



ASK & LIV
FLYTTER BOPLADS

JÆGERSTENALDERMAD

– SIMPLE OPSKRIFTER



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

Fotokreditering:

Bliv NaturligVis, Jonas Outside,
Hother Hennings, Lenette Schunck,
Rikke Laustsen, Naturmad Thy, Pixabay.

Illustrationer:

Kirsten Hjørne.

Tekst:

Rikke Laustsen,
Danmarks Jægerforbund.

Layout:

Jette Martinussen,
Danmarks Jægerforbund.

Dette hæfte er udgivet af Bliv NaturligVis,
som en del af materialet Ask & Liv – flytter boplads.

Bliv NaturligVis er et naturformidlingsprojekt,
hvor Danmarks Jægerforbund og Danmarks
Sportsfiskerforbund begge er aktører.
Projektet er støttet af Nordea-fonden.



BLIV NATURLIGVIS er et gratis formidlingstilbud til skoler, daginstitutioner og fritidstilbud, som formidler natur, jagt og fiskeri i børnehøjde. Bliv NaturligVis har et landsdækkende netværk af frivillige formidlere, samt en samling af gratis undervisningsmaterialer til forskellige klassetrin, bl.a. Ask & Liv – flytter boplads.

Som underviser kan du gratis rekvirere en frivillig formidler til et besøg hos jer, fx i sammenhæng med jeres Ask & Liv-forløb. Du finder en oversigt over Bliv Naturlig-Vis-formidlerne, alle undervisnings-materialer og aktiviteter på [Bliv NaturligVis.dk](http://BlivNaturligVis.dk)

INDHOLD



5 FISK

6 OM FISK

7 HEL FISK PÅ PIND

8 FISKEPAKKE

9 RØGET FISK



11 SKALDYR

12 OM SKALDYR

13 STRYG REJER

14 KOGTE REJER

15 STEGTE REJE SNACKS

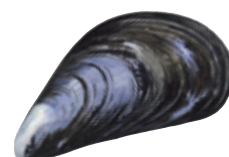
16 SANK BLÅMUSLINGER OG ØSTERS

17 DAMPEDE BLÅMUSLINGER

18 GRILLEDE ØSTERS

19 FANGST AF KRABBER

20 STRANDKRABBESUPPE



23 TANG

24 SANKNING AF TANG

25 TANG CHIPS

26 TANGSALAT

29 VILDT

30 OM VILDT

31 VILDT PÅ PIND

32 VILDE JÆGERSTENALDERSPYD

33 JÆGERSTENALDERGRYDE

35 URTER & SAFT

36 SMAG PÅ SÆSONENS URTER

37 VILD SALAT

38 URTEFRIKADELLER

39 URTETE

40 MÆLKEBØTTESAFT

41 BIRKESAFT



43 BÆR & FRUGT

44 SMAG PÅ SÆSONENS BÆR OG FRUGT

45 STENALDERGRØD

46 HELE HASSELNØDDER





FISK





OM FISK

Tilbered lækre smagsprøver på fisk, enten over bål, i ovn eller røgeovn.
I kan fx smage på laks, ørred, hornfisk, torsk, skrubbe, aborre,
gedde eller andre fisk.

Det er absolut mest spændende for børnene, hvis I har mulighed for at arbejde med hele fisk. Det er ikke alle børn, der har været med i processen fra helt dyr til færdig mad, og det er vigtigt at børn, som en del af deres dannelse, får kendskab til madens oprindelse.

Har I selv mod på at kaste jer ud i arbejdet med fisk, er det bare at klø på. Det er en god idé at inddrage børnene mest muligt i processen, så de får lov til at se, røre, dufte og smage. I kan fx spørge en lokal fisker om muligheden for at aftage fisk. Der er også mulighed for at bestille forarbejdet fisk (renset og fileteret) via fiskehandlere eller online fiskehandel.

INFO: Husk at I som skole har mulighed for at træffe en gratis aftale med en frivillig Bliv NaturligVis-formidler. Du finder en formidler i dit område via [Bliv NaturligVis.dk](http://BlivNaturligVis.dk) Aftal med formidleren om der kan blive mulighed for at undersøge fisk og/eller tilberede smagsprøver af fisk.



HEL FISK PÅ PIND

Tilbered en hel fisk på pind på ægte jægerstenalder manér!
Hel fisk på pind er enkelt, nemt og smagfuldt.

I SKAL BRUGE:

- Et godt glødebål
- En hel fisk, fx ørred, sej eller anden fisk med fast kød
- Pind – så lang at den kan sættes i jorden og nå ind over bålet
- Snittekniv
- Evt. kødsnor

SÅDAN GØR I:

- Tænd et bål – I skal bruge mange gløder, der kan afgive strålevarme.
- Spids enden på pinden.
- Rens jeres fisk for indvolde.
- Sæt fisken godt fast på pinden – brug evt. lidt kødsnor til at binde fisken fast.
- Fastgør pinden i jorden eller på anden vis, så den kan nå ind over gløderne.
- Fisken steges i ca. 10-15 minutter Afhængig af størrelse og varmen fra gløderne .
- Fisken er færdig, når kødet er blevet lyst og let falder fra hinanden.



FISKEPAKKE

Lav en lækker smagsprøve på dampet fisk tilberedt over bål.
I kan anvende hele fisk, en fiskeside eller stykker af fileten.

I SKAL BRUGE:

- Et godt glødebål
- Hel fiskeside, eller filet af fisk, fx ørred, laks, torsk, fladfisk
- Urter fx løgkarse eller ramsløg
- Skræppeblade – alternativt kan I bruge blade fra hvidkål eller stanniol
- Kødsnor
- Bålpande eller våde aviser

SÅDAN GØR I:

- Tænd et godt bål – I skal bruge godt med gløder.
- Rens fisken for indvolde.
- Læg fisken på et godt lag skræppeblade og læg krydderurter ind i fisken.
- Lav en "fiskepakke" og snør den sammen med kødsnor.
- Læg fiskepakken på en glohed bålpande, ELLER pak fiskepakken ind i et godt lag våde aviser. Læg avisepakken direkte på gløderne og husk at væde aviserne undervejs.
- En filet skal, alt efter størrelse, have ca. 15 minutter. Vend halvvejs.
- En hel fisk skal, alt efter størrelse, have ca. 30 minutter. Vend fiskepakken efter ca. 15 minutter.
- Fisken er færdig, når kødet er lyst og let falder fra hinanden.



RØGET FISK

Røgning af fisk er nemt, smagfuldt og tager ikke lang tid. Røgning kræver blot en lille "Kasper Røghat"-ovn, eller anden røgeovn samt lidt røgsmuld og sprit, og så er du klar!

I SKAL BRUGE:

- En hel fisk eller filet, fx sild, aborre, ørred, makrel, torsk eller fladfisk
- "Kasper Røghat"-ovn
- Røgsmuld eller små træspåner
- Husholdningssprit
- Tændstikker
- Evt. krydderier
- Evt. kniv og skærebræt

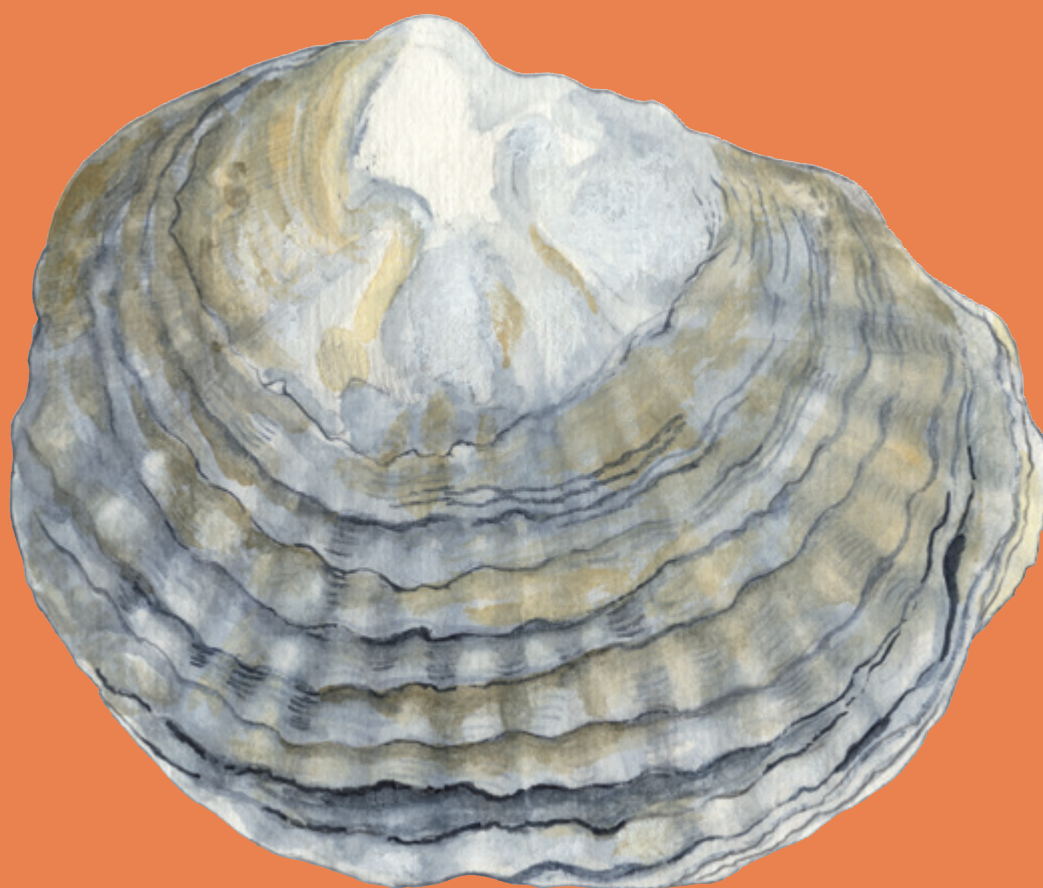
SÅDAN GØR I:

- Rens fisken for indvolde, hvis I bruger en hel fisk – skyl derefter fisken.
- I kan evt. krydre fisken, fx med salt/peber, hvidløg, paprika eller lign.
- Læg fisken på røgeovnens rist.
- Fordel 2-4 mm røgsmuld i bunden af røgeovnen og fyld brænderne op med sprit.
- Sæt risten med fisken ned i røgeovnen og tænd brænderne med en tændstik.
- Læg låg på røgeovnen. Sørg for at der kommer lidt røg ud af det lille udluftningshul. Er ovnen for tæt kan fisken blive sur i smagen.
- Røgetiden i ovnen afhænger af fiskens størrelse og tykkelse. De fleste fisk vil være klar efter 10-25 minutter. Fisken er færdig, når du let kan trække rygfinnen ud af kødet, og når kødet let falder fra hinanden.





SKALDYR





OM SKALDYR

Tilbered lækre smagsprøver af skaldyr, fx over bål eller Trangia, som kogte, stegte eller grillede skaldyr.

I kan fx smage på fjordrejer, hesterejer, blåmuslinger, østers og strandkrabber.

Det er absolut mest spændende for børnene, hvis I har mulighed for selv at fange eller samle skaldyrene. Det er ikke alle børn, der har været med i processen fra fangst til ferske råvarer og til færdig mad. Men det er vigtigt at børn, som en del af deres dannelse, får kendskab til madens oprindelse.

Har I selv mod på at kaste jer ud i arbejdet med skaldyr, er det bare at klø på. Det er en god idé at inddrage børnene mest muligt i processen, så de får lov til at se, røre, dufte og smage.

I kan fx selv stryge rejer, fange krabber eller samle muslinger. Der er også mulighed for at bestille friske skaldyr via den lokale fiskehandler eller via online fiskehandel.

STRYG REJER

Hvis I har mulighed for det, skulle I prøve selv at stryge rejer på det lave vand langs kysten. Det er en super god aktivitet for både børn og voksne, og det er spændende at opleve myldret af rejer og andre smådyr på det lave vand.

Langs kysten kan I let fange fjord- og hesterejer med et rejehov.

Det er nemt, særligt hvis I har mulighed for at stryge rejer på et stykke med sandbund. For at stryge rejer skal I bruge et eller flere rejehov samt spande eller lign. Skal I stryge rejer uden for bade-sæsonen, er det en fordel at låne waders. Forhør jer evt. hos jeres lokale naturskole eller grejbank.

Har I ikke selv mulighed for at stryge rejer, kan I købe skalrejer, som I selv kan pille og smage. Skalrejer kan købes i de fleste supermarkeder, hos fiskehandlere eller via online fiskehandel.

Her får I to nemme måder at tilberede friskfangede rejer på.



KOGTE REJER

Kog, pil og smag på rejer – de er små, men meget lækre!

I SKAL BRUGE:

- Vand – gerne saltvand fra havet
- Rejer med skal
– selvfangede eller købte
- Bål, trangia eller kogeblus
- Gryde
- Sigte
- Evt. franskbrød

SÅDAN GØR I:

- Bring vandet i kog.
- Kom rejerne i det kogende vand og kog op.
- Tag gryden af varmen, når rejerne har skiftet farve. (OBS Hesterejer skifter ikke farve på samme måde som fjordrejer.)
- Hæld rejerne op i en sigte og lad dem køle lidt af.
- Pil rejerne mens de stadig er lune – det er lettest.
- Kan evt. serveres på et lille stykke franskbrød.



STEGTE REJE SNACKS

Steg hele små skalrejer og lav en knasende lækker og nem snack!

I SKAL BRUGE:

- Helt små fjordrejer eller hesterejer med skal – gerne selvfangede
- Sigte
- Solsikkeolie
- Salt
- Pande
- Paletkniv
- Bål, trangia eller kogeblus

SÅDAN GØR I:

- Skyl rejerne og lad dem dryppe godt af.
- Varm panden op. Tilsæt en god sjat olie.
- Kom rejerne på panden, rør rundt og steg rejerne i et par minutter, indtil de er sprøde.
- Tag rejerne af panden og drys med salt.

Rejerne serveres lune som en knasende snack eller som topping på fx krabbesuppe.



SANK

BLÅMUSLINGER OG ØSTERS

I Danmark er det mange steder muligt selv at sanke blåmuslinger eller østers langs kysten. Muslinger og østers kan i princippet sankes hele året rundt, men vær obs på at om sommeren kan der være risiko for algeopblomstring med giftige alger og en øget mængde bakterier i vandet.

Følg derfor disse tommelfingerregler før I samler muslinger og østers langs kysten:

- Saml kun muslinger/østers hvor der er rent vand – dvs. langt fra forureningskilder så som kloakudløb, havne og å-udløb.
- Undgå at samle muslinger/østers når vandet er varmt – det er bedst i perioden mellem oktober til april.
- Orienter jer om den aktuelle algesituation på Fødevarestyrelsens hjemmeside: www.foedevarestyrelsen.dk

Har I ikke selv mulighed at sanke muslinger og østers, kan I evt. købe muslinger eller østers. De fås i velassorterede supermarkeder, hos fiskehandleren eller online fiskehandel.



DAMPEDE BLÅMUSLINGER

Det er nemt at dampe blåmuslinger og smage på havets råvarer.

I SKAL BRUGE:

- Friske blåmuslinger
- Kogende vand
- Gryde med låg

SÅDAN GØR I:

- Bring vandet i kog i en gryde med låg.
- Tjek friskheden af muslingerne – kassér de muslinger, der ikke er friske.
- Damp muslingerne i 8-10 minutter med låg på gryden.
- Hæld vandet fra gryden – kassér de muslinger, der ikke har åbnet sig under dampningen.



INFO: Tjek altid at muslingerne er friske, og kassér dem, der ikke er friske.

Tjek friskheden: • Muslinger, der er åbne inden kogning, lukker sig ved et let slag på skallen, hvis de er friske. • Muslinger, der ikke lukker tæt, skal kasseres. • Muslinger, der ikke har åbnet sig under kogningen, skal kasseres.

GRILLEDE ØSTERS

Det er nemt at grille østers og smage på havets råvarer.

I SKAL BRUGE:

- Friske østers
- Glødebål
- Grilltang
- Evt. en bålrist

SÅDAN GØR I:

- Tjek friskheden af østers - kassér de østers, der ikke er friske.
- Læg 4-8 østers ad gangen direkte ind i gløderne for ikke at kvæle gløderne. Østers kan også grilles på en bålrist over gløderne.
- Grill hver østers 5 minutter på hver side - vend dem med en grilltang.
- Østers åbner sig under opvarmning. De østers, der ikke har åbnet sig ved opvarmning, kasseres.



INFO: Tjek altid friskheden på østers og kassér dem, der ikke er friske.

Tjek friskheden: • Østers, der er åbne inden kogning, lukker sig ved et let slag på skallen, hvis de er friske. • Østers, der ikke lukker tæt, skal kasseres. • Østers, der ikke har åbnet sig under kogningen/grill, skal kasseres.

FANGST AF KRABBER

Det er nemt og sjovt selv at fange strandkrabber. Krabberne kan fx anvendes til en krabbesuppe. Se opskrift på strandkrabbesuppe på næste side. Krabber kan fanges på forskellige måder, her får I et par forslag;

FANGSTREDSKAB.

Fang krabber ved hjælp af en krabberuse med madding. Madding kan fx være fiskeaffald, kød fra muslinger eller hvilket som helst anden slags kød – krabber er ikke kræsne! Sænk rusen ned på havbunden og fastgør rebet. Rusen røgtes for krabber den efterfølgende dag. Husk spande eller baljer til fangsten.

Krabberuser må anvendes hele året, men vær OBS på at fangst med krabberuse kræver et fritidsfiskertegn. Læs mere om fritidsfiskertegn på www.fisketegn.dk.

Krabberuser kan købes for under 200 kr., fx hos Biltema eller andre online forhandlere.

KRABBEBFANGER.

Lav jeres egne krabbefangere af pind, snor, klemme og hulsten eller møtrikker. Det er vigtigt at der er tyngde på klemmen, ellers vil den flyde i stedet for at synke til bunds. Som madding kan I fx bruge kød fra blåmuslinger, eller hvilket som helst andet kød – krabber er ikke kræsne! Sænk klemmen med madding ned på bunden og vent på bid. Når krabben er i gang med at spise maddingen, trækkes snoren forsigtigt op af vandet og med lidt held, kan krabben sættes ned i en spand eller balje med havvand.

BIFANGST.

Fritidsfiskere får ofte en stor mængde strandkrabber med som bifangst. Derfor vil det ofte være muligt at aftage strandkrabber fra en lokal fritidsfisker. Kontakt en lokal fritidsfisker og forhør jer om muligheden for at aftage strandkrabber til undervisningsbrug.



STRAND- KRABBESUPPE

Strandkrabbesuppe smager rigtig godt, men kræver lidt forberedelsestid. Her får I opskriften på en lækker hjemmelavet krabbesuppe, der mængdemæssigt passer til ca. 20 personer.

I SKAL BRUGE:

- 25-40 store strandkrabber
Opbevares levende i en spand/balje med havvand, indtil I skal bruge dem
- 12,5 liter vand
- 5-10 løg
- 10 fed hvidløg
- 150 gram smør
- 10 spsk. koncentreret tomatpuré
- 5 tsk paprika
- 1 l æblejuice
- 1 l piskefløde
- 5-10 spsk. citronsaft
- Salt og peber
- 1-2 store gryder
- Grydeske
- Rent viskestykke
- Stor skål
- Stor kokkekniv eller hammer



SÅDAN GØR I:

- Bring en gryde med vand i kog.
- De levende krabber puttes i det kogende vand ELLER halver krabberne med en stor kokkekniv, inden de tilsættes vandet. Krabberne koges i 3-4 minutter.
- Hæld vandet fra krabberne.
- Snit løg og hvidløg.
- Smelt smørret i en gryde og svits løg og hvidløg i smørret.
- Knus krabberne med en hammer eller skær dem midt over med en stor kokkekniv.
- Hæld krabberne i gryden med smør, løg og hvidløg og steg krabberne i ca. 5 minutter under omrøring.
- Tilsæt tomatpuré og paprika til gryden og rør rundt.
- Tilsæt vand og æblejuice til gryden og lad det hele simre i ca. 20 minutter.
- Tag gryden af varmen og lad den trække i ca. 10 minutter.
- Si krabber og grøntsager gennem et viskestykke. Behold fonden, mens krabber og grøntsager kasseres.
- Kog fonden ind, indtil den er reduceret til ca. 5-6 liter.
- Tilsæt fløde, citronsaft, salt og peber til krabbefonden.

Krabbesuppen serveres som den er, toppet op med knasende sprøde reje snacks eller serveres med sprøde tang chips.





TANG





OM TANG

SANKNING AF TANG

Tang er alger og ikke almindelige planter. Tang vokser i havet og er fæstnet til sten. Tang findes i mange varianter og findes overalt på jordkloden. Tang er en god ernæringskilde og kan både anvendes rå, bagt, grillet og tørret. Rå eller tørret tang kan bl.a. blandes i dej til brød, knækbrød eller kiks eller tørres og anvendes som granulat eller krydderi. Tang kan sankes langs kysten eller købes online fra danske forhandlere, fx Nordisk Tang eller Dansk Tang.

BLÆRETANG: Blæretang kan høstes langs de fleste danske kyster, hvor blæretangen ofte vokser kystnært.

Det er en god idé at høste blæretang ved lavvande, hvor der er lettere adgang til de levende alger – sank ikke fra opskyl langs stranden.

Høst fra frisk og levende blæretang.

De yderste skud kan let klippes af med en saks. Udvælg de nye og pæneste skud uden rur, alger og andet liv. Blæretang kan i princippet høstes hele året, men er bedst i forårs månederne marts - juni, hvor der ikke er så kraftig algevækst.

Frisk blæretang kan, efter rensning, spises rå. Men blæretangen bliver mere mørk af at blive varmebehandlet – den kan både bages, grilles og koges.

Blæretang er god til chips, granulat og som krydderi.

SUKKERTANG: Sukkertang forekommer over næsten hele landet. Sukkertang vokser på dybder fra 0.5 til 30 meter og er derfor vanskelig at høste. Sukkertang er ét stort blad og kan blive omkring 3 meter langt. Jo ældre sukkertang bliver, jo tykkere og mere læderagtig bliver den. I forårsperioden er sukkertangens struktur tynd og nem at tygge.

Sukkertang er kendt for sit høje indhold af sødestoffet mannitol, heraf navnet sukkertang.

Frisk og tørret sukkertang har meget forskellig smag og konsistens. Den friske sukkertang har en mild salt smag med et twist af skaldyr og lidt agurk. Konsistensen er knasende med et lidt sejt bid. Den tørrede sukkertang er mere salt, på vej imod salmiak, igen med lidt skaldyr og agurk, men også med lidt sødme og umami. Konsistensen er knitrende sprød men stadig lidt bøjelig.

Sukkertang kan enten koges, steges eller tørres. Sukkertang er god til chips, som granulat eller fx som indpakning af fisk, der sprødsteiges.

TANG CHIPS

Lav nemme og lækre chips som smagsprøve på tang.
I kan selv sanke blæretang langs kysten eller købe sukkertang, der er klar til brug.

I SKAL BRUGE:

- Vand
- Viskestykke
- Frisk blæretang eller sukkertang
- Olie
- Havsalt
- Skål
- Ske
- Bålpande eller ovn

SÅDAN GØR I:

- Skyl tangen i vand og dup den tør med et viskestykke.
- Klip tangen i mundrette stykker.
- Vend tangen i olivenolie og havsalt.
- Steg tangen på en varm bålpande i et par minutter, eller bag tangen i ovnen ved 100 grader i 45-60 minutter til tangen er sprød.



TANGSALAT

Blæretang kan bl.a. anvendes som salat eller blancheres og anvendes som tilbehør. Her får I opskriften på en nem marineret tangsalat i den flotteste grønne farve!

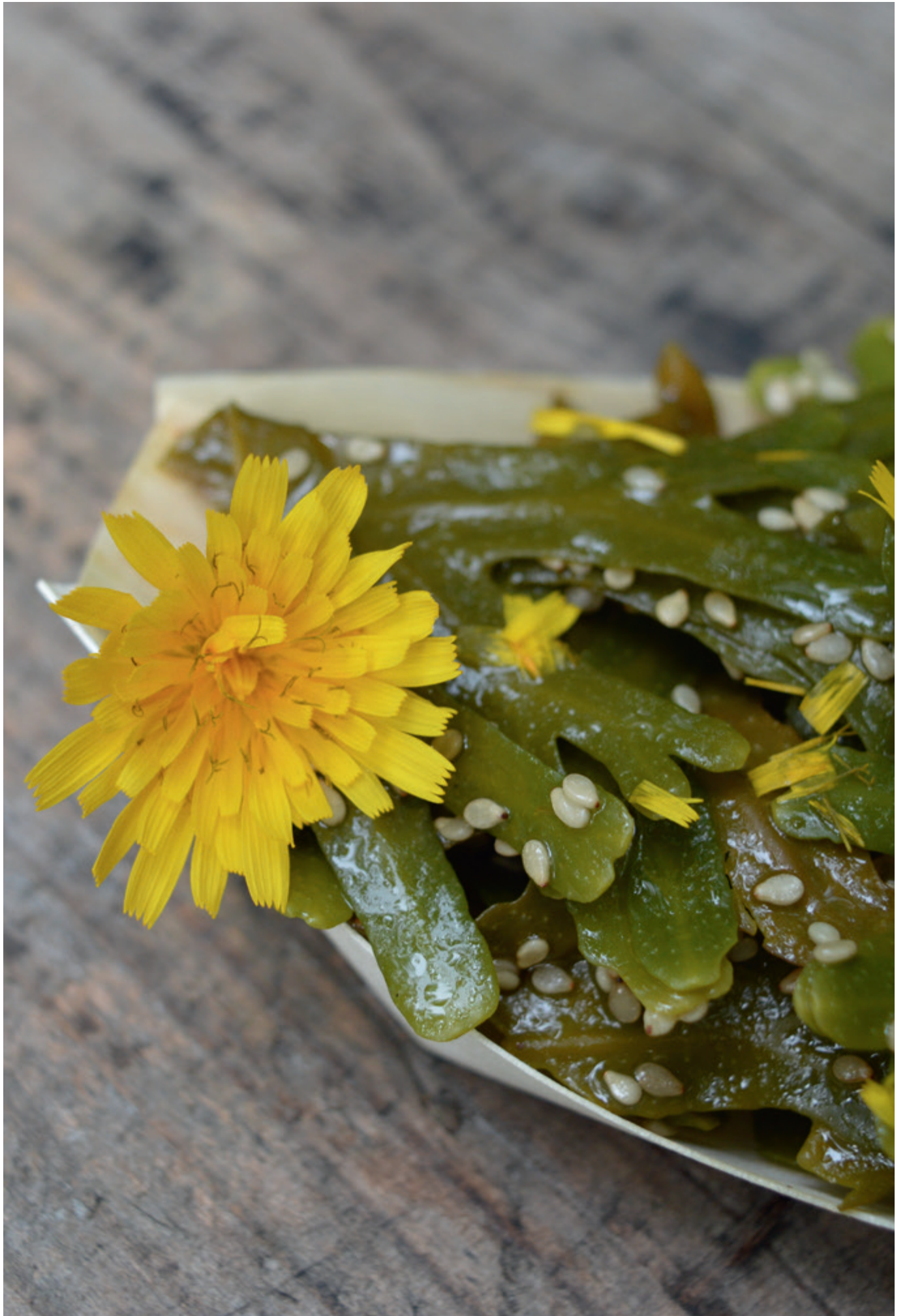
I SKAL BRUGE:

- Skudspidser fra blæretang
- Kogende vand
- Sesamolie
- Citronsaft
- Sesamfrø – evt. ristede
- Sigte

SÅDAN GØR I:

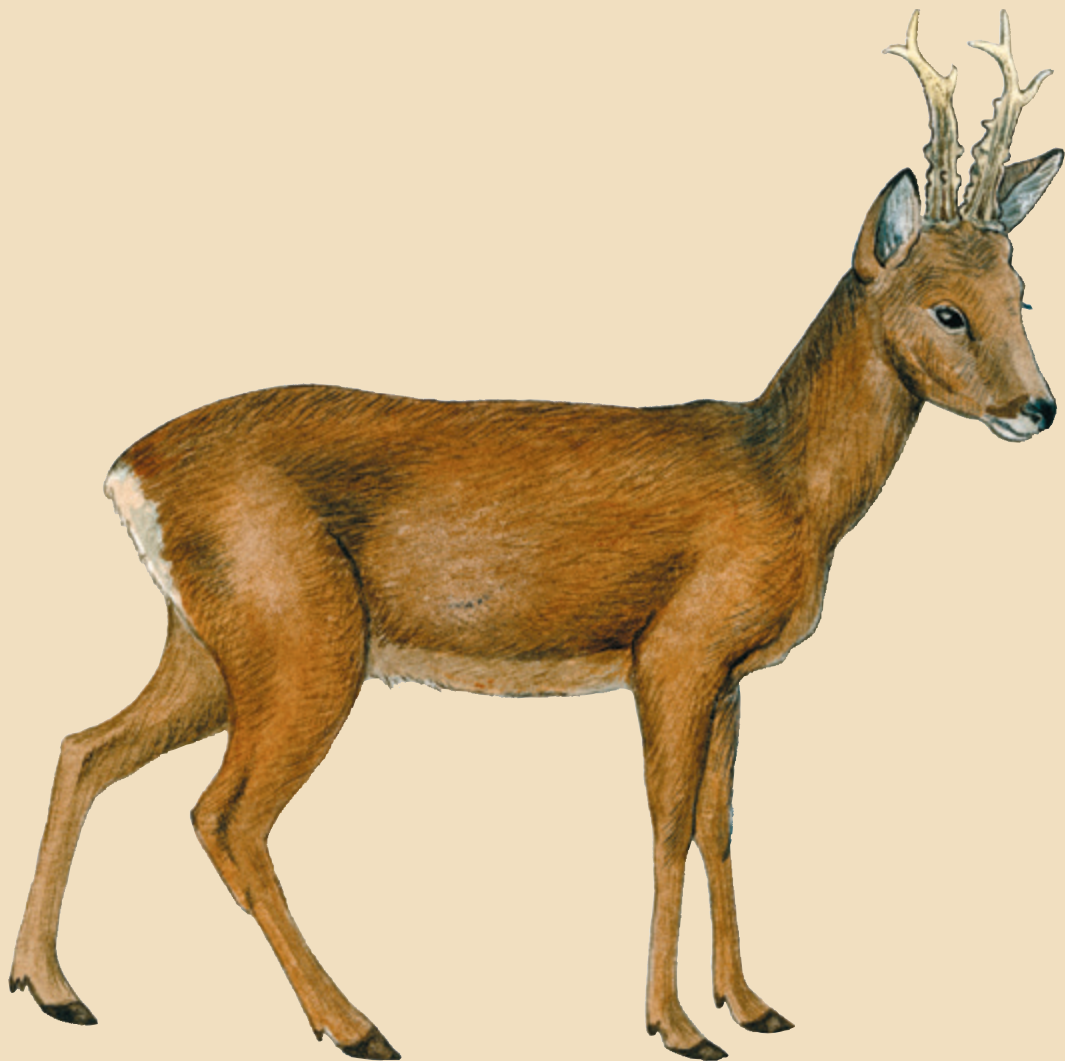
- Overhæld skudspidserne af blæretang med kogende vand – bemærk farveskiftet!
- Lad tangen dryppe af i en sigte.
- Mariner tangen med sesamolie og citronsaft.
- Drys sesamfrø på tangsalaten – sesamfrø kan evt. ristes på en pande før de drysses på tangen, for at give en mere nøddeagtig smag.

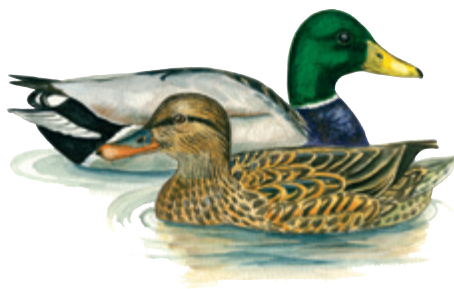






VILDT





OM VILDT

Tilbered smagsprøver af vildt over bål som en ægte jægerstenalderjæger!

I kan fx smage på gråand, rågeunge, fasan eller hjortevildt, alt efter sæson. Det er lettest at skaffe vildt i perioden oktober-januar og i lidt mindre omfang i maj-juni. Det er absolut mest spændende for børnene, hvis I har mulighed for at arbejde med hele stykker vildt. Der er mange børn, der ikke har været med i processen fra et helt dyr til færdig mad, og det er vigtigt at børn får kendskab til madens oprindelse som en del af deres dannelse.

Har I selv mod på at kaste jer ud i arbejdet med vildt, er det bare at klø på. Det er en god idé at inddrage børnene mest muligt i processen, så de får lov til at se, røre, dufte og smage. I kan med fordel stege kødet individuelt, sådan at hver elev skal snitte sit eget grillspyd og stege sit eget stykke kød.

Måske er I så heldige, at I kan spøge en lokal jæger om muligheden for at aftage et eller flere stykker vildt, som I selv kan forarbejde til smagsprøver.

Det kan fx være rågeunge, and, fasan eller lidt kød fra hjortevildt.

Som skole har I, mod betaling, mulighed for at bestille en stenalderkasse med forarbejdet rådyrkølle og gråandebryster hos Klosterhedens Vildt.

Se mere på klosterhedensvildt.dk

Der er også mulighed for at bestille forarbejdet vildt, dvs. uden pels/fjer og indvolde hos en af landets vildtforhandlere eller online-vildtsalg.

Se mere på baeredygtigjagt.dk

INFO: Husk at I som skole har mulighed for at træffe en gratis aftale med en frivillig Bliv NaturligVis-formidler. Du finder en formidler i dit område via [Bliv NaturligVis.dk](http://BlivNaturligVis.dk)
Aftal med formidleren om der evt. kan blive mulighed for at tilberede smagsprøver af hele stykker vildt.



VILDT PÅ PIND

Tilberede jeres egne, nemme smagsprøver på vildt. Uanset hvilken type vildt I har adgang til, er det let og enkelt at tilberede små simple smagsprøver af kød, stegt på spyd over bålet's gløder.

Lad på forhånd hver elev snitte sit eget træspyd, som kan anvendes til stegning af egen smagsprøve.

I SKAL BRUGE:

- Kød fra vildt, fx and, råge, fasan eller rådyr
- Kniv
- Skærebræt
- Salt
- Hjemmesnittede træspyd
- Et glødebål

SÅDAN GØR I:

- Skær kødet i tern.
- Drys kødet med lidt salt.
- Sæt et stykke kød på hvert spyd.
- Steg kødet over bålet's gløder, indtil kødet er gennemstegt.



VILDE

JÆGERSTENALDER-SPYD

Lav lækre stenalderspyd med vildt, æble og champignon og steg dem over bålet's gløder.

I SKAL BRUGE:

- Et godt glødebål
- Snittede pinde som grillspyd eller købte grillspyd
- Grilltang
- Vildtkød, fx andebryst, rågebryst, fasanbryst eller rådyr
- Æbler
- Honning
- Champignon
- Salt

SÅDAN GØR I:

- Snit evt. egne små grillspyd af pinde.
- Skær kødet i tern og gnid stykkerne med salt.
- Skyl og rens champignon.
- Skær æblerne i både og vend æblestykkerne i honning.
- Sæt skiftevis kød, æble og champignon på grillspyddet.
- Steg og drej grillspyddet over gløderne til kødet er gennemstegt.



JÆGER- STENALDERGRYDE

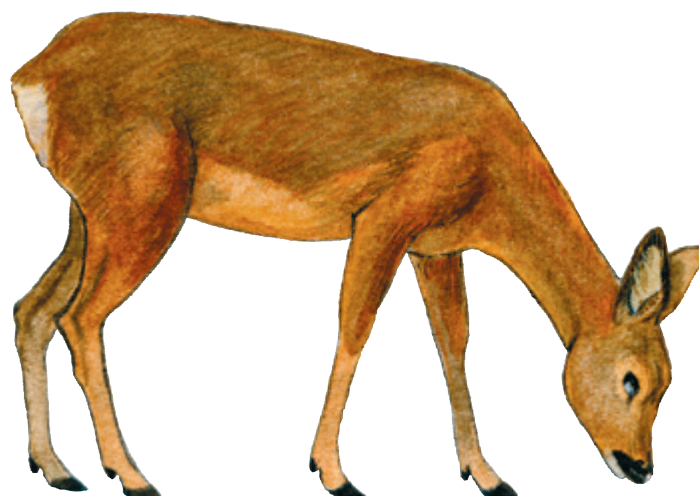
Tilbered en nem og lækker jægerstenaldergryde over bål.
I kan fx bruge rådyr, kronedyr eller gråand i gryderetten.

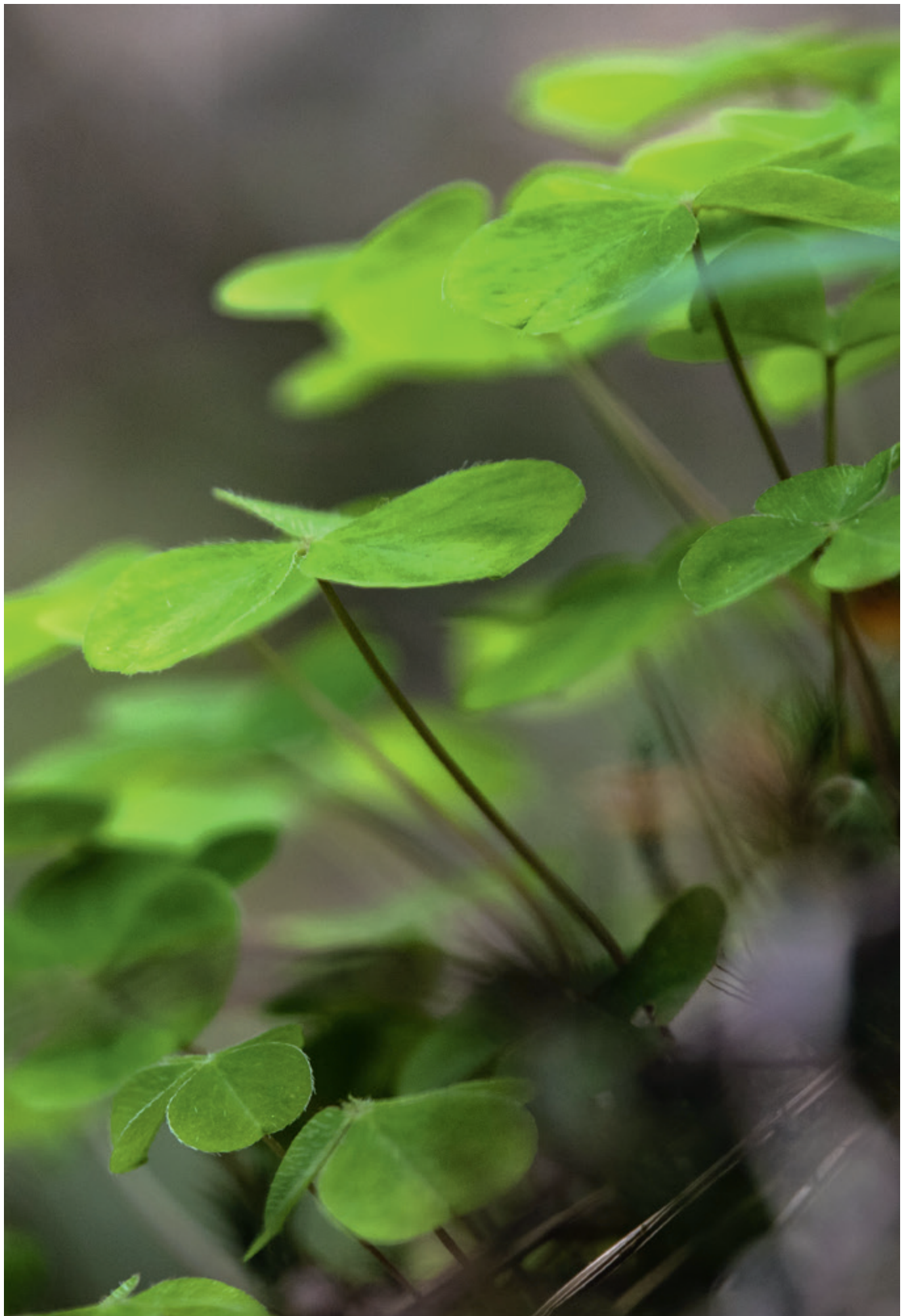
I SKAL BRUGE:

- Bål
- Skært vildtkød
- Ramslæg frisk eller tør – kan erstattes af forårsløg
- Svampe – fx kantareller, rørhatte eller champignon
- Knust enebær
- Tyttebær – evt. tyttebærsyltetøj
- Salt og peber
- Vand
- Bouillon fx okse- eller grøntsag
- Smør
- Evt. hakkede tomater
- Fløde
- Skærebræt
- Kniv
- Bålgryde
- Grydeske

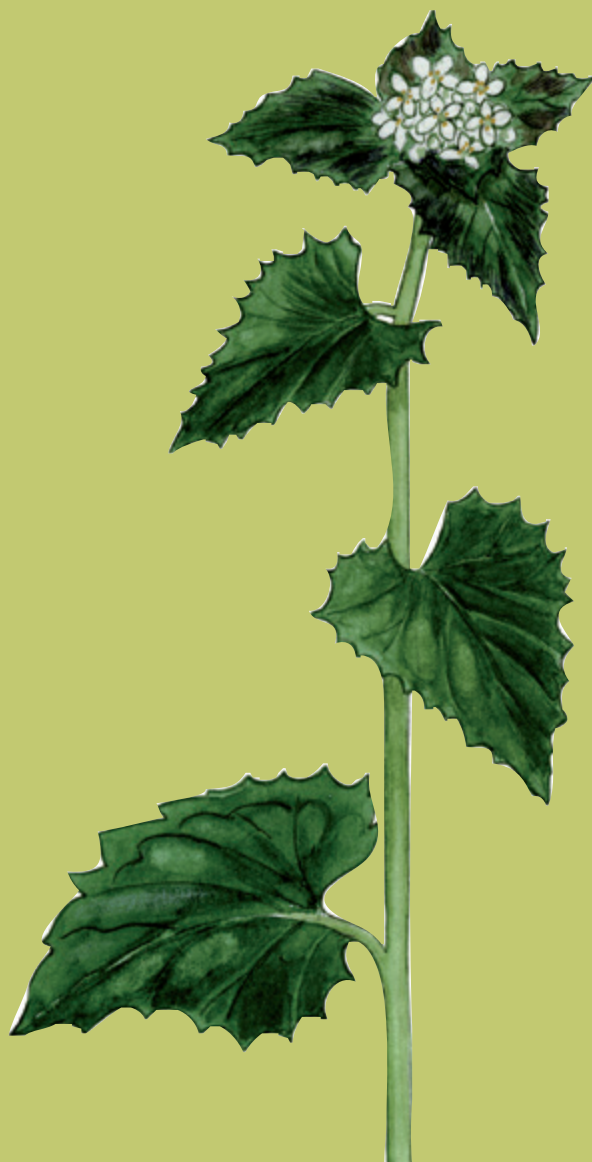
SÅDAN GØR I:

- Skær kødet i strimler eller tern.
- Hak ramslæg eller forårsløg.
- Rens svampene og skær dem i mindre stykker.
- Svits kødet i lidt smør.
- Tilsæt svampene og ramsløgene og svits dem med i et par minutter.
- Tilsæt enebær og tyttebær.
- Tilsæt vand, bouillon og evt. hakkede tomater, så ingredienserne er dækket.
- Lad retten simre i 15-20 minutter.
- Tilsæt fløde og smag gryderetten til med salt og peber.





URTER & SAFT





SMAG PÅ SÆSONENS URTER

I forår, sommeren og efteråret bugner naturen med urter og spiselige blomster.

Gå på opdagelse i den nære natur og smag på naturens vilde råvarer.

I KAN FX PLUKKE OG SMAGE PÅ EN ELLER FLERE AF DISSE URTER:

- Skvalderkål • Mælkebøtte
- Løgekarse • Ramsløg
- Skovsyre • Skovmærke
- Strandvejbred
- Brændenælde – skal koges eller blancheres, før den spises

Følg disse råd når I sanker i naturen: • Sank og spis kun planter, som er spiselige, og som I med sikkerhed ved hvad er – hellere lade værre end at tage chancen! • Tag ikke for meget af hver urt og undgå at rive planten op med rod - for naturens skyld. • Gå efter nye, spæde og friske skud og planter – de smager ofte bedst!

VILD SALAT

Sank urter og blomster og bland en frisk vild salat.
Salaten kan fx drysses med hakkede hasselnødder og friske eller tørrede bær.
Rør evt. en dressing med olie, honning og citron.

TIL DEN VILDE SALAT KAN MAN FX SANKE:

- Skvalderkål
- Bellis – blad og blomst
- Skovsyre
- Mælkebøtte – blad og blomst
- Nyudsprungne bøgeblade
- Løgekarse
- Skovmærke
- Strandvejbred



URTE- FRIKADELLER

Sank urter og lav jeres egne urtefrikadeller. I kan fx samle skvalderkål, løgkarse, ramsløg, brændenælde og skovsyre. I bestemmer selv hvad jeres urtefrikadeller skal være sammensat af.

I SKAL BRUGE:

- Forskellige urter
- Rasp
- Æg
- Salt
- Olie til stegning
- Skærebræt
- Vuggejern eller kniv
- Skål
- Grydeske
- Spatel
- Bålpande

SÅDAN GØR I:

- Pluk urter.
- Skyl og hak urterne.
- Bland urter med de øvrige ingredienser til en fars.
- Form farsen til små frikadeller.
- Steg urtefrikadellerne i lidt olie på en bålpande.



URTETE

Gå på tur i naturen og saml urter til en velsmagende urtete. I kan bruge friske blade, bær og blomster. Friske ingredienser giver den mest velsmagende urtete. I kan også vælge at tørre og knuse blade, bær og blomster og gemme dem til senere brug. Hjemmelavet urtete skal overhældes med kogende vand og trække i 5-10 minutter, før den drikkes. Smag evt. teen til med lidt honning.

I KAN FX BRUGE EN ELLER FLERE AF FØLGENDE BLADE, BÆR ELLER BLOMSTER FOR AT MIXE JERES EGEN TE:

- Birk – lav te på bladene. Kan fx blandes med mælkebøtte.
- Blåbær – lav te på blade og bær. Kan fx blandes med brændenælde.
- Brombær – lav te på blade og bær.
- Brændenælde – lav te på bladene. Kan fx blandes med solbærblade.
- Hindbær – lav te på blade og bær.
- Hvidtjørn – lav te på blomster (juni) og bær (oktober).
- Hyldeblomst – lav te på blomsterne (juni).
- Lyng – lav the på blade og blomster (juli-august).
- Mælkebøtte – lav te på blomster (april-juni), blade og/eller rod.
- Røllike – lav te på blomster (juli-oktober) og blade.
- Skvalderkål – lav te på blade.
- Solbær – lav te på blade og bær. Kan fx blandes med brændenælde.
- Skovæble – lav te på blomster (maj), blade og æbler (august-november).
- Blæretang – lav te på topskuddene. Skyl i koldt vand og overhæld derefter med kogende vand. Smag til med honning.



MÆLKEBØTTESAFT

Gå på jagt efter mælkebøtteblomster og lav en nem, lækker saft af de gule blomster. Brug kun den gule del af blomsten i saften.

Den grønne del af mælkebøtten er bitter.

I SKAL BRUGE:

- 1,5 kg mælkebøtteblomster
- 3-4 liter vand
- 1,5 kg sukker
- 6 citroner ELLER 3 spsk. Citronsyre
- Stor skål
- Gryde
- Ske
- Si
- Elkedel, bål eller komfur

SÅDAN GØR I:

- Skyl blomsterne.
- Fjern alt det grønne – det er kun det gule, der skal bruges.
- Læg den gule del af blomsten i en stor skål.
- Kog 3-4 liter vand og hæld det kogende vand over blomsterne.
- Pres citronsaft i blandingen ELLER tilsæt citronsyre.
- Læg låg på skålen eller tildæk den – lad saften trække til næste dag.
- Si saften – det er kun væsken, der skal bruges.
- Kog saften op med sukker og rør rundt.
- Hæld evt. saften på rene, skoldede flasker, som er skyllet med Atamon, hvis ikke saften skal drikkes med det samme.



BIRKESAFT

Birkesaft smager friskt med et lille strejf af sødme.
Saften kan drikkes som den er, frisk tappet fra træet.

Tap birkesaft direkte fra birketræet. Man kan tappe mange liter birkesaft om dagen i højsæsonen. Birketræet giver mest saft i marts og april måned. Undgå at tappe saft efter træet er sprunget ud – nu skal træet selv bruge al saft og kraft!

Husk altid er spørge om lov til at tappe saft hos træets ejermand, før I går i gang.

I KAN TAPPE BIRKESAFT PÅ TO FORSKELLIGE MÅDER ALT EFTER, HVOR MEGET SAFT I ØNSKER AT TAPPE.

METODE 1

- Skær en fingertyk birkegren over.
- Stik enden af grenen fra træet ned i en flaske.
- Bind flasken fast på grenen.
- Saften vil nu dryppe ned i flasken.



METODE 2

- Find et birketræ der er mindst 15 cm i diameter.
- Bor et hul i stammen på 8-10 mm og ca. 15-20 cm dybt – hullet skal være ca. 1 meter over jorden. Hullet skal bores skråt op ad.
- Sæt en passende slange i hullet, og før den ned i en opsamlingsdunk på jorden.
- Luk hullet i stammen med en træprop efter tapning.





BAER & FRUGT





SMAG PÅ SÆSONENS BÆR OG FRUGT

I løbet af sommeren og efteråret bugner naturen af bær og frugt. Gå på opdagelse i den nære natur og smag på naturens vilde råvarer.

I KAN FX SMAGE PÅ:

- Hindbær
- Brombær
- Mirabelle
- Æble
- Hyben – undgå kerner i munden
- Hyldebær – koges før spisning
- Rønnebær – koges før spisning

Følg disse råd når I sanker i naturen: • Sank og spis kun planter, som er spiselige, og som I med sikkerhed ved hvad er – hellere lade værre end at tage chancen! • Vær obs på at nogle bær skal koges før de spises for at undgå mavekneb. • Tag ikke for meget af hver urt og undgå at rive planten op med rod - for naturens skyld. • Gå efter nye, spæde og friske skud og planter – de smager ofte bedst.

STENALDER- GRØD

I denne nemme grødopskrift er grøden lavet af frugt – ligesom i jægerstenalderen, hvor der endnu ikke blev dyrket korn og lignende afgrøder. Grøden kan tilberedes over bål, på trangia eller kogeplade.

I SKAL BRUGE:

- Æbler
- Vand
- Honning
- Hasselnødder
- Friske eller tørrede bær; fx hindbær, brombær, jordbær eller tranebær
- Skærebræt
- Urtekniv
- Gryde
- Grydeske

SÅDAN GØR I:

- Æblerne skæres ud i små stykker.
- Æblestykker og en lille slat vand koges til grød.
- Grøden sødes og smages til med honning.
- Server stenaldergrøden med hakkede hasselnødder og friske eller tørrede bær.



HELE HASSELNØDDER

Pluk friske hasselnødder sammen.
Eksperimenter med at knække skallen, på jægerstenalder manér, med sten.

Friske hasselnødder smager mildt og saftigt og er en sand delikatesse!

Uden for sæsonen kan I anvende tørrede hasselnødder eller valnødder med skal. Eksperimenter også her med at knække skallen.

I kan evt. riste hasselnøddekernerne på en bålpande for at fremhæve smagen.





BLIV NATURLIGVIS

Spændende og lærerig naturformidling om natur, jagt og fiskeri i børnehøjde.

GRATIS UNDERVISNINGSMATERIALER

Ask & Liv - flytter boplads, samt alle de andre spændende undervisningsmaterialer, finder du på blivnaturligvis.dk - alle materialer er gratis!

GRATIS NATURFORMIDLING

Bliv NaturligVis har et landsdækkende netværk af jægere og lystfiskere der frivilligt formidler natur, jagt og fiskeri til børn i dagtilbud, skole og fritidstilbud.

Til skolebrug kan du gratis booke en Bliv NaturligVis-formidler til et formidlingsarrangement - fx i forbindelse med et Ask & Liv-forløb.

Du finder din nærmeste Bliv NaturligVis-formidler på blivnaturligvis.dk

Følg Bliv NaturligVis på





**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

