



**ASK & LIV**  
FLYTTER UD I NATUREN

# OPSKRIFTER PÅ STENALDERMAD



BLIV  NATURLIGVIS



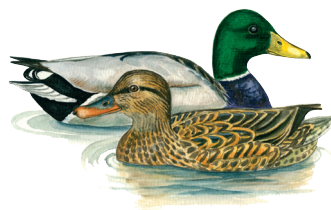
**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

  
**DANMARKS  
JÆGERFORBUND**



# INDHOLDS- FORTEGNELSE

3. VILDT
4. SPIDSTEGT ANDEBRYST
5. GRUBESTEGT RÅDYRKØLLE



## SKALDYR

7. REJER
8. ØSTERS OG BLÅMUSLINGER



9. FISK
10. HEL FISK PÅ PIND
11. FISKEPAKKE



12. URTER
13. URTEFRIKADELLER
14. URTETE



15. BÆR OG FRUGT
16. STENALDERGRØD
17. HASSELNØDDER
18. BIRKESAFT



Tilbered smagsprøver af vildt over bål som en ægte jægerstenalderjæger!

I kan fx smage på rågeunge, gråand, fasan eller hjortevildt, alt efter sæson. Det er lettest at skaffe vildt i perioden oktober-januar og i mindre omfang i maj-juni.

Husk at I har mulighed for at lave en gratis aftale med en Bliv Naturlig-Vis-formidler. Aftal nærmere ang. muligheden for at tilberede smagsprøver af hele stykker vildt.

Det er absolut mest spændende for børnene, hvis I har mulighed for at arbejde med hele stykker vildt, fx fasan eller and. Der er mange børn der ikke har været med i processen fra helt dyr til færdig mad og det er vigtigt at børn får kendskab til madens oprindelse.

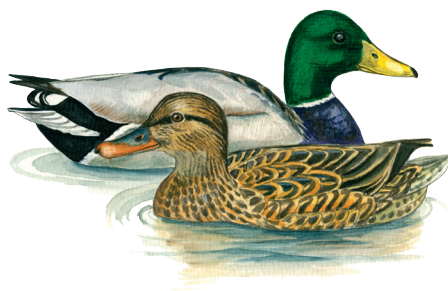
Har I selv mod på at kaste jer ud i arbejdet med vildt, er det bare at klø på. Det er en god idé at inddrage børnene mest muligt i processen, også når det kommer til stegning af kødet. Her kan hvert fx lave et hjemmesnittet grillspyd og stege sit eget lille stykke kød over bål. I kan fx spørge en lokal jæger om muligheden for at aftage et eller flere stykker vildt, som I selv kan forarbejde til smagsprøver. Det kan fx være råunge, and, fasan, hare eller hjortevildt.

Som institution har I også mulighed for at bestille en "stenalderkasse" med forarbejdet rådyrkølle og gråandebryster hos Klosterhedens Vildt.

Se mere på [klosterhedensvildt.dk/produkt/stenalderkasse](https://klosterhedensvildt.dk/produkt/stenalderkasse)

Opskrifterne på Spidstegt andebryst og Grubestegt rådyrkølle passer til "stenalderkassen".








Der er også mulighed for at bestille forarbejdet vildt (uden pels/fjer og indvolde) hos en af landets vildtforhandlere eller online-vildtsalg, se mere på [baeredygtigjagt.dk/vildtforhandlere-og-online-vildtsalg](https://baeredygtigjagt.dk/vildtforhandlere-og-online-vildtsalg)



# SPIDSTEGT ANDEBRYST







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

## I SKAL BRUGE:

-  Et godt glødebål
-  Snittede pinde som grillspyd
-  Andebrystfilet
-  Æbler
-  Honning
-  Champignon
-  Salt



## SÅDAN GØR I:

-  1 Snit grillspyd af pinde
-  2 Skær kødet i tern og gnid stykkerne med salt
-  3 Skyl og rens champignon
-  4 Skær æblerne i både og vend æblestykkerne i honning
-  5 Sæt skiftevis kød, æble og champignon på grillspyddet
-  6 Steg og drej grillspyddet over gløderne til kødet er gennemstegt



# GRUBESTEGT

## RÅDYRKØLLE DEL 1

Lav jeres egen grubestegte rådyrkølle – det er ægte stenaldergourmet!  
Processen kræver god tid og forberedelse, men er det hele værd.

### I SKAL BRUGE:

- En kølle fra et rådyr
- Salt
- Krydderurter fx ramsløg eller løgkarse
- Tørrede bær fx tranebær eller tyttebær
- Store blade til indpakning fx skræppeblade – stanniol kan bruges som alternativ
- Madsnor
- 25 håndstore sten – undgå flint da det eksploderer under opvarmning
- Spade



### SÅDAN GØR I:

- 1 Grav en grube (hul) i jorden på ca. ½ meters dybde
- 2 For hullet med håndstore sten
- 3 Tænd bål i bunden af gruben og læg resten af stenen på bålet
- 4 Lad bålet brænde i 2 timer og pas det løbende
- 5 Rens køllen for sener og hinder
- 6 Gnid køllen med salt, krydderurter og bær
- 7 Pak køllen godt ind i blade og snør køllen sammen
- 8 Fjern gløder og de løse sten fra gruben
- 9 Læg køllen ned i bunden af gruben
- 10 Dæk køllen med de løse sten og læg græstørv oven på gruben
- 11 Efter 1½-2 timer er køllen klar



Server køllen på ægte stenaldermanér med nødder, bær og æblegrød



# REJER

Har I mulighed for det, skulle I selv prøve at stryge rejer på det lave vand langs stranden. Det er en super god aktivitet for både børn og voksne og det er spændende at opleve myldret af rejer og andre smådyr. Mange naturskoler og naturcentre råder over rejestrygenet – forhør jer fx om jeres muligheder får udlån hos jeres lokale naturvejleder. Langs stranden kan I fange fjord- og hesterejer. Kog, pil og smag på rejerne – de er små men meget lækre!

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






# ØSTERS OG BLÅMUSLINGER

Har I mulighed for det kan I selv høste østers eller blåmuslinger. Læs Føde-  
varestyrelsens råd i forhold til høst af østers og muslinger, før I går i gang.  
Spørg evt. jeres lokale naturvejleder til råds om hvor og hvornår I kan høste  
blåmuslinger eller østers.

Har I ikke mulighed for selv at høste østers eller blåmuslinger, kan I købe  
friske østers eller blåmuslinger, som I selv kan tilberede og smage.

Tjek altid at muslingerne er friske inden de tilberedes. Kassér dem, hvis de  
ikke er friske. Sådan tjekker I friskheden af muslingerne:

-  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.

Blåmuslinger dampes i vand, i gryde med låg i 8-10 minutter. Blåmuslingen  
åbner sig når de varmes op. De muslinger der evt. ikke åbner sig kasseres.

Østers grilles direkte på gløder i bålet, eller på bålrist over gløderne. Læg  
4-8 østers ind i gløderne af gangen, for ikke at kvæle gløderne. Grill dem  
5 minutter på hver side. Østers åbner sig når de lægges ind i gløderne. De  
østers der evt. ikke åbner sig kasseres.

Har I ikke mulighed for at høste  
muslinger og østers selv, kan I købe  
muslinger eller østers i velassorte-  
rede supermarkeder eller via online  
fiskehandlere.





Tilbered smagsprøver af fisk over bål som en ægte jægerstenalderjæger!

I kan fx smage på laks, ørred, hornfisk, torsk, skrubbe, aborre, gedde eller andre fisk.

Husk at I har mulighed for at lave en gratis aftale med en Bliv NaturligVis-formidler. Aftal nærmere ang. muligheden for at rense og tilberede smagsprøver af hele fisk.

Det er absolut mest spændende for børnene, hvis I har mulighed for at arbejde med hele fisk. Der er mange børn der ikke har været med i processen fra helt dyr til færdig mad og det er vigtigt at børn 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, som I selv kan forarbejde til smagsprøver.

Der er også mulighed for at bestille forarbejdet fisk (renset og fileteret) via forskellige online fiskehandlere.










Tilbered fisk på pind, på ægte jægerstenalder manér! Fisk på pind er enkelt, nemt og smagfuldt.

## I SKAL BRUGE:

-  Et godt glødebål
-  Hele 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

## SÅDAN GØR I:

-  Tænd et stort godt bål – I skal bruge gode gløder der kan afgive strålevarme
-  Spids enden på pinden
-  Rens jeres fisk for indvolde og fjern hovedet
-  Sæt fisken godt fast på pinden
-  Fastgør pinden i jorden eller på anden vis, ind over gløderne
-  Fisken steges i ca. 10-15 minutter afhængig af størrelse.
-  Fisken er færdig når alt kødet er hvidt/lyst og falder fra hinanden når man trykker på det.





# FISKEPAKKE

Lav lækre smagsprøver på dampet fisk, tilberedt over bål. I kan anvende hele fisk, sider eller filet.

## I SKAL BRUGE:

- Et godt glødebål
- Hele fisk 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
- Evt. våde aviser




## SÅDAN GØR I:

- Tænd et godt bål – I skal bruge godt med gløder
- Rens fisken for indvolde og fjern hovedet hvis I bruger hele fisk
- Læg fisken på et godt lag skræppebladene og læg krydderurter ind i fisken
- Lave en fiskepakke og snør den sammen med kødsnor
- Læg fiskepakken på en glo hed bålpande. Har I ikke en bålpande kan fiskepakken, omviklet med et godt lag våde aviser, lægges direkte ind i gløderne. Husk at væde aviserne undervejs.
  - en filet skal, alt efter størrelse, have ca. 15 minutter. Vend fiskepakken halvejs.
  - en hel fisk skal, alt efter størrelse, have ca. 30 minutter. Vend fiskepakken efter ca. 15 min.
- Fisken er færdig når kødet er hvidt/lyst og falder fra hinanden når man trykker på det.

Pluk og smag på forskellige friske urter, eller bland en frisk urtesalat.

**I KAN FX SMAGE PÅ:**

-  Skvalderkål
-  Mælkebøtte
-  Brændenælde – skal koges eller blanches først
-  Løgkarse
-  Ramsløg
-  Skovsyre
-  Strandvejbred





# URTEFRIKADELLER






Saml 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
-  Kniv
-  Spatel
-  Bålpande



## SÅDAN GØR I:

-  1 Pluk urter
-  2 Skyl og hak urterne
-  3 Blad urter med de øvrige ingredienser til en fars
-  4 Form farsen til små frikadeller
-  5 Steg urtefrikadellerne i lidt olie på en bålpande

I kan samle blade og bær til jeres egen velsmagende urtete. I kan bruge friske blade og bær der giver den mest velsmagende te. I kan også tørre og knuse blade og bær til senere brug.

Når I laver te, skal den trække 5-10 minutter før den drikkes. Smag evt. teen til med honning.

I kan fx brug en eller flere af følgende:







-  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.
-  Vildeæble – lav te på blomster (maj), blade og æbler (august-november).
-  Blæretang – lav te på topkuddene. Skyl i koldt vand og overhæld derefter med kogende vand. Smag til med honning.

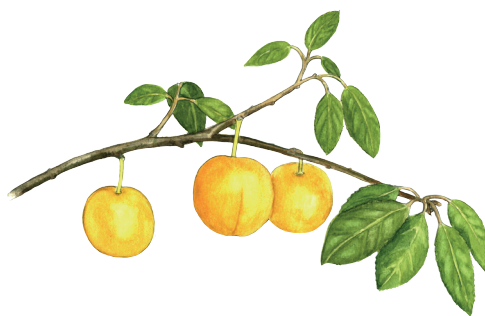


# BAER OG FRUGT

Saml og smag på forskellige friske bær og frugter.






## I KAN FX SMAGE PÅ:

-  Hindbær
-  Brombær
-  Skovjordsbær
-  Mirabelle
-  Æble
-  Hyldebær – må IKKE spises rå, SKAL varmebehandles først! Kog fx hyldebærssuppe eller -saft.









## I SKAL BRUGE:

-  Æbler
-  Vand
-  Honning
-  Hasselnødder
-  Friske eller tørrede bær fx hindbær, brombær, tranebær eller tyttebær

## SÅDAN GØR I:

-  Æblerne skæres ud i små stykker
-  Æblestykker og lidt vand koges til en grød
-  Grøden sødes med lidt honning
-  Server stenaldergrøden med hasselnødder og bær



# HASSELNØDDER

Lad børnene plukke friske hasselnødder og eksperimentere med at knække skallen. Friske hasselnødder smager mildt og saftigt og er en sand delikatesse. Uden for sæsonen kan I anvende tørrede hasselnødder eller valnødder med skal og eksperimentere med at knække skallen.

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



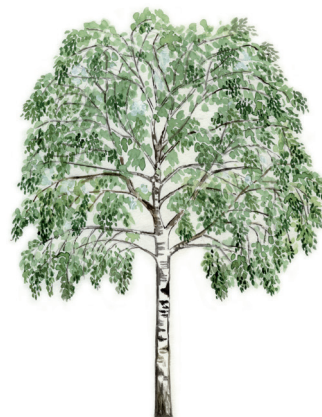
# BIRKESAFT

Tap birkesaft fra birketræet – det giver mest i marts og april måned. Birkesaft smager friskt med et strejf af sødme. Birkesaft kan drikkes som den er.

I kan tappe birkesaft på to forskellige metoder, alt efter hvor meget saft I ønsker at tappe. Husk altid er spørge om lov til at tappe saft hos træets ejermand!

## Metode 1

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



## Metode 2

- 5 Find et birketræ der er mindst 15 cm i diameter
- 6 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.
- 7 Sæt en passende slange i hullet og før den ned i en opsamlingsdunk på jorden
- 8 Luk hullet i stammen med en træprop efter tapning

Man kan tappe mange liter birkesaft om dagen i højsæsonen. Undgå at tappe saft efter træet er sprunget ud – nu skal træet selv bruge al saft og kraft.