

NaturKøkkenet

KLINTEBJERG • VIGELSØ • SKIBHUSGÅRDEN



Tekst: Rikke Kaas Molin, Jesper Petersen, Vagn Adler Sørensen, Trine Edlich, Mikkel Ussing Christensen.

Opskrifter: Kenn Øhlenschläger, Naturkok og Rikke Molin, Naturvejleder.

Redigering: Rikke Kaas Molin, Mikkel Ussing Christensen, Vagn Adler Sørensen.

Layout og grafisk arbejde: Mikkel Ussing Christensen.

Foto: Hasse Frimodt, Jørgen Flemming Petersen, Rikke Molin, Mikkel Ussing Christensen, Lasse Ussing, Naturshow.dk.

Materialet er trykt med støtte fra Nordeafonden, november 2022.

NORDEA
FONDEN

SKIBHUSGÅRDEN
Natur - og friluftscener

I denne håndbog har vi samlet information og inspiration til, hvordan du bruger naturkøkkenerne på Klintebjerg Havn og Vigelsø Naturskole samt shelters, naturkøkken og elcykler på Skibhusgården Natur- og Friluftscener.

Bogen indeholder vejledning til brug af udekøkkenernes dele, tilhørende udstyr, opskrifter og tips samt oplysninger om områderne og naturen.

Naturkøkkener, shelters og elcykler henvender sig både til skoler, institutioner og private, og det er gratis at benytte naturkøkkenerne.

Lad dig inspirere af denne bog, men find gerne på dine egne yndlingsopskrifter – der er uanede muligheder!

Husk at efterlade naturkøkkenerne, udstyret og shelters helt rengjort – klar til næste bruger. Hvis der mangler udstyr, eller noget går i stykker, bedes du oplyse det til Skibhusgården Natur- og Friluftscener, så vi kan holde udstyret opdateret og i god stand.

Udstyret er støttet af Nordeafondens kystpulje under projekttitlen 'Fynboerne ud til Fjorden'.

Vi håber, at du med projektets forskellige dele vil få rigtig mange gode oplevelser i det fri.

SKIBHUSGÅRDEN NATUR- OG FRILUFTSCENTER



INDHOLDSFORTEGNELSE

NATURKØKKENERNE	s. 6
BRUG AF PIZZAOVN	s. 7
BRUG AF RAKETKOMFUR	s. 12
BRUG AF BÅLSTED OG GRILL	s. 13
NATURKOGEBOKEN	s. 14
BÅL OG OPTÆNDING	s. 36
ØKSE OG KNIV	s. 38
HYGIEJNE	s. 39
SPISELIGE PLANTER	s. 40
NÅR DU SANKER.....	s. 56
LOVGIVNING	s. 57
LOKATIONER OG BOOKNING	s. 58
ELCYKLER	s. 62
KILDER OG GODE LINKS	s. 63

NATURKØKKENERNE

MAD SMAGER BEDST, NÅR DEN ER TILBEREDT I NATUREN OG OVER ÅBEN ILD!

Med tre naturkøkkener i området omkring Odense Fjord, er der rig mulighed for, at du kan tage ud med familie og venner og lave vel-smagende mad i skønne omgivelser – hele året rundt.

I denne bog får du alt, hvad du skal vide for at kunne lave mad under åben himmel i vores naturkøkkener, som du finder i Klintebjerg, på Vigelsø og ved Skibhusgården.

Vi håber, at du bliver inspireret til at komme ud under åben himmel.

Velbekomme!



BRUG AF PIZZAOVN

FØR OPTÆNDING

Åben skabet under bordet og monter skorsten og hætte.
I skabet ligger også handsker, pizzaspader, ovnlåge og kost til fejning af brændkammeret.

Du skal sikre dig at bundstenene i ovnen ikke er våde – er de det, skal ovnen tørres ved at fyre **svagt** i minimum en time. Hvis der fyres for hårdt ødelægges ovnen.

OPTÆNDING

Brug mindre brændestykker – gerne 3-5 cm. i diameter. Tænd bålet i venstre side af ovnen i glødekurven.

Pizzaovnen opnår hurtigt en høj temperatur. Gå efter ca. 300°C når du bager din pizza. Selvom ovnen når 300°C, er det ikke ensbetydende med, at stenene i bunden har den samme temperatur, så fyr hellere lidt for længe end for lidt. Du får det bedste resultat, hvis bunden i ovnen er meget varm.

Under pizzabagningen tilføj brænde efter behov for at opretholde temperaturen.



PIZZA- OG BRØDBAGNING

Ovnenes bund er godkendt til direkte kontakt med fødevarer. Din pizza, såvel som brød, må derfor gerne laves direkte på bunden.

Ovnens termometer viser lufttemperaturen. Bunden kan være varmere eller koldere. Du kan kontrollere dette ved at smide lidt mel ind i ovnen. Hvis melet farves brunt og herefter sort i løbet af 30-40 sekunder, er du klar til at bage pizza. Brænder melet af som en lille steppebrand, må du vente lidt. Er bunden for varm, kan du lade ovnen stå uden låge og lade bålet brænde næsten helt ned.

Pizzaen bages ved svag åben ild med flammer og med åben ovn. Brød bages uden åben ild eller aktive gløder med lågen sat i under hele bagetiden.

Lågen bruges efter behov afhængigt af temperatur, vind osv., lukket, åben eller på klem. Prøv dig frem til, hvad der virker bedst.

Justér evt. trækket i skorstenen for at opnå optimal træk i ovnen. På dage med meget vind, kan det være en fordel at mindske trækket i skorstenen – brug en klud, et stykke træ eller lignende.

Vask ikke gulvet i ovnen. Er der fastbrændte madrester i ovnen, trækker du ved høj varme gløder hen over hele gulvet og brænder det hele rent igen.

Ovnen kan også bruges om vinteren. Er den rigtig kold, skal der dog fyres op med forsigtighed. Er gulvet vådt, skal der ligeledes fyres ekstra langsomt, så man undgår at stenene knækker.



BRÆNDE TIL PIZZAOVNEN

Her er et par gode råd:

Brug aldrig behandlet træ: Træ, som er trykimprægneret, malet, lakeret, olieret, tjæret eller lignende.

Noget træ kan være godt til den ene type madlavning, andet til en anden type madlavning. Til pizzabagning er let træ, som fx. fyr eller gran, og som brænder hurtigt, at foretrække.

Træet skal ALTID være tørt. Ellers opnår man unødigt røgudvikling, og det vil ikke være muligt at opnå den ønskede temperatur i ovnen.

Læg ikke nyt brænde direkte i flammerne. Tag et par stykker træ og læg dem på de varme bundsten. Efter et lille stykke tid lægges træet så på gløderne. På denne måde sker der en ren forbrænding uden røgudvikling.

EFTER BRUG AF PIZZAOVNEN

Når du er færdig med at bage din pizza eller brød, tager du glødekurven ud og tømmer gløder og aske over i bålstedet. Sørg for, at de er tilstrækkeligt slukket, før du forlader Naturkøkkenet.

Tag skorsten og hætte af ovnen (brug handsker!) og lad den afkøle et par minutter, før du lægger dem tilbage i skabet under bordet. Sørg for at feje gulvet i ovnen med kosten og rengør bordet, så det er klar til næste pizzabager.

Når alt grejet er i placeret under bordet, aflåses skabet.



TIPS OG TRICKS TIL PIZZABAGNING

Pizzaen skal altid bages med flammer. Gløder giver ikke nok intens varme og rotation af varme i kuplen.

Drej pizzaen ofte under bagning med den runde pizzaspade.

Giv pizzaen den sidste intensive varme, ved at holde pizzaen op i kuplens varme. Giver ekstra sprød overflade.

Brug kun de bedste råvarer, og mindre mængde end du lige tror. Det er ikke mængden, men kvaliteten, der betyder noget.

Lav din egen pizzadej.

Lav din egen tomat-sauce med friske urter og frisk hvidløg. Tomat-saucen betyder meget for pizzaens endelige smag, og må gerne være godt krydret.

Brug frisk ost som f.eks. mozzarellaost. Glem alt om revet pizzatopping fra supermarkedet.

Lav altid pizzaerne umiddelbart før de skal bages.

Bag én eller to ad gangen. Helt friskbagt pizza smager bare bedst.

Få inspiration fra opskrifterne her i bogen, eller opfind din egen yndlingspizza.



RØGNING I PIZZAOVNEN

Tænd op i pizzaovnen og lad den komme godt op i temperatur.

Ovnen skal være gennemvarm, men der må ikke være for store flammer, for så kommer der ikke nogen røgudvikling.

Flyt gløderne bagud i ovnen, så du får en god jævn varme, uden den bliver for voldsom til røgning.

Sæt en grillrist med det, der skal røges, ind i ovnen og drys en håndfuld røgsmuld ud på gløderne. Har du ikke medbragt en rist, kan du eksempelvis bruge kviste fra nåletræer for at løfte din fødevarer op fra ovnbunden og lade røgen komme til fra alle sider.

Sæt lågen på pizzaovnen for at holde røgen inde – og læg en fugtig klud eller et stykke brænde over skorstenen for at koncentrere røgen inde i ovnen.

Der er kun fantasien der sætter grænser for, hvad du kan tilberede ved røgning. Klasikere er eksempelvis makrel, laks, muslinger og rejer, men prøv også med grøntsager, forkogt kylling eller lav en potion røget sydesalt.



BRUG AF RAKETKOMFUR

Raketkomfuret er meget effektivt, når du skal lave mad i en gryde eller koge vand. Når der er et godt bål, og der er kommet godt med træk i komfuret, bliver temperaturen hurtigt meget høj.

OPTÆNDING OG FYRING

Brug mindre brændestykker – gerne under 3-5 cm. i diameter.
Tænd bålet i bunden af komfuret. Herefter fodres komfuret løbende med små mængder brænde gennem det skrå rør. Husk at holde øje med ilden, da komfuret hurtigt brænder ud.
Brug så tynde stykker træ som muligt – og kun lidt ad gangen.



BRUG AF BÅLSTED OG GRILL

OPTÆNDING OG BRUG

Lav et godt bål, der passer i størrelsen til den mængde mad, der skal grilles. Bålet skal brænde ned, så der kun grilles på gløderne.

Skal du grille noget, som tager lang tid, kan du have bål i den ene side af bålstedet, så kan du løbende spæde til med flere gløder, imens du griller.

Pensl de emner du vil grille med lidt olie og mærk efter, at temperaturen ikke er for svag eller for varm, inden du lægger dem på. Risten kan hejses op og ned, så du kan tilpasse temperaturen.

Prøv at beregne hvor længe de enkelte ting skal have, så de er tilberedt på samme tid. Majs og kyllingebryst skal eksempelvis have relativt lang tilberedningstid, hvorimod et tyndt stykke kød, og de fleste grøntsager, kun skal have kort tid.

TØM KØLESKABET!

De fleste rester fra køleskabet smager fantastisk efter en tur på grillen; forårsløg, auberginer, squash, løg, tomat, champignon, peberfrugt, chilli, alle former for kål...

Eller hvad med at grille et par æbler med kanel-sukker til dessert? Måske banan med pålægschokolade? Prøv dig frem.



NATURKOGEBOGEN

Her har du en stribe opskrifter, som kan laves i de nye naturkøkkener, over bål ved stranden eller i haven.

De fleste retter indeholder råvarer, som du selv kan finde i naturen. I afsnittet 'Spiselige planter' kan du læse om findesteder, sæson og meget mere.

Vi håber, at du bliver inspireret til at kaste dig over madlavning under åben himmel – med gode naturoplevelser som dessert.



FLADBRØD - PÅ BÅL ELLER I PIZZAOVN

1 pk. Tørgær
0,5 kg. mel
0,5 spsk. salt
3 spsk. olie
3,5 dl. koldt vand

Der kan tilsættes vilde urter til dejen. Fx. en lille håndfuld skovmærkeblade, ramsløg eller løgkarse.

- Opløs gær i vandet.
- Rør mel, salt, olie og evt. urter i dejen.
- Ælt til den er blød.
- Nip små klumper af, form til flade tynde brød.
- Bages på bålpander over ilden evt. i en sjat olie.

Fladbrødene kan spises som de er eller fyldes med lækkert fyld. Fx. krammet spidskål, feta og vilde urter:

- Snit spidskål fint og kram det med fingrene i en skål. Evt. med et lille drys salt.
- Smulder fetaen i en skål. Hak løg fint og skyl vilde urter.
- Skær krydret pølse i skiver og steg dem på panden til de er gyldne og let sprøde.

Eller

- Kikærter og/eller svampe, steges af på panden og krydres.

Fyld de lune fladbrød med spidskål, kød/kikærter, urter, løg og feta. Slut med en stribe honning.



PIZZADEJ – DEN LANGSOMME (ca. 8–10 små pizzaer)

7 dl. vand
10 g. gær
4 spsk. olivenolie
900 g. hvedmel (Tipo 00)
1 spsk. salt

Pizzadej (laves 12-24 timer før, den skal bruges)

- Opløs gær i vand.
- Kom vand og olie i en røre-maskine. Tilsæt lidt mel ad gangen og ælt i 5 minutter, før du tilsætter salt. Ælt i 5 minutter igen ved middel/høj hastighed.
- Kom dejen i en stor olieret beholder. Lad den hæve lunt og tildækket i en time. Sæt derefter på køl i 12-24 timer.

2 timer før spisetid

- Tag dejen ud af køleskabet og form til 8 kugler. Pensl med olie og lad dem efterhæve, tildækket, indtil spisetid.
- Kom kuglerne på et mel-drysset bord og lav en pizza ad gangen. Tryk pizzadejen ud i en cirkel med fingrene.
- Stræk dejen ud med begge hænder og drys med mel.
- Løft forsigtigt dejen over på et stykke bagepapir, drys med rigeligt mel - eller kom den direkte på en meget meldrysset pizzasten.



PIZZADEJ – DEN HURTIGE (ca. 4–6 små pizzaer)

20 g. gær

3 dl. vand

400 g. durumhvedemel (eller

Tipo 00)

2 spsk. olie

1 tsk. salt

- Opløs gæren i lunkent vand og tilsæt mel – lad lidt blive tilbage. Tilsæt olie. Tilsæt salt til sidst, da det ellers ødelægger gærens hæveevne.
- Ælt dejen og lad den hæve lunt i 40 min.
- Slå dejen ned, og del i 4-6 kugler. Rul eller pres dem ud på et meldækket bord, hvor du former pizzaerne med fingrene fra midten og ud.



9 – Prosciutto e funghi

Tomat, mozzarella og champignons. Pizzaen toppes med skiver af en god kogt skinke, når den er bagt.

10 – Ricotta e spinaci

Tomat, blancheret spinat og ricotta på toppen.

11 – Tonno e cipolla

Tomat, mozzarella, tun og rødløg. Smid evt. kapers ovenpå, når den er bagt.

12 – Caprese

Mozzarella, halve sherrytomater og frisk basilikum. Dryp olivenolie over og friskkværnet peber.

13 – Quattro Formaggi (4 oste)

Tomatsauce, bøffelmozzarella, gorgonzola, parmesan / grana og vesterhavssost.

14 – Bianco

Mascarpone, mozzarella, kartofler i ultratynde skiver (alternativt overhældt med kogende vand og hvile et par minutter), frisk rosmarin på toppen + dryp med olivenolie samt salt og peber, når pizzaen er bagt.

Man kan også kaste sig ud i de sikre børnehits, og plukke

efter behov fra denne liste: Revet skinke Pølsestykker

Bacon Rød peber Peperoni Majs Ananas Pesto

Svampe

*Alternativt kan man selv-
følgelig opfinde sig egen
kombination. Hvad med pizza
med kartofler, kantareller og
ostfriteret and?*

Eller mozzarella, tynde
skiver rødbede og god
gorgonzola – toppet med
striber af honning efter
den er bagt. Det er en ret
god kombination.

Prøv en ægte italiensk pizza. Se de klassiske kombinationer nedenfor. Husk at putte ingredienser på, i den rækkefølge de står. Tomat og ost skal ofte på før fyldet. Italienske pizzaer toppes efter bagingen typisk med en god olivenolie med chili og hvidløg. Nogle gange også med frisk ruccola, tomater, basilikum og andet fyld.

Som med alt andet gælder det, at gode råvarer, giver gode smagsoplevelser.

1 – **Margherita**

Tomat, mozarella. Dryp efterfølgende med god olivenolie og frisk basilikum.

2 – **Bufalina**

Tomatsauce og bøffelmozzarella. Toppes efter bagingen med halve sherry-tomater, olivenolie, basilikum og evt. frisk rucola.

3 – **Quattro Stagioni** (De fire årstider)

Tomat og mozarella. Champignon, artiskok, sorte oliven og skinke – fordelt i hver sin fjerdedel af pizzaen.

4 – **Diavola**

Tomat, mozarella og spicy salami – og tag nu en ordentlig spicy salami

5 – **Boscaiola** (Boscaiola = pige fra skoven/en kvindelig træskærer)

Mozarella, champignon / svampe og god grov pølse fx. Salsiccia.

6 – **Frutti di Marre**

Tomat og mozarella og alt godt fra havet – fx rejer og muslinger. Husk at toppe med hvidløgsolie og persille bagetter.

7 – **Vegetariana**

Tomat og mozarella, gul / rød peber, aubergine, tynde skiver af squash og løg samt evt. andre ristede grøntsager. Kan med fordel toppes med kapers og basilikum bagetter.

8 – **Capricciosa**

Tomat og mozarella, samt skinke, champignon og artiskok. Jep, det er næsten det samme som ”de fire årstider”, men her er det blandet sammen.

CHILI SIN CARNE (4 personer)

2 rødløg, hakket
4 fed hvidløg, hakket
1 rød peberfrugt
2 gulerødder
2 dåse hakket tomat
1 dåse kidneybønner
2 tsk. spidskommen
2 tsk. koriander
1 tsk. kanel
1 tsk. paprika
1 tsk. oregano
20 g. mørk chokolade
Rød frisk chili – i passende mængde
Salt og peber
Bullion

Prøv også at tilsætte porre, rødbede, bladselleri, pastinak, aubergine, squash eller majs – brug, hvad der er i sæson, og det du har i grøntsagsskuffen.

- Vask og klargør grøntsager, hak dem i små tern.
- Svits løg i olie i gryden. Tilsæt krydderi.
- Tilsæt de andre grøntsager og lad det svitse ved svag varme.
- Tilsæt hakkede tomater og bullion så det passer.
- Lad det simre i ca. 20 min.
- Smag til med flere krydderier og chili – og tilsæt kidneybønner til sidst, og lad det simre i 5 min.
- Smag til med salt og peber.

Server med græsk yoghurt, ekstra chili og evt. frisk koriander.



INDISK DAHL MED RAITA

1 løg, hakket
4 fed hvidløg, hakket
2 spsk. revet frisk ingefær
3 tsk. karry eller rød karrypasta
1 spsk. spidskommen
1 spsk. koriander
Chiliflager og kardemomme efter smag
6 dl. grøntsagsbullion
200 g. røde linser
2 dåser hakkede tomater
Evt. lidt kokosmælk
Olie

- Steg karry, løg og hvidløg i 2 minutter
- Tilsæt linser og lad dem stege med 1 minut. Tilsæt tomater og bullion.
- Lad det simre i ca. 20-30 minutter eller indtil linserne er kogt ud. Rør jævnlige i gryden og tilsæt vand hvis det bliver for fast.
- Hvis I bruger kokosmælk, så tilsættes den til sidst.
- Smag til med salt, peber og ekstra krydderier.

Spis evt. med græsk yoghurt eller raita og friske koriander.

RAITA

Yoghurt
Spidskommen
Hvidløg, presset
Mynte, hakket
Agurk, revet eller i små tern
Salt og peber

- Yoghurten røres med alle ingredienser og smages til.



BYG-PAELLA (til den helt store familie)

150 g. chorizopølse
2 spsk. olie
5 fed hvidløg
5 stk. rød peberfrugt
5 stk. tomat
0,5 kg. perlebyg
2 tsk. paprika
1 tsk. safran
0,5 l. hvidvin
1-2 l. vand
2 tsk. havsalt
1 kg. fisk i mindre stykker
1 kg. blæksprutter i ringe
1 kg. rejer med skal
300 g. grønne ærter
1 bdt. persille
2 stk. citron i både

- Skær chorizopølsen i skiver og steg den ved jævn varme i olien på en stor pande.
- Snit løget, hak hvidløget fint, skær peberfrugterne i strimler og skær tomaterne i tern.
- Svits løg, hvidløg, peberfrugter og tomater sammen med pølsen i 1 min. Tilsæt perlebyg og svits et øjeblik.

Så suger byggen smag og farve.

- Tilsæt paprika, safran, salt, hvidvin og 1 l. vand og lad det koge ved jævn varme i 20 min. under låg. Spæd op med vand undervejs.
- Læg fisk og blæksprutter jævnt rundt nede i byggen.
- Rør ikke for meget, men ryst evt. panden, så fisken synker lidt ned.
- Kog byggen ved svag varme indtil fisken er næsten færdig, ca. 10 min.
- Fordel rejerne og ærterne oven på paellaen og kog endnu 4 min.
- Kanterne og bunden på paellaen må gerne blive sprød og bagt – dog uden at brænde på.
- Drys paellaen med hakket persille og servér den i panden med citronbåde.



RØGEDE MUSLINGER MED URTEMAYO

Blåmuslinger kan man selv 'plukke' på udvalgte strandområder, men kan også købes hos en fiskehandler. Tjek fødevarestyrelsen for algeopblomstringer inden du plukker selv. Læs afsnittet 'Når du sanker...?'

1 kg. muslinger passer fint til en skoleklasse.

Muslinger røget med rødgran eller nælder

Rens muslingerne godt og kassér dem, som er åbne eller beskadede. Når der er kommet gløder, smides en stor håndfuld friskplukede grangrene eller nælder på. Muslingerne lægges på en rist som lægges på grangrene. Der skal være RIGELIGT af det grønne, ellers brænder gløderne for hurtigt igennem.

Lad muslingerne ligge på grillen i ca. 5-10 minutter. De vil langsomt åbne sig, mens de langsomt bliver røget. Når det begynder at brænde

igennem det grønne lag, løftes risten med muslinger af og de spises med det samme, mens de er varme.

Bræk skallerne fra hinanden og brug denne ene skaldel til at skrabe den røgede musling ud. Muslingerne er gode som de er, men en hjemmerørt mayonnaise eller krydderurtedip er også godt.

Mayonnaise

2 æggeblommer
1 tsk. god sennep
1 tsk. æble eller rødvinseddike
Salt og friskt peber
Ca. 2 dl. neutral olie (ikke olivenolie)

Æggeblomme, sennep, eddike, salt og peber piskes sammen. Olien tilsættes lidt ad gangen og mayo'en piskes indtil olien er optaget. Bliver den for tyk piskes et par dråber vand eller eddike i. Smag til med salt, peber, sennep og eddike og evt. vilde urter.



Tip: Hvis der er for stor afstand mellem rillerne i din rist, falder muslingerne igennem. Brug evt. to riste lagt på tværs, så det bliver et gitter i stedet.



FASAN-KEBAB MED LYNSYLTET GRØNT OG VILDE URTER

Fasanbryst eller kylling, i strimler
Rødløg, i tynde både
Agurk, i passende stykker
Yoghurt
Spidskål/salat, fint snittet
Eddike
Sukker
Koriander
Spidskommen
Evt. kebabkrydderi, sumak og allehånde
Salt og peber
Fladbrød eller wraps
Årstidens vilde urter – se mere i kapitlet 'Spiselige urter'

- Fasanbryst eller kylling ordnes og skæres i skiver.
- Stykkerne puttes i en pose og krydres.
- Rødløg, i fine tynde både, vendes med sumak eller citronsaft i en skål. Alternativt kan de linsyltes.

- Lynsyltet grønt: Eddike med vand og sukker koges op og hældes over agurk/rødløg. Lad det trække til det skal spises.
- Yoghurt eller creme fraiche røres med vilde urter efter eget valg. Alternativt kan der laves en pesto på vilde urter.
- Spidskål/salat snittes fint og urter skylles.
- Fasan/kylling steges LYN-hurtigt på en bålpande – vent til alt andet er færdigt, før I steger.
- Fladbrød bages. Eller wraps købes færdige og lunes på grillen som det sidste, når alt er klar.

Fladbrød samles med finsnittet spidskål, fasan/kylling, frisk eller syltet agurk/løg, og dressing. Opskriften på fladbrød finder du på s. 15.



URTEPESTO

Nødder – eksempelvis solsikke-
kerner

5 dl. vilde urter - meget gerne
en blanding med mange forskel-
lige urter (fx. 75 % skvalderkål
sammen med ramsløg, løgkarse
og vandkarse)

1,5 dl. olivenolie

1 dl. revet parmesanost

Citronsaft

Salt og peber

- Hak de vilde urter groft og
riv osten på et groft rivejern.
- Blend nødder, urter, oliven-
olie, parmesanost og
citronsaft, så det stadig er
lidt groft.
- Smag til med salt og peber.
- Hæld på et patent eller sylte-
glas, der er skyllet i kogende
vand. Opbevar mørkt og
køligt. Hvis det skal bru-
ges senere, skal overfladen
dækkes med olie for ikke at
ændre farve.

Se kapitlet 'Spiselige urter' her i
bogen.



MUSLINGER I TANG (kæmpe portion)

1 stort bundt tang, gerne frisk

blæretang eller gaffeltang

4 kg. blåmuslinger

Evt. 1 kg skalrejer

- Skyl tangen godt, fjern sten og andre urenheder. Læg noget af den rengjorte tang i bunden af gryden.
- Muslingerne vaskes godt og sorteres. De levende muslinger er som udgangspunkt de lukkede. Åbne muslinger gives et let slag på skallen - lukker de sig, er de levende. Alle muslinger, der er gået i stykker, eller som ikke lukker sig, kasseres.
- Fjern evt. muslingens "skæg": På undersiden af blåmuslinger sidder en lille filtret tot i kanten af muslingen, det kaldes bysustråde, og er det, muslingen holder sig fast med. Bysustråde kan godt spises, men der

kan være små sten i, og så er det lidt tyggegummiagtigt at tygge på.

- Læg muslingerne på tangen i gryden. Dæk muslingerne med endnu et lag tang. Læg evt. et lag skalrejer øverst i gryden.
- Sæt låg på gryden og hæng den over ilden indtil muslingerne er færdige og har åbnet sig. De muslinger, der IKKE har åbnet sig efter en tur over varmen, kasseres.
- Tag muslingerne op og anret dem. Kogelagen kan evt. sies og bruges i en anden ret eller blot bruges til at dyppe brødet i.

Er det ikke muligt at finde noget tang, kan muslingerne sagtens dampes alene i gryden, evt. med lidt vand.



KRABBEBISQUE (giver 2-3 liter)

2 kg. strandkrabber eller jomfruhummerskaller
4 spsk. olie
4 grofthakkede løg
4 fed hakket hvidløg
4 spsk. tomatkoncentrat
400 g. blandede suppeurter (porre, selleri, gulerod, bladselleri i tern/skiver)
1 dl. cognac (kan udelades)
1 dl. Noilly Prat eller tør hvidvin (kan udelades)
1 håndfuld tang, gerne blæretang eller savtang.
1 nip safrantråde
5 dl. god æblemost
Vand
3 dl. fløde
Æblecidereddike
Salt og peber
Friskhakket dild

- Varm olien i en stor gryde.
- Flæk krabberne og sørg for at alle safterne også kommer med i gryden. Rist dem hårdt af i den varme olie.

- Tilsæt løg og urter og rist til de er gyldne. Rist tomatkoncentratet med i gryden et par minutter. Tilsæt cognac og flambér.
- Tilsæt Noilly Prat, tang, safran og æblemost. Hæld vand på til krabberne er dækket og lad det hele simre i 40-45 min.
- Sigt krabber og urter fra og pres alt saft ud med en grydeske eller en gren. Hæld alt væske tilbage gryden.
- Lad bisquen reducere lidt. Tilsæt fløden og kog godt igennem.
- Smag til med æblecidereddike, salt og peber. Rør dild i lige inden servering.
- Server med lidt godt brød.
- Der kan også tilsættes lidt urter i mindre stykker, tangstykker, fisk, muslinger, rejer, krabbekød, etc.



SEAFOOD MINESTRONE (ca. 6 personer)

6 spsk. oliven olie
4 porrer
1 kvist rosmarin
4 fed hvidløg
2 ds flåede tomater
1 savoykål
200 g. suppepasta
1 kg. fisk og skaldyr (brug evt. skaldyrsmix)
Salt, peber og sukker

- Rengør porrerne og skær dem i tynde skiver. Hak rosmarin og snit hvidløg i tynde skiver.
- Varm 2 spsk. olie og 2 dl vand i gryden. Kog porrerne sammen med hvidløg og rosmarin i ca. 10 minutter.
- Tilsæt tomaterne, salt, peber og sukker og kog godt igennem.
- Snit kålen fint og vend 2/3 dele i suppen. Hæld 2 l. vand over og lad suppen koge i 5 til 10 minutter.
- Hæld pastaen i og rør godt rundt.
- Lad suppen koge til pastaen er aldente. Tilsæt den sidste kål, fisk og skaldyr og lad suppen simre til alt er klart.
- Smag til og rør resten af olien i.
- Server med godt brød.



RØGET MAKREL MED GRILLET AGURK

3-4 stk. røgede makrel
5 stk. skoleagurker
1 bdt. Purløg
Salt, peber
Olie og eddike
Rugbrød

- Flæk agurkerne og grill dem over høj varme. Lad dem køle lidt af og skær dem i mindre stykker. Tilsæt 1 spsk. olie og 1 tsk. eddike. Smag til med salt og peber og vend sammen med hakket purløg.
- Del makrellerne i to. Fjern benene, men lad skindet sidde på. Lun makrellen på skindsiden på risten. Pas på, den ikke brænder fast!
- Rist rugbrødet.
- Fjern skindet fra makrellerne og anret på det ristede rugbrød. Pynt med agurkesalaten.

Du kan også røge friske makreller i pizzaovnen. Læs mere i afsnittet 'Brug af pizzaovnen'.



LUN PASTASALAT (familieportion)

500 g. pasta
400 g. kylling
2 stk. squash
400 g. cherrytomater
6 stk. forårsløg

- Kog pastaen, dræn vandet fra og vend i olie og citronsaft.
- Skær kyllingen i strimler og krydder med salt og peber. Halver squash på langs og skær dem i skiver på skrå. Snit forårsløg og halver tomaterne. Hak basilikum.
- Brun kyllingen godt i varm olie, tilsæt squash og revet skal af citron. Svits til squashen er mør og vend forårsløg og tomater i.
- Vend pastaen i gryden og smag til med salt og peber. Pynt med basilikum.



KNÆKBRØD MED TANG

0,5 dl. tørret tang eller 1 dl. frisk tang, blancheret og hakket godt.
Brug evt. gaffeltang, sukkertang eller blæretang.

1 dl. græskarkerner

1 dl. hvide sesamfrø

1 dl. havregryn

1 dl. solsikkekerner

1 dl. hørfrø

3 1/2 dl. rugmel

2 dl. koldt vand

1 1/4 dl. olie (oliven- eller nøddolie)

1 tsk. bagepulver

2 1/2 tsk. havsalt

- Kom alle ingredienser i en skål og rør godt til blandingen bliver jævn.
- Tag mindre stykker af dejen og rul dem tyndt ud mellem to stykker bagepapir eller store, rengjorte, blade.
- Bag knækbrødet på panden over svag varme eller i pizzaovnen.



BÅLBRØD MED TANG OG URTER

1 kg. speltmel
3 tsk. natron
1 spsk. salt
3 dl. øl
3-4 dl. vand
6 spsk. olie
2 dl. hakket tang
2 dl. hakkede urter

- Bland alle ingredienser og ælt dejen godt sammen til den er blød og smidig.
- Pluk små stykker af dejen og tryk dem flade.
- Bages på begge sider på en varm pande.



PROSSESMÅKAGER

2 l. mælk
1 kg. grovvalsedede havregryn
6 æg
250 g. sukker
2 tsk. kanel
2 tsk. kardemomme
2 tsk. salt
4 dl. rosiner - eller andet tørret
frugt i mindre stykker
2 citroner, skal og saft
Olie eller smør til panden

- Mælk og havregryn koges til en grød og afkøles.
- Æggene piskes godt sammen med sukker og det blandes i den afkølede grød.
- Tilsæt kanel, kardemomme, salt, reven citronskal og citronsaft.
- Vend rosinerne i dejen.
- Kagerne bages på en godt smurt pande. Brug ca. 1 spsk. dej pr. kage.



KOKOSNØDDEPANDEKAGER MED GRILLET FRUGT

Pandekager

400 g. kokosmel
400 g. hvedemel
7 tsk. bagepulver
4 æg
1000 ml. kokosmælk
1 dl. honning
Olie til stegning

Frugt

1 ananas
5 nektariner/ferskner - eller anden frugt
Sukker eller sirup
1 dl. frisk mynte

- Start med at lave pandekagedejen. Bland de tørre ingredienser, pisk æg, honning og kokosmælk godt sammen (husk at ryste dåserne inden de åbnes). Rør det hele sammen og lad dejen hvile i 30 min.

- Mens dejen hviler ordnes frugterne. Skræl ananas og skær den i skiver. Halver nektarinerne og fjern stene. Grill frugterne og lad dem køle lidt af. Skær de grillede frugter i mindre stykker og bland dem sammen med lidt honning og hakket mynte.
- Bag små tykke pandekager i lidt olie på panden. De skal være gyldne og sprøde (2-3 min. på hver side).
- Pandekagerne serveres lune med den grillede frugt.



CHOKOLADE ÆBLER

10-20 æbler
250 g. chokolade
250 g. sukker
250 g. smør
¾ dl. æblejuice
125 g. mel
4 æg - pasteuriseret

Chokoladefyld

- Smelt chokolade, sukker og smør - brug eventuelt et vandbad.
- Æblejuice røres i sammen med mel.
- Lad massen køle lidt af og rør æggene i. Hvis massen er for varm bliver det til chokoladerøræg.
- Fyld chokoladeblandingen i sprøjteposer.

Æbler

- Æblerne udhules og chokolademassen fordeles i æblerne. Æblerne pakkes ind i alufolie og bages i gløderne.
- Chokolademassen kan spises rå, så pas på, at æblerne ikke får for meget varme.



BÅL OG OPTÆNDING

Når du skal tænde bålet, kan du gøre det på mange måder. Barken fra birketræ indeholder en olie som gør, at det brænder godt. Sammen med tørre døde kviste, der sidder nederst på nåletræer, virker det stort set hver gang. Hvis man ikke kan finde birkebark og nåletræskviste, kan man snitte fine tynde spåner med en kniv, eller flække et brændestykke ud i helt små stykker med økse. I de mindre stykker kan man lave hakker, så brændestykket kommer til at ligne et 'juletræ'. Ilden har derved lettere ved at få fat.

'Lyn-bål' laves med avispapir, kvas, tørre spåner og små stykker brænde. Når der først er ild, lægges større og større stykker brænde på bålet. Pas på, du ikke kommer til at lægge for meget brænde på for hurtigt, så kvæler du ilden. Det kan være smart at lave en åbning i bålet i vindsiden - på den måde får du ekstra hjælp til at få gang i flammerne.

Det altid en god idé at have et par optændingsblokke med i lommen, så er du sikker på at få varm mad.

Husk at have en spand med vand stående tæt ved bålet. Det skal være muligt at slukke bålet hurtigt, hvis ilden – mod forventning – breder sig fra bålpladsen.



VAT OG VASELINE - EN GOD START PÅ ET BÅL

Alternativ bål-tænding med børn – her kommer opskriften:

Der skal bruges vatrondeller, vaseline, et lille stykke tørt træ og et tændstål (magnesiumpind med håndtag, der skrubes hårdt på pinden med et stykke metal og gnister dannes.

Tag to vatrondeller og riv dem i totter, kør vattet rundt i vaselinen - og læg det på bålpladsen. Snit små spåner af tørt træ og læg det ovenpå. Stryg tændstålet, så der kommer gnister.

Måske skal I øve jer et par gange med tændstålet, da det kræver lidt øvelse at få gnister frem. Når en gnist rammer vattet, vil det begynde at brænde, og så er det bare om at følge med og lægge spåner på bålet.

PAGODEBÅL ELLER BERBERBÅL?

Pagodebål: To bændestykker lægges parallelt med kvas imellem. Ovenpå lægges vinkelret tynde stykker brænde.

Bålet bygges ligesom spillet 'klodsmajor', hvor de enkelte lag ligger vinkelret på hinanden. Læg ikke for meget på fra starten, så kvæles ilden. Der tændes nederst i kvaset.

Berberbål: Flere lag brænde lægges vinkelret på hinanden, som beskrevet ovenfor, men tættere sammen. Ligesom en stak tømmerflåder. Øverst på brændetårnet tændes et lille bål. Ilden breder sig langsom ned igennem brændet. Dette bål bruger mindre brænde, og er også rigtigt godt til madlavning.



ØKSE OG KNIV

GODE RÅD, NÅR DER ARBEJDES MED ØKSE

- Stå på et fast underlag med spredte ben. Alternativt – stå på knæ.
- Se på øksen og fokuser på det, der sker her og nu.
- Hug altid ned mod et fast underlag af træ – ikke i jorden eller mod metal.
- Hold øje med øksen og den, som bruger den.
- Tjek, at øksen er i orden og at øksehovedet sidder fast på skaftet.
- Øksen skal være skarp.
- Hold afstand til den, som bruger øksen.
- Brug et stykke træ til at skabe afstand mellem fingre og det træstykke, som skal flækkes. Ingen fingre på det træ der hugges!

KNIVEN

- Snit væk fra dig selv.
- Kniven skal være skarp.
- Opbevar kniven forsvarligt, når den ikke er i brug.
- Transporter kniven i skeden, hvis den skal bruges et andet sted.

MEDBRING PLASTER, HVIS UHELDET SKULLE VÆRE UDE.



HYGIEJNE

Madlavning i det fri kræver god hygiejne. Det er vigtigt, at bordet ved pizzaovnen er helt rent, inden I går i gang. Start derfor med at vaske det ned med varmt vand og sæbe. Skyl bordoverfladen med kogende vand.

Al mad skal opvarmes til 75 grader – bruge evt. et lille digitalt termometer. Overhæld grej med kogende vand for at desinficere det.

Vask grøntsager og skær jordfyldte dele fra, inden de havner på bordet. Hold grønt og kød adskilt.

Sørg for, at knive og skærebrætter, som har været brugt til grøntsager, ikke genbruges til kød.

Kølevarer opbevares i en køletaske med frostelementer.

Gem ikke mad, som er tilberedt i det fri, da der er ikke mulighed for at køle bålmad hurtigt nok ned.

Husk at vaske hænder jævnligt med sæbe og spritte af.

Brug plastikhandsker, hvis du har rifter og brug forklæde.

Husk sporbarhed – gem bonner på indkøbte fødevarer.

Madlavning i undervisningssammenhæng, inkl. madlavning i pædagogisk eller terapeutisk sammenhæng, hører til privatsfæren. Derfor behøver undervisere ikke hygiejnebevis.

Hvis der er tvivl om noget, så ring og få et tip, fra fødevarestyrelsen, inden du går i gang.



SPISELIGE PLANTER

I dette kapitel har vi beskrevet nogle af de vigtigste spiselige planter fra fjordområdet. Alle planter er kort beskrevet i forhold til levested, kendetegn og forveksling. Samtidig giver vi forslag til anvendelse af planten og fortæller lidt om, hvad den tidligere har været anvendt til.

Bemærk, at ingen vilde planter bør indtages som medicin uden ordineret af egen læge. Vær også opmærksom på, at de virkninger, som er angivet, udelukkende er et udtryk for tidligere tiders anvendelse og folketro.

Indsamling af vilde urter, svampe, bær og muslinger sker på eget ansvar.



BLÆRETANG

Levested: Almindelig ved alle strande. Vokser i vandet og oftest fasthæftet på faste genstande, fx sten og pæle.

Kendetegn: Brun, fladt og grenet løv med tydelig ribbe i midten. Planten danner glatte luftblærer, som ofte sidder parvis på hver side af midten. Yderst på planten dannes tykke, aflange og noprede frugtlegerer.

Forveksling: Kan forveksles med gaffeltang. Gaffeltang har ikke de runde luftblærer, men har i stedet savtakket løv langs kanten. Savtang kan anvendes til det samme som blæretang.

Anvendelse: De yderste og friskeste skud af planten renses i saltvand og blandes med lidt olie. Tør ikke saltvandet af! Tørres i ovnen og bliver til lækre tangchips. Kan også blancheres, hvor den, ved første kontakt med det kogende vand, øjeblikkeligt skifter farve fra brun til frisk grøn. Se afsnittet 'Når du sanker...' senere i hæftet om indsamling af tang.

Gamle dage: Blæretang og andre brunalger har været anvendt til gødskning af markerne i kystegnene. Agar (stivelse) fra brunalger bruges stadig som geleringsmiddel, vækstmedium for bakteriekulturer og stabilisator i fx kakaomælk.



BRÆNDENÆLDE

Levested: Næringsrig jord i grøfter, haver og andre steder, hvor jorden er fed og god.

Kendetegn: Planten er opretstående og med grønne spidse blade med grove savtakker langs kanten. Planten er forsynet med brændhår, som kan mærkes, hvis du kommer for tæt på. Hvis du stryger bladene forsigtigt nedefra, kan du godt røre ved en brændenælde uden at brænde dig.

Forveksling: Både skovnælde, liden nælde og stor nælde kan anvendes på samme måde. De kan dog også alle tre forveksles med døvnælde, rød tandbæger og andre nældelignende plante.

Anvendelse: Nælden har et højt indhold af vitaminer. De spæde skud af nælden plukkes i foråret og blanches i kogende vand. Dette mildner smagen, og planten mister evnen til at 'brænde'. Hvis man ønsker at samle til tørring, skylles planten let under koldt vand og hænges med hovedet nedad et tørt og mørkt sted. Kan blandes i dej til brød, bruges til suppe, staves og blandes i pesto. Også god i salater og til te.

Gamle dage: Brændenælden har været brugt til andre formål end madlavning. Plantefibrene blev fx. brugt som cykeldæk og til vævning af stof (nældedug). Til vævning var det stænglerne, der blev brugt på grund af deres indhold af lange seje bastfibre.



HAVTORN

Levested: Havtorn vokser i kystnære områder. Busken vokser på helt skyggefri jord med et højt kalkindhold. Under disse forhold kan den både være pionérplante og danne krat eller skovbryn. I Danmark findes havtorn ofte vildtvoksende på skrænter og i klitter med fuld sol.

Kendetegn: Op til 6 meter høj busk med smalle lange lancetformede grågrønne blade og talrige grentorne. Busken bærer om efteråret gule eller orangerøde frugter. Smagen er særpræget og syrlig. Vær opmærksom på, at det kun er hunlige buske som bærer frugter. De hanlige buske bærer knopper med hanlige blomsteranlæg.

Forveksling: Kan eventuelt forveksles med pil på grund af de lange grå blade. Dog er havtorn mere busket i sin vækst og har talrige torne.

Anvendelse: De bærlignende frugter smager syrligt og let aromatisk. Som med kvæder, smager de mildere efter at have fået en anelse frost. Frugterne kan være svære at høste fra grenene. Men hvis man, med almindelig hensyntagen til forskrifterne om at samle i naturen, høster nogle grene og placerer dem i en fryser natten over, kan det være lidt nemmere at 'slå frugterne af', eller eventuelt skrabe dem af med en gaffel. Det mest hensynsfulde er dog at plukke dem forsigtigt direkte på planten. Bærrene har et højt indhold af C-vitamin og kan anvendes til marmelade eller som et syrligt pift i saft og smoothie. Havtorn kan også bruges i snaps. Både frugter, blade og unge skud kan bruges til farvning.

Gamle dage: Har været anvendt mod hjerteproblemer og mavesmerter.



HVIDTJØRN, ENGRIFLET

Levested: Planten er vildtvoksende i skovbryn og ofte brugt i levende hegn, parker eller som hæk i haver. Den er almindelig udbredt.

Kendetegn: Blomsten har kun 1 griffel, deraf artsnavnet. Træets ved er hårdt og strukturen tæt, hvilket gør det velegnet til træskærerarbejde. Efter løvfald sidder de mørkerøde bær tilbage. Bladene er ægformede og fem- til syvklappede med hel rand og nogle få, grove tænder ved spidsen af hver lap. Indskæringerne når mere end halvvejs ind til midterribben. Oversiden er blank og mørkegrøn. Blomstringen finder sted i maj-juni. Frugterne er røde ægformede bæræbler med én kerne.

Forveksling: Arterne af hvidtjørn kan være svære at skelne fra hinanden, dels fordi de varierer i udseende, dels fordi de krydses med hinanden. I Danmark findes engriflet hvidtjørn, almindelig hvidtjørn og koral-hvidtjørn.

Anvendelse: Blomsterne kan bruges til snaps, og kronbladene kan anvendes som pynt i salat. De spæde grønne blade tørres og bruges til te.

ADVARSEL! Vær opmærksom på, at hvidtjørn kan interagere med visse lægemidler. Udvis forsigtighed. Især hjertemedicin kan forstærkes eller svækkes ved indtag af hvidtjørn.

Gamle dage: Det hårde træ, vedet, kan anvendes til hammerskafter og andre skærearbejder. Barken har været brugt til farvning.



HYLD, ALMINDELIG

Levested: Almindelig busk i hele landet, som ofte vokser skovbryn og levende hegn.

Kendetegn: Hylde er et lille, løvfældende træ eller en stor busk. Væksten er kuplet med oprette hovedgrene og overhængende sidegrene. Bladene er uligefinnede med ovale småblade, der har savtakket rand. Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er lysegrøn. Alm. hylde blomstrer i juni-juli, og blomsterne sidder samlet i flade halvskærme. De er små og glødehvide. Frugterne er sorte stenfrugter (bær).

Forveksling: Sommerhylde og druehylde skal man holde sig fra, da begge er giftige. De er dog begge forholdsvis nemme at kende fra den almindelige hylde. Tjek planten i en Flora, hvis du er usikker.

Anvendelse: Blomsterstanden og bærrerne kan anvendes til saft. Der laves en god krydderredike af blomsterne, som kan bruges, når der skal laves dressing til salat. Blomsterne dyppet i pandekagedej og stegt på panden kaldes 'hyldekærester'. Bemærk, at hyldens blade og bark indeholder bitterstoffer, men ikke i så høj koncentration som hos den nært beslægtede druehylde. Hele busken er giftig bortset fra blomsterne og de modne sorte frugter. Vær derfor opmærksom på, at hyldebær skal tilberedes inden de spises – de må ikke spises rå!

Gamle dage: Afkog af blomsterne skulle virke feberstillende og sveddrivende, og bærrerne blev brugt mod forkølelse og influenza. Bark og blade har haft anvendelse i indfarvning af klæder, linned og sadler. Det giver en brun farve.



LÆGE-KOKLEARE

Levested: Læge-kokleare kan findes langs kysten, på strandenge og strandvolde, hvor jorden er gødet med tangopskyl.

Kendetegn: 10-20 cm. høj plante. Blomstrer i maj og juni med hvide blomster og efterlader små, runde og grønne skulper. Bladene sidder på tynde lange stilke, og de er blanke og hjerteformede. Om vinteren visner planten ned til en lille roset af hjerteformede blade.

Forveksling: Engelsk kokleare og dansk kokleare ligner hinanden meget og kan anvendes på samme vis. Begge vokser også i Danmark.

Anvendelse: Bladene har en peberrods-lignende smag og er et friskt indslag i en salat. De unge og spæde blade kan hakkes og avendes som drys på æggekagen, smørrebrød, stuede kartofler, m.m.

Gamle dage: Planten har været anvendt mod skørbug. Sygdommen var meget udbredt hos især søfolk, der på længere sørejser ikke har haft mulighed for at få mad med et tilstrækkeligt indhold af C-vitamin. Den blev, på datidens apoteker, brugt til at fremstille midler, der kunne medbringes på rejserne.



MIRABEL

Levested: Findes ofte i levende hegn og skovbryn på velgødet jord.

Kendetegn: Træ eller busk, som vokser op til ca. 8 meter. Bladene er blanke og svagt takket i kanten. Mirabeller blomstrer i april-maj, før bladene springer ud. Frugterne er ca. 2. cm i diameter og farverne varierer fra gul til mørkerød.

Forveksling: Mirabeller, kræge og slåen krydses villigt. Smag på dem og find din yndlingsbusk.

Anvendelse: Frugterne kan anvendes som blommer i marmelade, grød, most eller i tørret form. Kan med fordel tilsættes lidt syre som modvægt til den meget søde smag. Går fint sammen med æbler og hyben. Shhh... Her kommer Naturvejlederens hemmelige opskrift på 'Glemte Mirabellesnaps': Gule mirabeller med sten gives et snit ind til stenen og overhældes med vodka. Trækker et år eller mere med bær og sten. Smagen er fin og sød med en tydelig duft af mandel.

Gamle dage: Planten bliver brugt som grundstamme til podning af dyrkede blommer. Veddet fra træet er blevet brugt til snedker- og drejearbejder, mundstykker på blæseinstrumenter og mindre gavn-tømmer. Harpiksen er blevet anvendt til klister, blæk og som erstatning for gummi. Blade og bark er blevet anvendt til farvning af uld. Dyrkede blommer giver forskellige brune, mørk orange og mørke askegrå farver. Bladene giver lyse- og mørkegrønne farver.



MÆLKEBØTTE

Levested: Forekommer i hele landet i grøfter og på græsarealer.

Kendetegn: Planten er flerårig og blomstrer hele sommeren med gule kurvblomster. Blomstens stængel er hul og afgiver en hvid mælkesaft. Bladene er lange med en tydelig midterribbe, rosetstillede omkring pæleroden og med dybe savtakker.

Forveksling: Der er utallige mælkebøtter, som vi alle under ét kender som 'almindelig mælkebøtte'. De kan alle anvendes på samme vis.

Anvendelse: I foråret anvendes de grønne blade friske i salater. Ældre blade kan blancheres. Blomsternes kronblade kan bruges til urtete, mælkebøttevin, mælkebøttesirup eller som pynt i salater, m.m.

Gamle dage: Den karakteristiske pælerod har været anvendt som kaffeerstatning. Den kan efter kogning spises som grøntsag på linje med gulerod. Man var i det antikke Grækenland begejstrede for plantens lægende egenskaber og brugte den blandt andet i behandlingen af øjensygdomme.



RYNKET ROSE / HYBENROSE

Levested: Strandvolde, strandoverdrev og vejkanter.

Kendetegn: 50–150 cm. høj grenet rosenbusk. Stænglen er tæt besat med spidse torne. Bladene er sammensat af 7-9 småblade, hvor de enkelte blade er savtakkede og rynkede. Blomsterne er rosa eller hvide med rosenduft. Blomstrer fra juni til september og danner røde runde og lidt flade hyben. Planten er invasiv i Danmark, hvor den udkonkurrerer hjemhørende arter og derfor bør bekæmpes.

Forveksling: Kan forveksles med den hjemhørende klitrose, som dog sætter sorte hyben og er mere spinkel af vækst. Klitrosens hyben kan også spises og skulle være ganske interessante i smagen.

Anvendelse: Hyben kan anvendes til chutney, marmelade og saft. Led-sages fint af citrusfrugter. Kronbladene kan spises og anvendes som pynt i salater og desserter. De kan også blendes med sukker og tørres, hvilket giver en flot lyserød sukker, der dufter af roser. Små piger er vilde med prinsesse-sukker, som er godt til kager og pandekager.

Gamle dage: De hvide kerner inde i hyben har små hår, som klør frygteligt. De har derfor været brugt som 'kløpulver' af frække drenge og piger. NB: De klør absolut mest, når de er friske.



SALTURT / KVELLER

Levested: Planten er tæt knyttet til steder, der er lysåbne samt hvor saltkoncentration og pH er høj. Typisk findes den yderst på vadeområder og strandenge. Den er sukkulent og har et højt indhold af salt. Salturt hedder også kveller.

Kendetegn: 20-25 cm. høj plante, der ligner en lille slank kaktus uden torne. Blade og stængler er tykke, glasgrønne og bløde. Planten er etårig og blomstrer i sensommeren.

Forveksling: I Danmark findes både almindelig salturt og vade-salturt og den primære forskel er højden på planten. Kan forveksles med strandgåsefod, som først er mere blågrøn og senere rødlig.

Anvendelse: Salturt er tilpasset livet i vandkanten og optager salt i bladene. Smagen er derfor salt, og som ung er planten dejlig sprød med en frisk salt smag. Den er god som drys i salater og på fiskeretter. Husk at skylle den godt, da der let kan gemme sig lidt mudder i hjørnerne. Salturt kan også købes ved fiskehandlere, men det er ikke sikkert, at den er plukket i Danmark.

Gamle dage: Salturt indeholder soda, som frigives ved afbrænding og den sodarige aske er blevet brugt til fremstilling af glas og sæbe, m.m. Soda fra salturt blev brugt helt frem til 1806, hvor introduktionen af bl.a. Leblancs metode gjorde det muligt at fremstille soda ud fra almindeligt bordsalt.



SKVALDERKÅL

Levested: Skvalderkålen er i dag udbredt over hele landet. Det er en sejlivet ca. 40 cm høj skærmpolante, som breder sig ivrigt både ved frø og rodskud. Gerne på let, skyggefuld jord.

Kendetegn: Bladene er tredelte og stænglen er furet. Blomsterne er små og hvide i dobbelt skærm. Rodnettet er rigt forgrenet.

Forveksling: Kan næppe forveksles med andre end den sjældne Vellugtende Hulsvøb, hvis blade ligner meget.

Anvendelse: De friske skud kan i foråret anvendes i salat, til pesto eller i stuvning. Hvis man høster samme sted ved at nippe de spæde skud af, kan man benytte skvalderkål i hele vækstsæsonen. Planten indeholder masser af vitaminer. Bladene kan staves ligesom spinat og kan indgå i 'grøftekant frikadeller': Spiselige urter hakkes fint, blandes med æg, havregryn og salt / peber. Formes som små frikadeller og steges på bålpande.

Gamle dage: Arkæologiske fund har påvist, at planten har været dyrket som nytteplante helt fra før romersk jernalder. Munkene i middelalderen spiste planten som en del af kosten, men anvendte den også medicinsk. Plantens latinske navn (*Aegopodium Podagraria*) er afledt af dens anvendelse som behandling mod podagra urinsyreigt.



STRANDKARSE

Levested: Vokser især på lerede strande, strandenge og strandvolde. Gerne, hvor opskyllet tang har gødet jorden. Planten er sparsom, så pluk ikke for meget.

Kendetegn: 50–100 cm. høj flerårig urt. Bladene er grågrønne, brede og lancetformede med savtakket kant. Små hvide blomster i klaser, skulperne er små og ovale. Planten blomstrer i juli-august.

Forveksling: Planten er let at kende, men kan ligne hjertekarsen en smule – dog er skulperne her nærmest hjerteformede.

Anvendelse: Hele planten har en skarp smag i retningen af karse og peberrod. Den kaldes også for nordens wasabi. Bladene er rigtig gode i salater, men er også gode i opvarmede retter. Vær opmærksom på, at smagen aftager ved opvarmning. Brug derfor større mængder og prøv dig frem. Frisk anvendes bladene i dip, dressing og som drys på en røget laks.

Gamle dage: Det har ikke været muligt at finde frem til andre anvendelser af strandkarsen end til madlavning.



STRANDBEDE

Levested: Vokser på strandens stenede strandvolde og på strande med opskyllet tang.

Kendetegn: Opret vækst eller liggende vækst med bladrosen nederst. Bladene er rudeformede til lancetformede. Alle blade er glatte, tykke og grønne. Blomstrer fra juli til august. De spæde blade ligner, i april, små blade af rødbede.

Forveksling: Kan næppe forveksles med andre planter på stranden.

Anvendelse: Bladene smager let salt og en smule bittert - kan anvendes som spinat. Tidligt på året kan bladene spises rå i salater eller syltes. Ældre blade er bedst dampede eller blancheret i smør.

Gamle dage: Strandbede er stamfader til blandt andet rødbede, sukkerroe og runkelroe.



STRANDKÅL

Levested: Vokser på sandede og stenfyldte strandbreder. Gerne, hvor tangopskyl har gødet jorden.

Kendetegn: Flerårig plante, op til 50 cm. høj, med kraftige duggede gråblå blade. Bladene er tykke og aflange med lappet kant. Blomsterknopperne er grønne og ligner små buketter af broccoli, og blomsterne er hvide.

Forveksling: Ligner lidt strand-mandstro, som dog er stikkende og stiv i sin vækst.

Anvendelse: Hele planten kan spises. Stængelen kan dampes og smager lidt i retningen af asparges. Bladene kan anvendes som almindelig kål. Den smager bedst i forsommeren. De grønne skulper, som står tilbage efter blomstringen, kan syltes i eddike i stil med kapers.

Gamle dage: Planten har et højt indhold af C-vitamin og har været anvendt mod skørbug. På Valborgs aften, den 30. april, skulle man i gamle dage 'vaske' kvæget i strandkål for at undgå forhekselse.



STRANSENNEP

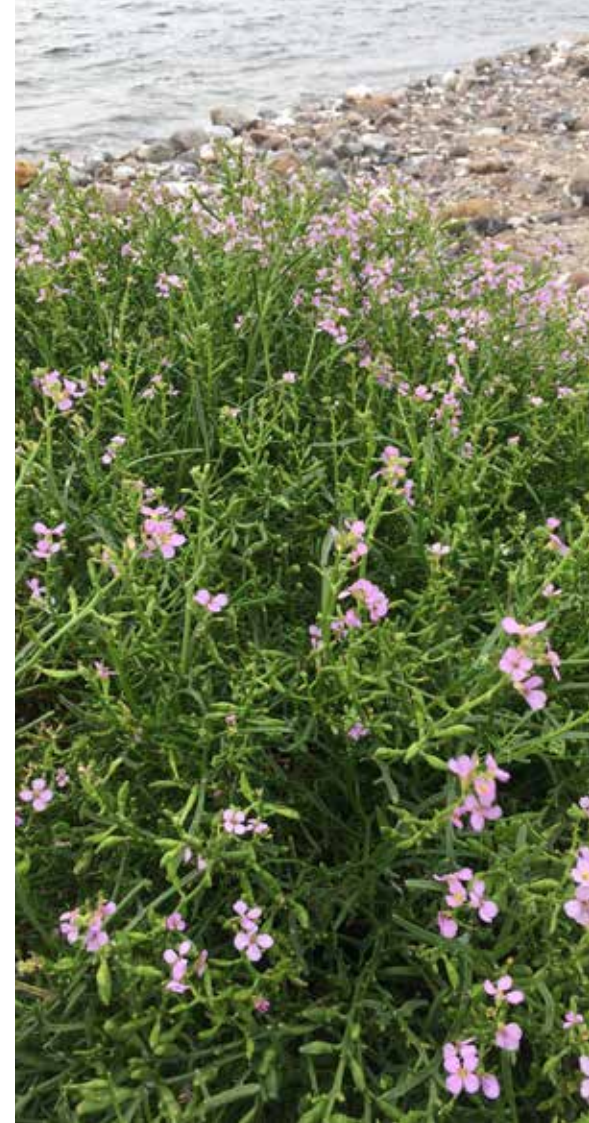
Levested: Strandsennep vokser typisk i skellet mellem sandstrand og den mere faste strandeng, og ofte helt ude på sandet, hvor der er opskyllet tang.

Kendetegn: Dens sikre kendetegn er de lilla blomster, de sukkulente blade og dens skulpe – de todelte knopper. Smagen er et sikkert kendetegn, med en let forsinket men tydelig sennepssmag.

Forveksling: Meget let at identificere og kan ikke rigtig forveksles med andre planter.

Anvendelse: Blade, skulper og blomster kan anvendes. Brug de friske grønne dele og lad de fibrede, træede dele være. Den milde sennepssmag kan man bruge i mange retter. Brug den i salat, krydderurt i bugen på fisk, i kartoffelsalaten, med ost, røgede produkter som skinke, pølse, bacon og rygeost. Prøv en pesto af strandsennep – det er godt.

Blomsterne kan bruges som pynt på salater, fisk, smørrebrød og mange andre retter hvor en mild smag af sennep passer ind.



NÅR DU SANKER...

Muslinger: Hvis du indsamler muslinger er det vigtigt, at du er opmærksom på, at muslinger kan indeholde algegifte, bakterier og virus. Undgå at indsamle i områder, der ikke er overvågede samt områder, som er lukket for kommerciel høst. Tjek fødevarestyrelsens hjemmeside for en altid opdateret liste over disse områder. Undgå at indsamle nær å- og spildevandsudløb, havneudløb og byer. Husk at varmebehandle muslinger inden du spiser dem. Inden du tilbereder muslingerne, skal du kassere alle dem, som ikke lukker sig ved et let slag på skallen. Efter tilberedning skal du kassere muslinger, som ikke har åbnet sig under kogningen. Se fødevarestyrelsens hjemmeside for mere information:

www.foedevarestyrelsen.dk

Tang: Spis varieret og indtag ikke for store mængder tang. Varier imellem de arter af tang, som du spiser. Visse arter af tang indeholder høje koncentrationer af uorganisk arsen. Noritang, som bruges til sushi, har ikke et højt indhold af uorganisk arsen. Spis kun arter af tang, som har været anvendt til fødevarer i mange år – fx blomkålstang, blæretang og rød purpurhinde. Pluk kun helt friskt tang og rengør det ordentligt. Skyl tangen i havvand og fjern alle organismer, som sidder fast herpå. Spis kun tang, som har vokset i klart og rent vand.

Svampe og urter: Pluk kun svampe og urter til madlavning, som du kender. Vær opmærksom på, hvilke forvekslingsmuligheder der er på almindelige spisesvampe og urter til madlavning. For eksempel kan ramsløg forveksles med de to giftige planter; liljekonval og høsttidsløs. Spis kun friskplukkede tilberedte svampe og nedkøl madrester straks. Spis ikke vilde svampe rå og start med en lille portion, så eventuel overfølsomhed kan vise sig i et lille omfang. Pluk kun svampe og urter, hvor eventuel forurening er minimal.

LOVGIVNING

Efterlad kun dit fodspor, tag dit affald med dig hjem og husk at vise hensyn til såvel andre mennesker, som dyr og planter.

Du må færdes på offentlige arealer, stranden, veje og stier samt udyrkede arealer, der ikke er hegnede. På private arealer må du færdes fra kl. 06.00 til solnedgang og kun på stier og veje.

Hunde skal føres i snor.

Det er ikke tilladt at opholde sig på indhegnede områder og marker, rørbevoksninger og i private haver. Respekter skilte i landskabet og ved indgangen til skove. Hvis I er over 30 personer (svarende til en skoleklasse), skal der søges tilladelse til afholdelse af arrangementer på både privat og offentlig jord.

Odense Fjord er en vigtig raste- og yngleplads for mange fugle. Derfor er fjorden, af Miljø- og Energiministeriet, udlagt som vildtreservat. Dette indebærer, at der er jagtforbud og regulering af færdsel på de steder, hvor fuglene søger føde og yngler. Se mere om færdsel i fjordområdet på Odense Fjord Friluftskort: www.odensefjord.dk

Forstyrrelser kan stresser fuglene. Derfor må du ikke gå i land, hvor der er kolonier af ynglende fugle. Det er let at se – for fuglene vil hænge som en skrigende sky over dig, hvis du kommer for tæt på deres område. Hvis du ser en rede på jorden, bør du søge væk og slå dig ned et andet sted.



LOKATIONER OG BOOKNING

Fynboerne skal ud til fjorden

På Skibhusgården vil vi gerne gøre det attraktivt for børnefamilier, skoler, institutioner og andre borgergrupper at være ude hele året.

Med ønsket om at skabe mere aktivitet i den indre del af Odense Fjord, gav Nordeafondens kystpulje støtte til opførelse af to runde shelters, der er bygget med vægge af halm, beklædt med ler og med grønt tag. De to shelters ligger på Skibhusgården.

Fonden har ligeledes støttet udviklingen af tre udekøkkener med grill, pizzaovn og raketkomfur.

De tre udekøkkener er placeret i haven ved Skibhusgården, ved Klintebjerg Havn og ved Naturskolen på Vigelsø.

For at gøre det lettere at komme ud til fjorden hele året, omfatter projektet også tre eldrevne ladcykler.

På de følgende sider er de tre lokaliteter beskrevet, og hvordan de bookes.



KLINTEBJERG

Klintebjerg er en lille privatejet havn lige ud for Vigelsø midt i Odense Fjord. Frem til 1921, hvor kanalen ind til Odense havn blev indviet, var Klintebjerg udskibningshavn for Odenses virksomheder. I den lavvandede fjord kunne fragtskibene nemlig ikke gå længere ind og derfor satte de varer af i Klintebjerg. Fra 1843 og frem til 1921 kunne man i Klintebjerg derfor finde både et stort pakhuis i tre etager på havnen, et cikoriebrænderi, kalkværk, saltværk og en skallefabrik. Desuden et eddikebryggeri, et savværk og et toldsted. I dag er det havnen og Klintebjerg Efterskole, som er en central del af livet i den lille by.

I fjorden ud for Klintebjerg findes et rigt dyreliv. Under overfladen er muslinger, krebsdyr og sandorme. Dyrene er føde for fjordens vade- og andefugle, imens de planteædende fugle som svaner og blishøns er glade for det lave vand, som gør det let at komme ned til tangplanterne på bunden. Fuglene yngler, hvor de kan få fred for mennesker og rovdyr, mest på holme og øer i fjorden. Karakteristiske fugle i fjorden er knopsvane, edderfugl, skallesluger, stormmåge og havterne.

Havnen bestyres af Klintebjerg Bådelaug – kontaktoplysninger:
www.klintebjergbaadelaug.dk

Der er to stk. to-personers shelters på det grønne område ved Klintebjerg Havn. Toilet og vand ved parkeringspladsen ca. 50 m. fra shelters.

Booking af shelters ved Klintebjerg Havn: www.bookenshelter.dk
Lån af naturkøkkenet ved Klintebjerg Havn: www.skibhusgården.dk



VIGELSØ

Vigelsø er den største ø i Odense Fjord. Den er en del af fjordens Natura 2000-område. Øen er både fuglebeskyttelsesområde og habitatområde – og dermed yngleplads for mange ande- og vadefugle.

Vigelsø blev i 1990 købt af Skov- og Naturstyrelsen. Efter opkøbet har øen gennemgået en forvandling fra landbrugsø til en ø med fokus på natur og biodiversitet. På den nordlige del af øen har man genrejst skov med samme slags træer, som også voksede på øen i stenalderen primært eg og lind. Engene afgræsses af kreaturer, som sørger for, at arealerne ikke gror til.

De tre fjordkommuner Nordfyns Kommune, Kerteminde Kommune og Odense Kommune driver Naturskolen på Vigelsø, som primært benyttes af foreninger, skoler og institutioner.

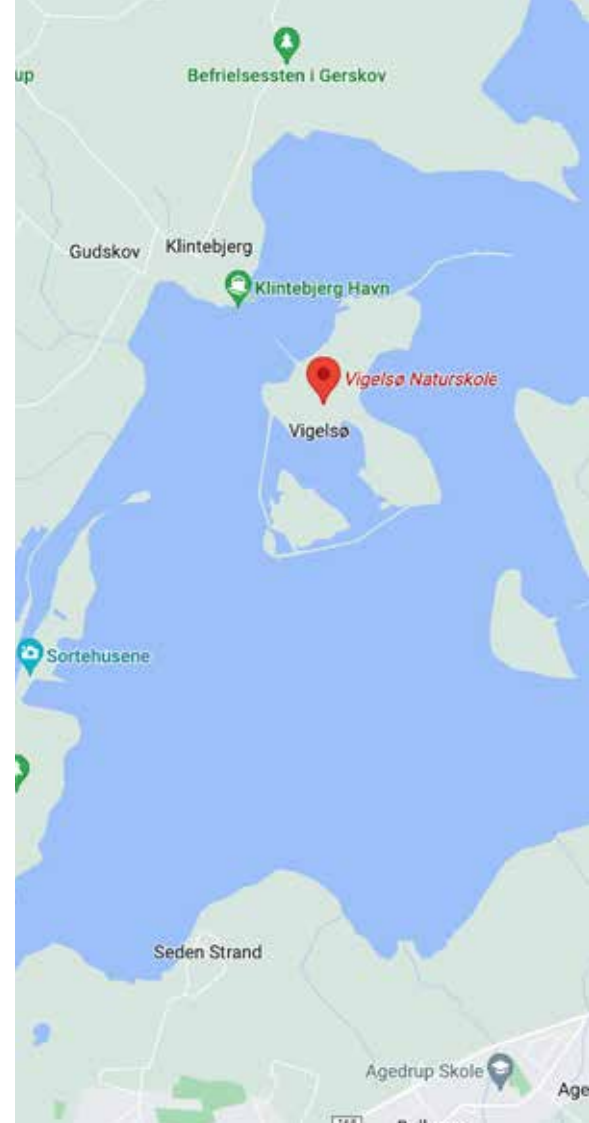
Der er en fem-personers shelter på Vigelsø i Egeskoven bag Fodermesterhuset. Toilet og vand findes i sommerhalvåret i Fodermesterhuset ved molen. Brænde må sannes i skovbunden. Husk at tage alt affald med retur til fastlandet.

Booking af shelter på Vigelsø: www.bookenshelter.dk.

Booking af sejlads til Vigelsø, naturvejledning, samt ophold på Vigelsø Naturskole: www.skibhusgården.dk

Lån af naturkøkken på Vigelsø: www.skibhusgården.dk

På Vigelsø findes også en naturkasse med grej til madlavning på bål som kan lånes ved kontakt til Skibhusgården: www.skibhusgården.dk



SKIBHUSGÅRDEN NATUR OG FRILUFTSCENTER

På Skibhusgården Natur- og Friluftsscenter kan du både låne grej og blive klogere på naturen. På Skibhusgården findes nemlig en hel håndfuld af naturtilbud til både børn og voksne:

- Haver til Maver tilbyder jordnær køkkenhaveformidling til skolebørn.
- Fjordens Dag laver et stort årligt friluftsevent ved fjorden.
- Grejbank Fyn udlåner grej til foreninger og skoler, fx kanoer, Trangjær, telte og mountainbikes.
- Naturvejlederen tilbyder formidling og undervisning til både børn og voksne.

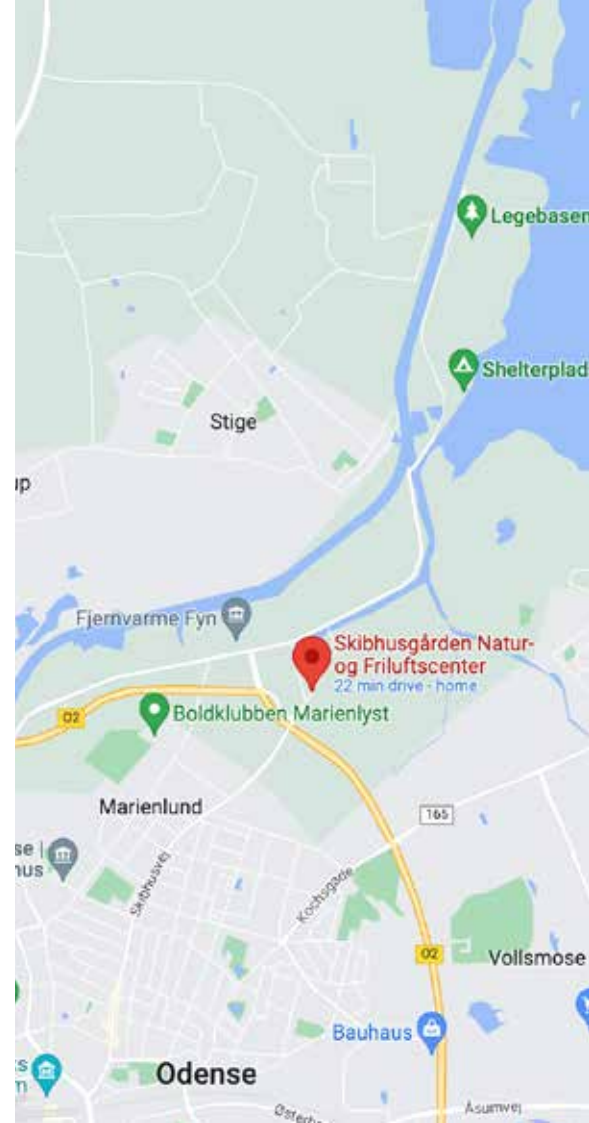
Udover at været et stærkt natur- og friluftsscenter, har vi også faciliteter til undervisning både inde og ude. I haven bag naturskolen finder du en æblehave, et naturkøkken og en række shelters som udlånes.

Der er to klassiske shelters af træ med plads til ca. 6 personer i hver. Desuden findes to runde halmhus-shelters med plads til ca. 10 personer i hver.

Vand findes flere steder ved bygningen i sommerhalvåret. Der er toilet for enden af det levende hegn.

Booking af shelters og området: www.skibhusgården.dk

Bålgryder ol. kan bookes ved Grejbank Fyn: www.skibhusgården.dk



ELCYKLER

På Skibhusgården Natur- og Friluftscener findes tre elektriske ladcykler, som kan lånes til udflugter i naturen fra Skibhusgården.

To af cyklerne har plads og sæder til to mindre børn.

En af cyklerne er indrettet, så man kan komme på tur med eksempelvis en person, der er dårligt gående.

Booking af elcykler: www.skibhusgården.dk



KILDER OG GODE LINKS

Grejbank Fyn & Fjordens Dag: skibhusgaarden.dk

Færdsel i fjordområdet og indsamling i naturen: naturstyrelsen.dk

Fødevarer sikkerhed og indsamling af svampe, muslinger og tang: foedevarestyrelsen.dk

Færdsel i fjordområdet og yderlig information om lokaliteter: odensefjord.dk

Vigelsø Naturskole, booking af færge og naturvejleder: skibhusgaarden.dk

Planter og dyr: fugleognatur.dk

Kendte vilde planter til fødevarerbrug: raavareguiden.dk

Aktiviteter, undervisningsforløb og lege: skoveniskolen.dk

Lege: kroppenpaetoppen.dk

Det Danske Spejderkorps – Aktivitetsdatabasen: dds.dk/aktiviteter

Opskrifter på vild mad og info om vilde urter: vildmad.dk

SKIBHUSGÅRDE
Natur- og friluftscener

Naturvejledning

Vigelsø Naturskole



ørn, unge og voksne for



SKIBHUSGÅRDEN
Natur - og friluftscenter

INSPIRATION TIL OPLEVELSER I NATUREN
WWW.SKIBHUSGÅRDEN.DK