20 stk. middel størrelse courgetter  
2 kg gulerødder  
12 stk. forårsløg med top  
masser af bredbladet persille, hakket  
koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie  
stærk karry  
kanel  
salt  
peber  
masser af hvidløg

Bemærk at kikærter skal stilles i blød natten over, skylles og koges i nyt vand i 50 minutter. Krydderier og hvidløg brændes af i olivenolie. De snittede grønsager lægges i wokken. Der røres forsigtigt til grønsagerne er sprøde og ikke bløde. De kogte kikærter kommes i.

# Kartoffelpizza med tomatsalat og basilikum

Til pizzadej (sættes over aftenen forinden) pr. pizza:

- 5 g gær
- 3 dl lunken vand
- 1 spsk. olivenolie
- 200 g durummel
- 200 g speltmel eller grahamsmel
- 200 g sigtet spelt eller hvedemel

Til fyld, pr. pizza

- ca. 10 kartofler
- 1 løg
- persille
- 1/2 dl olivenolie
- tomatpuré
- evt. lidt øko-spegepølse i skiver
- evt. ost

Dejen hæver natten over. Næste dag rulles den tyndt ud og pensles med tomatpuré. Kartofflerne skrubbes eller skrælles og skæres i skiver, som kommes i kogende vand og koges i en gryde i nøjagtig et minut. De drypper af i en sigte og der laves dressing af olie, persille, salt og peber. Når fyldet skal placeres på dejen, er det godt med pølseskiver langs kanten, hvor dejen foldes ind over, og der må gerne trykkes godt til. Kartofflerne fordeles over pizzaen sammen med persilledressing. Der kan komme ost på som til en almindelig pizza, - det kan også udelades.

## Pandekagefyld

Riv alle mulige rodfrugter og skær porrer fint, svits det i olivenolie og krydder med tamari (økologisk sojasovs).

Avocadomos er også rigtig godt at bruge som fyld i pandekager. Jordnøddesmør er også godt at smøre på.

# Retter og tilbehør med rodfrugter

## Bagte kartofler med hjemmekærnet kryddersmør

20 kg kartofler til 100 børn

Store bagekartofler vaskes og halveres. Smøres let med olivenolie + salt på skærefladen. Bages i udeovnen til de er sprøde. Piskefløde kærnes ved at børnene får et syltetøjsglas med 1/3 piskefløde og en lille hasselnød i. Glasset vendes nu op og ned, op og ned, ryste, ryste, ryste...til sidst har man smør som ligger i lidt valle...og det er en herlig oplevelse. Det nykærrede smør saltes og tilsættes hvidløg og krydderurter.

## Hjemmelavet remouladesovs (ca. 50 pers.)

2 store glas økologisk majonæse  
1/2 l yoghurt naturel, gerne drænet  
2 spsk. dijonsennep  
finthakket estragon  
1 bundt friskhakket purløg  
2 glas kapers  
1 stort glas hakkede, syltede agurker  
karry  
lidt citron  
salt og peber

Bland det hele og smag til!

## Rodchips (ca. 60 pers.)

3 kg kartofler  
2 kg selleri  
1,5 kg pastinak  
1 kg persillerod  
1 kg gulerødder  
koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie

Rødderne rengøres og skæres i så tynde skiver som overhovedet muligt. Derefter kan de steges i koldpresset olivenolie i kæmpewok, på en stor bålpande eller i ovnen til de er supersprøde. Vend dem godt rundt i olien undervejs. Hvis I vælger at stege chipsene i ovnen, er det en god idé at grille dem til sidst.

## Knold- og rodmos (ca. 60 pers.)

10 kg kartofler  
3 kg selleri  
1 kålrabi (alternativt 3 stk. hokkaidogræskar)  
2 pakker rigtig smør  
muskatnød  
salt

Knolde og rodfrugter rengøres, skrælles og skæres i små stykker. Det hele koges uden salt. Kogevandet hældes fra efter 15 minutter. Mosen piskes med smør, evt. lidt piskefløde, revet muskatnød. Mosen smages til med salt til allersidst.

## Brændende kærlighed (ca. 60 pers.)

15 kg kartofler  
3 pakker smør  
muskatnød, salt og hvid peber  
2 kg økologisk bacon  
3 kg løg

Skær bacon i små tern og steg dem i deres eget fedt. Når de er så sprøde, som de skal være, tages de op og løg skæres i ringe og steges i fedtet til de er bløde.

Kog kartoflerne og mos dem med lidt kogevand, smør, salt, peber og muskatnød.

Kartoffelmosen anrettes som en vulkan på et fad med løg og bacon samt et drys af paprika.

## Skorzonerrødder

er et pragtfuldt tilbehør. Kog de vaskede rødder i vand. Giv dem et koldtvandschok og træk skindet af på samme måde, som man gør med rødbeder.

Serveres til alle mulige retter.

## Sellerisalat (ca. 60 pers.)

5 selleriknolde  
1 kg gulerødder  
3 dl æbleeddike  
1 spsk. ahornsirup  
1 stort glas økologisk majonæse  
ca. 5 dl tykmælk  
sennep  
salt og peber

Selleri og gulerod renses og rives groft. De revne grønsager gives en kort blanchering i ca. 2 liter vand tilsat æbleeddike. Grønsagerne drypper af og køler af i en sigte, inden de blandes med dressingen. Smager godt som tilbehør til fisk.

# Salater og tilbehør

## Bulgur, cous-cous og speltskruer

Både bulgur og couscous er forkogt hvede. Korn af bulgur er større stykker end couscous, som er små findelte korn.

Til 1 kg couscous/bulgur behøves ca. 1 liter vand + lidt salt. Først koges vandet op, tages af ilden og blandes godt med couscous. Lad gryden stå ved varmen i 10-15 minutter, før den serveres.

Speltskruer og andet spelt pasta er en mere næringsrig pastatype, end den gængse hvide. Skruerne skal koge ca. 7 minutter med lidt olie og salt i vandet. Derefter overhældes de med en anelse koldt vand og drypper af i en si.

## Tabbouleh (ca. 60 pers.)

- 1 kg bulgur/couscous (små "korn" lavet af durumhvede), evt quinoa
- 2 kg tomater
- 6 agurker
- 2 løg
- 1 dl olivenolie
- saft af 3 citroner
- revet skal af 3 citroner
- 3 bundter persille
- 2 bundter mynte
- salt og peber

Overhæld bulgur/couscous med dobbelte mængde kogende vand, lad det stå og trække i et kvarter. Lad derefter kornet dryppe af i en si. Quinoa kan også bruges her, det skal blot koges i et kvarter. Skær grønsagerne i små tern. Hak krydderierne.

Bland dressing af citronsaft, -skal, olie, salt og peber, og hæld den over den endnu lunkne bulgur og grønsagerne.

## Æble-sveske-kompot (ca. 60 pers.)

4 kg søde æbler  
1/2 kg udstenede svesker  
1/2 pakke rigtig smør  
1/4 glas honning  
1 stang vanille

Skræl æblerne, fjern kernehusene og skær i både. Smelt smør og honning i bålgyden. Tilsæt æbler og svesker. Skær vanillestangen op på langs og skrab de fine vanillekorn ud i gryden, kom også selve stangen med ned i gryden. Steg under stadig omrøring til æblerne er møre, men ikke udkogte. Server kompotten varm, gerne til en kødret.

## Melonsalat med fetaost (ca. 60 pers.)

3 sprøde vandmeloner  
ca. 1 kg fetaost  
friske mynteblade, og gerne de lilla blomster til pynt  
sorte oliven til pynt

Vandmelon skæres i tern. Feta skæres i tern.  
Det blandes forsigtigt, med mynteblade og pyntes med sorte oliven.

## Auberginemos (60 pers.)

10 auberginer eller mere  
hvidløg  
2 dl tomatpure  
500 g cremefraiche  
salt og peber

De hele auberginer lægges direkte i gløderne. Hold øje med at de ikke sprækker og vend forsigtigt ind i mellem. Auberginerne er færdige, når de virker bløde indeni, når I prikker i dem med en gaffel. Skindet trækkes af og auberginekødet skæres i små stykker, som moses med cremefraiche, hvidløg, tomatpure, salt og peber.

## Fennikelsalat med appelsin (ca. 60 pers.)

10 stk. fennikel  
3 kg søde appelsiner  
frisk mynte

Fennikel skæres fint i lange strimler. Skær det groveste af stokken væk. Skær appelsiner i skiver og arranger salaten i grønne og orange striber. Pynt med friske mynteblade.

## Rosenkålsalat (ca. 60 pers.)

4 stokke rosenkål  
100 g soltørrede tomater  
1 kilo fetaost  
100 g. solsikkekerner  
salt og peber  
koldpresset solsikkeolie

Rens rosenkålen grundigt. Kog dem i ca. 5 min. - ikke mere! Skyl dem i sigten med iskoldt vand. De drypper af, mens I skærer de soltørrede tomater i fine strimler og rister solsikkekernerne på en tør pande med lidt salt. Rosenkålene skal skæres i kvarte og de blandes med soltørrede tomater, solsik-kekernerne og smuldret feta, som også kan serveres ved siden af....så fetahadere også kan få salat.

## Kartoffelsalat med urter og ukrudt (ca. 60 pers.)

nye kartofler, ca. 8 kg  
løg/purløg/forårsløg  
skvalderkål  
sødkærme  
økologisk majonæse

Nye kartofler vaskes og koges. Urterne hakkes og vendes i majonæse sammen med salt og peber, evt. lidt citron.

## Bøgebladssalat med oliven, ristede pinjekerner og tomat

Bøgeblade (eller endnu bedre - små bøgeskud) vaskes. Salaten tilberedes med ristede pinjekerner, oliven og cherrytomater. Evt. fetaost.

## Mælkebøttesalat (ca. 60 pers.)

masser af unge lysegrønne mælkebøtteskud, ca. 2-3 liter  
200 g pinjekerner eller solsikkekerner  
2 dl koldpresset rapsolie

saft af 1 citron  
1/2 dl ahornsirup  
salt

Mælkebøttebladene skylles grundigt og rives let fra hinanden. Pinjekernerne ristes forsigtigt på en tør pande. Dressingen blandes og mælkebøttebladene vendes deri. Pinjekernerne drysses ovenpå.

## Grøn sovs (ca. 60 pers.)

30 porrer, skåret i strimler  
ca. 1 l grofthakket grønkål  
vand  
1 kg grønne ærter, gerne frosne  
1 l piskefløde  
koldpresset olivenolie  
salt og peber  
evt. frisk basilikum

Porrer og grønkål svitses i olivenolie. Kom de frosne ærter i. Hæld derefter kogende vand over grønsagerne, så de lige akkurat er dækket. Kog i ca. 10 minutter og blend med stavblender. Kom fløden i og kog op. Smag til med salt, peber og evt. frisk basilikum...

## Myntesovs

Mynte hakkes fint og sautes i smør. Majsstivelse jævnes med vand, fløde eller mælk og hældes på under omrøring. Sovsen tilsættes en sjat citronsaft og et drys rørsukker.

## Bålmad til mindre grupper af børn

### Kebab

en afbarket pind pr. barn  
kød i tern  
kartoffelstykker  
peberstrimler  
æbletern  
løg i både  
baconstykker  
champignon  
cherrytomater  
...alt muligt kan bruges, blot det kan sættes på spyd

Varm pinden godt igennem og træk de forskellige ingredienser skiftevis på pinden alt efter smag og lyst. Skub det godt sammen og pensl med olie. Steg over gløder til det er mørt.

## Hurtige minipizzaer

Skiver af grovbrød med fyld

### Fyld

økologisk tomatpure  
revet cheddarost  
revet gulerod, squash, løg, - efter smag og behag  
skivede tomater  
økologisk spegepølse  
oregano i massevis

Der smøres tomatpure på brødsiverne, og hver barn kan lave sin lille pizza med pølse, grønsager og ost. Pizzaskiverne lægges forsigtigt på bålristen og steges til osten smelter.

## Lasagne i dobbelt-jerngryde på bål, lille portion (til ca. 6 pers.)

### Kødsovsen

3 løg  
2 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
500 g hakket oksekød  
5 gulerødder  
1 fintrevet selleri eller pastinak  
1 flaske flåede tomater  
masser af frisk oregano  
salt og peber

### Bechamelsovs

1 spsk. olivenolie  
3/4 dl vand  
2 spsk. sigtet spelt  
4 dl. mælk eller sojamælk  
salt og peber

1 tsk. revet muskatnød  
lidt revet ost (ca. 30 g)

10 lasagneplader af ris/majs evt. brug rispapir  
ekstra ost (ca. 30 g)

Løget hakkes, grønsagerne rives. Det hele svitses i en gryde og smages til med oregano osv. Olien opvarmes i en gryde til sovsen. Melet rystes med vand i et brugt marmeladeglas. Det kommes i grydes, hvor mælken røres i lidt efter lidt mens der piskes. Der tilsættes krydderier og revet ost og sovsen koges igennem.

En jerngryde smøres med olivenolie og halvdelen kødsovsen kommes i bunden. Der dækkes med et lag lasagneplader og et lag bechamelsovs. Fortsæt på samme måde og afslut med et lag bechamelsovs. Drys revet ost på og sæt gryden på risten med en anden jerngryde som låg, læg gerne gløder på låget for at give ovenvarme.

## Smør, hjemmekærnet

Det er sjovt at lave smør selv. Gem nogle aflange kapers- eller olivenglas til smørkærneri. Hæld piskefløde op i ca. 1/3 af glasset, en anelse salt samt en enkelt hasselnød til at forstærke "rysteeffekten". Ryst og ryst og ryst i ca. et kvarter og I får smør. En sjov forvandling, som kan tilsættes urter og hvidløg efter behag.

## Urte-deller med ukrudt, lille portion (til ca. 5 pers.)

- 5 kartofler
- 3 gulerødder
- 1 stort løg
- 1 dl finthakket skvalderkål/brændenælde/urter
- 3 æg
- 2 dl rasp eller havregryn blandet med sesamfrø
- 1 tsk. karry
- salt
- koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie til stegning

Selleri rives fint. Løg hakkes meget fint. Grønsagerne blandes grundigt med de andre ingredienser. Formes til deller og vendes i rasp eller sesamfrø og steges gyldne i olivenolie i pande.

## Boller bagt i "jerngrydeovn", urtepotter eller rabarberblade

Brug opskriften på langtidhævet havre/speltbrød. Det betyder, at I allerede dagen inden bagningen skal sætte dejen over. Når først man er kommet godt i gang med at lave langtidshævede brød, behøver man efterhånden ikke opskrifter...man mærker sig blot frem.

Dejen stilles til hævning på et rimeligt lunt sted natten over. Om nødvendigt kommes næste dag ekstra mel i, for at opnå "børne-ælte-konsistens".

Formes til boller eller små flutes.

Jeg har gode erfaringer med at bage i en smurt jerngryde med låg (dvs. to jerngryder), som stilles oven på risten og ikke direkte i gløderne. Kom gløder ovenpå "overgryden" for at få overvarme. Fordelen ved at bruge jerngryder er, at det bliver en hel lille ovn. som kan flyttes rundt på bålristen alt efter, hvor de bedste gløder er...og så kan man lave mange boller af gangen. Til Troldkærkomfuret hører en bageplade, som placeres i den nederste wok. Det er endnu bedre, for på den måde opnår man at få varm luft under bollerne også.

Bollerne kan også bages i rene urtepotter af ler, som stilles helt tæt på bålet og vendes engang imellem. Det tager længere tid. Bollerne kan endelig bages i rabarberblade, men pas da på ikke at forme bollerne for store, da de så bliver svære at gennembage.

## Saltdej til kartoffel- eller rødbede-indpakning

8 dl hvedemel  
4 dl fint havsalt  
4 dl varmt vand

Æltes til en god lind dej, som pakkes udenpå vaskede kartofler med skræl (de må ikke være våde).

Portionen dækker til ca. 1 kg kartofler

Kartofler og andre rodfrugter bages i saltdej i gløder i ca. 25 minutter.

## Fiskefiletpakker i gløder

1 fiskefilet pr. barn  
smør  
citron  
dild eller persille  
salt og peber

Fiskefileten skylles og lægges på et stykke pergamentpapir, hvor den krydres med salt, peber, dild eller persille. Der lægges en klat smør og en skive citron ved og fisken pakkes ind i pergamentpapiret. En avis dyppes i vand, så den bliver godt våd, og den pakkes udenom pergamentpakken, og lægges direkte i gløderne.

Først gulner avisen, senere bliver den brun...og når der er lige ved at gå ild i den, vendes den, så fileten anden side også får varme. For at undgå at avisen brænder fugtes den evt. lidt mere. Det tager i alt omkring 20 minutter. Fiskekødet skal være hvidt og falde fra hinanden, når man trykker på det.

Vær meget forsigtig med fisk og jord. Hvis der kommer jord på en fisk, må den kasseres, da jorden kan forårsage forgiftninger.

## Kartoffel-æg

1 stor bagekartoffel pr. barn

1 æg pr. barn

Små snittede pinde eller tandstikker til at holde kartoffel-lågene på plads

Skær den øverste fjerdedel af kartoflen. Skær også et lille stykke af bunden, så kartoflen kan stå op uden at vælte. Kartofflen udhules med en teske, et æg slås ud og hældes i hulningen. Sæt toppen på og stik en træpind skråt gennem låget og ned i kartoflen. Bag nu kartoflen opretstående i gløderne i ca. en halv time. Så kan hele herligheden spises med en teske.

Indholdet, som I skraber ud af hver kartoffel, kan koges til kartoffelmos, eller bare steges i små stykker på panden.

## Æg kogt i citron

En citron skæres over på midten og indmaden skræbes ud med en ske. Et æg lægges ind i den tomme citronskal. Citronskal med æg lægges ned i et glødebål og dækkes til. Ca. 10 minutter efter er ægget kogt.

# Desserter

## Bananer med blåbær

en banan pr. barn  
et glas blåbærmarmelade eller friske blåbær

Skær en rille gennem skrællen i den øverste del af bananen. Stop blåbærmarmelade i hullet. Sæt bananen på en rist over gløderne og bag den til skrællen er sort. Så kan bananen spises med en teske gennem den åbne skræl

## Nem risengrød (ca. 60 pers.)

5 l økologiske risflager  
ca. 9 l vand  
havsalt  
ca. 2 l piskefløde

Risflager og vand koges igennem et par minutter og kommer ind under dynen eller nogle gode tæpper, hvor det står en times tid eller mere.

Senere tages grødgryden ud af dynen og der tilsættes salt og piskefløde.

Vi serverer rørsukker med kanel og æbletern dertil.

## Børnehavens æble-abrikos marmelade

2,5 kg gode æbler  
500 g tørrede usvovlede abrikoser  
vand  
vanille efter smag

Abrikoserne klippes i små stykker og lægges i blød i vand et par timer. Æblerne skæres i små tern og koges sammen med abrikoserne i vand, så det lige dækker frugterne, ca. en halv time. Det er ikke nødvendigt at blende, men brug evt. det store piskeris til at "udligne" eventuelle klumper.

## Dejligt æblekage-brød (ca. 60 pers.)

10 æg  
2 1/2 pakke smør  
500 g rørsukker  
1 tsk. salt

2 1/2 l jerseymælk  
100 g gær  
1 kg speltmel  
3 kg sigtet spelt  
200 g havregryn  
ca. 20 gode æbler  
vanille og kanel efter smag

Æggene piskes med sukker. Smørret smeltes, mælken varmes, det blandes med æggemassen og når temperaturen er passende til gæren (ca. 37 grader) røres den i. Tilsæt salt og mel, ælt godt igennem og stil til hævnning på et varmt sted i 3 timer. Slå dejen ned og rul den ud så den passer til ca. 5 bradepander. Skær æblerne i både og tryk den ned i dejen og drys med sukker, vanille og kanel. Lad brødene hæve til de har dobbelt størrelse, mindst en halv time. Bages ved 220 grader i ca. 18 minutter, men kig efter, når de er gyldne skal de ud af ovnen.

## Havregrynskugler med mynte (ca. 60 pers.)

3 kg havregryn  
1 kg kokosmel + lidt til at trille kuglerne i  
1 kg hakkede dadler  
1 glas honning  
3 pakker smør  
2 dl kakao  
ca. 1 kg hakkede hasselnødder  
1 stort bundt friske mynteblade  
æblesaft til at regulere konsistensen

Først smeltes smørret, derefter røres alle ingredienser godt sammen i den store bålgyde. Havremassen formes til kugler, der trilles i kokosmel.

## Båldessert med kvan og kanel (ca. 10 pers.)

5 stilke kvan  
5 æbler  
10 stilke rabarber  
100 g. mandler  
hjemmekærnet smør  
melassesukker  
kanel og vanille

Smør smeltes i bunden af en jerngryde. Frugt og nødder kommes i sammen med sukker. Det hele simrer til det er blødt og godt, - men ikke smattet!  
Serveres med flødeskum eller cremefraiche.

## Bål-bagt rabarberkompot

Læg 2 cm lange stykker rabarberstængler i jerngryde og drys med rigelig sukker og ægte vanille, sæt låg på og bag til de er møre, det er nok sådan omkring 15-20 minutter. Vend rabarberen rundt en enkelt gang undervejs.

Server med smørristet havregryn/kokosmel/sukker/kanel

- og flødeskum!

Uhm!

Rabarber er ofte genstand for en slags hysteri på grund af dens indhold af oxalsyre, som hæmmer optagelsen af kalk i kroppen. Man kan tilsætte et syreneutraliserende middel, som desværre også trækker en hel del af rabarberens herlige smag ud!

Jeg er ikke bekymret for at servere rabarberkompot og –dessert til børnene, da det jo kun er en sæsonbetinget spise... Men jeg er derimod skeptisk overfor colaers indhold af fosforsyre, som i den grad har knogleafkalkende virkning... og cola kan man jo som bekendt dyrke hele året.

## Æbledessert (ca. 10 pers.)

10 æbler  
2 spsk. smør  
5 spsk. honning, evt. mørkt rørsukker  
250 g hakkede nødder

Æblerne skæres fri for kernehuse og skives fint. Steges i smør og honning i ca. 5 minutter. Rør i det hele tiden, så det ikke brænder på. Vendes i de hakkede nødder inden servering.

## Børnehavens nøddepålæg

2 kg hasselnødder  
1 kg kogte kartofler  
2 pakker rigtigt smør eller 1/2 l koldpresset solsikkeolie  
salt

Rigtig godt på nybagt brød!

De kogte kartofler moses grundigt. Hasselnødderne hakkes fint (evt. i foodprocessoren). Det hele røres nu sammen og smages til.

