en genvej til DEN NYE MAD

OPSKRIFTER OG VEJLEDNING

LAND & BY SKRIFTER

FORORD

Vi kalder "Den nye mad" en genvej fordi dens opdeling i korte afsnit om afgrænsede mademner skulle gøre den mere tilgængelig for den, der ikke uden videre giver sig i kast med en madteoretisk bog.

I de første oplag bestod bogen af et løsbladsystem, der havde den fordel, at man kunne tage den pjece ud, som man havde brug for under indkøb eller anvendelse af en ny opskrift eller et nyt produkt.

I den nærværende udgave har vi efterkommet et ønske om en mere regulær bogbunden udgave, der ikke har løsbladsystemets fordele, men som er mere solid og ikke så let bliver spredt for alle vinde.

"Den ny mad" giver i sin korte form forslag til hvordan en mere resourcebevidst grundkost kan bygges op, og supplerer anvisningerne med den allernødvendigste madteori. Vi henviser til bøgerne i omstående litteraturliste for videre inspiration. God fornøjelse med madlavningen!

Foreningen "Land & By"'s madoplysningsgruppe

INDHOLDSFORTEGNELSE

	side		side
Litteraturliste	2	"Brød"	39
"Morgenmad"	3	"Vintersalat"	43
"Urtedrikke"	7	"Pandekager & pandebrød"	47
"Pålæg"	11	"Ris"	51
"Grød"	15	"Plantefars"	55
"Sommerråkost"	19	"Kød"	59
"Kraft & smag"	23	"Kager"	63
"Spiseligt ukrudt"	27	"Sundt guf"	67
"Bønner"	31	Om forlaget	72
"Linser og ærter"	35		

LITTERATURLISTE

BØGER MED GOD MADINSPIRATION:

"Mere mad", Annette Olesen, Kolding Højskole

"Mennesket og næringsmidlerne", Rudolf Hauschka, Antrop. bogstue

"Lidt om mad", "Madproblemer", m.m., Noah

"Din mad - din medicin", Thora Lavarde, Ny tid og Vi

"Mad er ikke bare mad", Borgen

"Mad", Karen Bjørnager, Kolding Højskole

"Naturen har altid ret", Maurice Messegue, Borgen

"Helbredende urter", M. Marcussen, Ny Tid og Vi

"Naturens vilde gaver", Richard Mabey, Borgen

"Okholms ABC", Det danske forlag

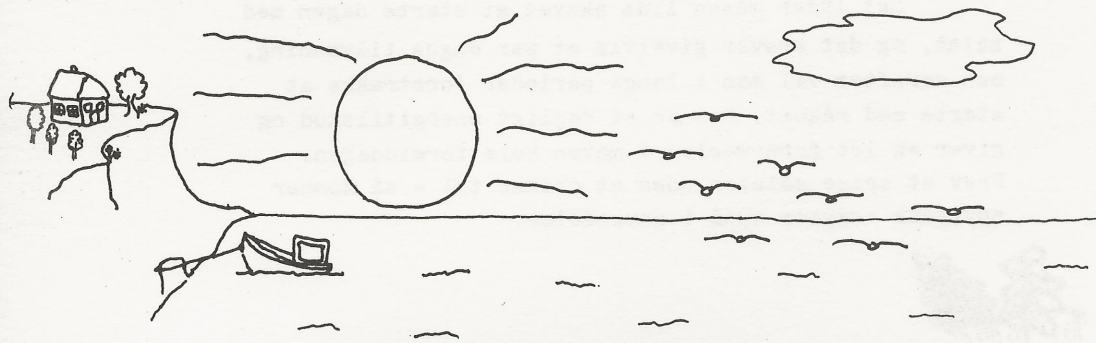
"Plus-minus-balancen", Julia Vøldan, Ny Tid og Vi

"Grøn gastronomi", Paul Holt, Chr. Ejlers

"Giftfri madbog", Marianne Gilberg, Rhodos

"Levende brød af rent mel", Edward Espe Brown, Borgen

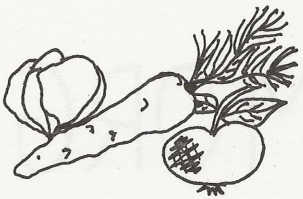
MORGENMAD



Efter en lang nats faste er det vigtigt at kroppen får godt og rigeligt brændstof, så der er energi til dagens arbejde. Alt for mange mennesker får en for ringe madmæssig morgenstart, f. eks. med kaffe, sukker, sødt brød eller et sødet mælkeprodukt. Kaffen og det søde er kunstige, kortvarige stimulanser, der er blevet så almindelige fordi mange føler at de skal have et skub for at komme i gang, og har alt for travlt om morgenen. Det værste er, at voksnes sjuskede morgen-ernæring også blive børnenes, der således får en dårlig start, både på dagen og på livet.

Næringsrig mad giver energi, der varer hele dagen. Men det hjælper kun lidt, hvis den indtages under tidsmæssigt pres, stress eller surhed. Morgenmad og morgenfred skal gerne følges ad, stå hellere noget tidligere op, hvis det kniber med at nå morgensyslerne. Det er heller ikke godt at gå lige fra sengen til bordet, nus lidt rundt, gå en tur eller gør lidt øvelser før du spiser. Og spis så med glæde. Det er lige så vigtigt at nyde sin mad som at følge alverdens sundhedsmæssige forskrifter.

Morgensalat



Det lyder måske lidt akavet at starte dagen med salat, og det kræver givetvis et par dages tilvænning, men derefter vil man i lange perioder foretrække at starte med råkost. Det er et dejligt energitilskud og giver en let fornemmelse i maven hele formiddagen. Prøv at spise salaten uden at drikke til - så kommer spyttets enzymer også i anvendelse.

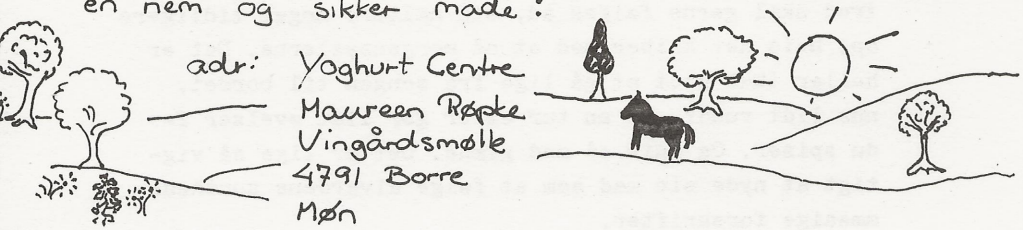
Opskrift:

Fintrevet gulerod, lidt hakket årstidsgrønt - persille, spinat, grønkål (eller i foråret: brændenælde og mælkebøtteblade), hakkede hassel eller valnødkerner, usvovlede rosiner (som skylles og evt. blødes lidt i vand)

Dressing:

Koldpresset olie (f. eks. oliven, den gavner leveren på fastende hjerte) og tamari (sojasovs) - ikke salt. Eller hytteost (virker basisk) med tamari. Ymer o.l. kan også bruges, men er ret syrligt på morgenkvisten.

Der fremstilles en god yoghurt-beholder på Møn - hvis du har lyst til at lave din egen yoghurt på en nem og sikker måde:



Müesli

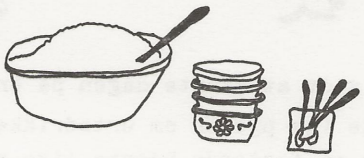
Müeslien kan laves i dobbelt portion og skal blot opbevares tørt. Den spises som drys på mælkeprodukter eller i en skål med mælk over. Et revet æble eller lidt bær på müeslien smager også lækkert.

Man skal ikke overdrive spisning af rå korn (på grund af fytinfosforsyren, se "Grød"), men der er ikke noget i vejen for at bruge müesli som en variation ved morgenmaden.

Opskrift:

½ kg valsede havregryn, ½ kg valset byg, 2 dl hvedekim, 2 dl soyaflager, 2 dl hirseflager, 2 dl klid, 1 kop usvovlede rosiner, 1 kop hakkede tørrede abrikoser, 1 kop hakkede mandler og nødder. Hvis man absolut vil have müeslien sødere, kan man blande lidt rå rørsukker i.

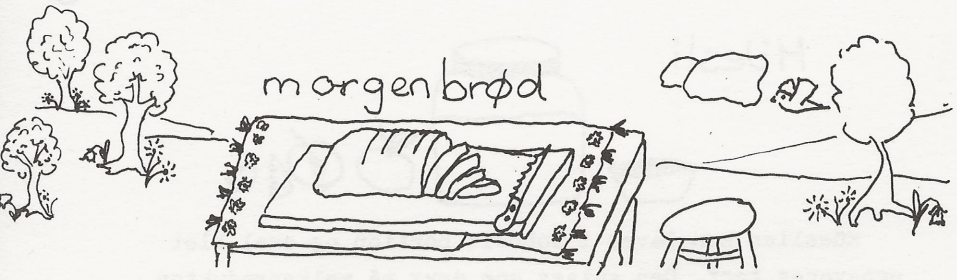
Grød



Grød kan koges af forskellige kornsorter (havre, byg, boghvede, ris, hirse m.m.), men denne er af hvede. (Se iøvrigt pjecen om "Grød")

1 person:

1 dl hvedeflager, 1 spsk usvovlede rosiner, ¼ tsk havsalt, 2 dl vand. Hvedeflagerne udblødes natten over hvorefter ingredienserne blandes og koges ved svag varme i fem minutter. Grøden kan med fordel stå og afsvale under låg i 2o minutter.



Undgå det hvide og det bløde og det søde brød om morgenen. Det er en ernæringsmæssigt alt for ringe start på dagen. Spis i stedet for en skive ristet brød (bagt af fuldkorn eller biodynamisk mel), et par gode stykker knækbrød eller pumpernickel med en skive ost til teen.

Det er godt at starte dagen på en kop urtete, f. eks. universalte (se pjecen om urtedrikke). Enten kan man drikke den på fastende hjerte lige når man er stået op og så vente en halv time med den øvrige morgenmad - det forøger teens basiske virkning - eller drikke den efter sin mad (drikning under madtygning sætter spyttets enzymer ud af funktion).

Man kan selvfølgelig også drikke et glas mælk, eller - hvis man hører til dem der absolut skal have et spark for at komme i gang - en kop fo-ti-tieng te (se "Urtedrikke").

URTEDRIKKE

Mange mennesker kommer gennem livet ind i en vane med at drikke så og så mange kopper te eller kaffe, og har svært ved at finde en anden løsning, selvom de opdager at hverken deres mave eller øvrige helbred (eller nattesøvn) kan tåle disse stærke stimulanser, som blev bragt ind i vores kultur fra fjerne himmelstrøg i kolonitiden. Vi er også begyndt at mærke virkningen af, at de te- og kaffedyrkende lande vil have en mere rimelig pris for deres produkter, så at vi nok må se i øjnene, at det vi har tilladt os at kalde vores "nationaldrikke" i fremtiden vil blive noget vi fortrinsvis nyder ved festlige lejligheder. Hvad gør vi så til daglig?

Det bedste alternativ er vore hjemlige danske urter, der egner sig fint til at lave både varme og kolde drikke af, og har en fredelig og gavnlig indvirkning på vores organisme.

En kop urtedrik er styrkende, velsmagende og endnu omtrent lige så billig som det vand, den bliver kogt på.

UNIVERSAL-TE

Hvis man ikke ved hvor man skal begynde og ende i den lange række af urteteer, er det mest naturligt at starte med universalteen, som simpelthen er en blanding af alle gode danske urter, 26 ialt. Sødlig, lidt anis-agtig i smagen, og med den fordel at man roligt kan blive forfalden til den. Det er en alment virkende, livsforlængende sundhedste, som kan nydes ubegrænset.

Tilberedning: Man kan lave universalte som almindelig te ved at overhælde bladene med kogende vand og lade den stå og trække under låg et kvarter. Det giver en lys, ikke særlig sød te, som man om nødvendigt kan søde med lidt honning. Men smid ikke bladene ud - teen bliver ikke bitter af at stå, tværtimod vil den næste dag være en mørk, mere sødlig og aromatisk te, som kan opvarmes igen. Man kan tilsætte mere vand og evt. drysse lidt friske blade oveni, men ellers bruge de samme blade flere dage. Universalte kan godt stå og snurre i sin kande på komfur eller radiator, så man altid har en varm drik ved hånden.

SOVE-TE

Modstandere af urtete har ofte den indvending, at det er noget man falder i søvn af. Og det gør man måske også, hvis man er vant til en kop kaffe hver anden time på dagen for at holde sig vågen. Men den beroligende virkning på nervesystemet er der en masse mennesker, der vil sætte pris på.

Hvis du ikke kan falde i søvn om aftenen trods en stærk træthedsfølelse, så prøv en kop te af hjertensfryd (citronmelisse) eller lindeblomst. Kamillete og universalte virker også beroligende.

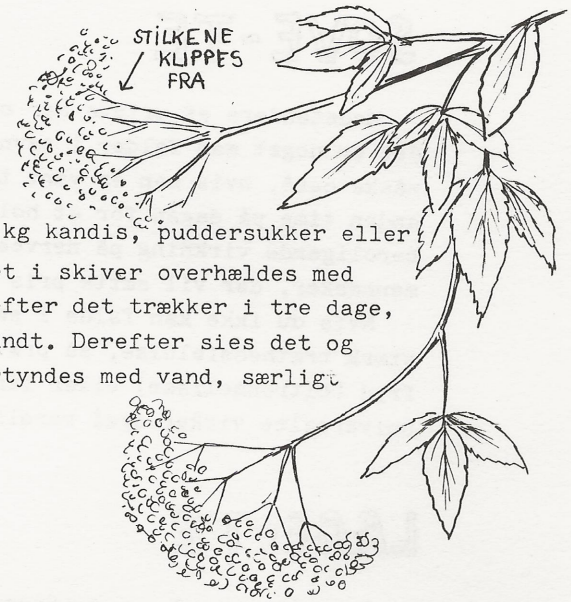
LÆGE-TE

Det vil være for omfattende i denne sammenhæng at komme ind på de mange lægeurters indvirkning på sygdomme (læs f. eks. i "Helbredende urter" af M. Marcussen), men et af de simpleste urteråd, som enhver bondekone kendte før i tiden, var at koge te af salvie og gurgle med den imod halsbetændelse. Det lindrer med det samme. Timian-te virker som desinficerende middel ved mave- og tarminfektioner.

HAVE-TE

Hvis man er så heldig at være havedyrker, kan man i sommertiden brygge sin egen hjemmeblandede te ved at gå en tur rundt i bedene og nippe friske skud af hindbær, brombær, mynte, hjertensfryd m.m. og overhælde buketten med kogende vand i tepotten. Lad den endelig trække godt, og sød om nødvendigt med honning. De samme blade kan man naturligvis tørre, så man også kan drikke sin hjemmeblanding om vinteren.

HYLDEBLOMST DRIK



25 hyldeblomstklaser, 1 kg kandis, puddersukker eller rørsukker, 3 citroner skåret i skiver overhældes med 1 liter kogende vand, hvorefter det trækker i tre dage, mens man af og til rører rundt. Derefter sies det og er så færdigt til brug. Fortyndes med vand, særligt fint med apollinaris.

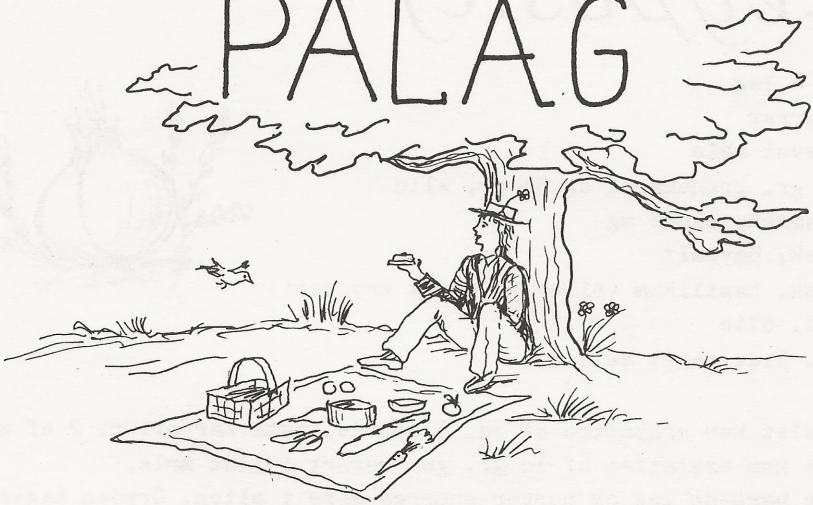
SPECIELLE URTETEER

MU-TE: Det er en orientalsk urtete, som siges at være samlet af de urter der gror hvor tebusken gror, men altså ikke af tebusken selv. Den indeholder gensing og 15 andre urter. Har en lidt kanelagtig smag, som de fleste kan lide. Fås i te-breve, der kan bruges flere gange.

FO TI TIENG: En kinesisk urtete med et meget højt jernindhold, der har så speciel en smag, at den nok skal sødes med lidt honning for at glide ned. Hvorfor pine sig selv? Fordi den virker omtrent som en stærk kop mokka, men gør kun legemet gavn.

THEA BONA: En urteblanding, der i det sidste par år er blevet meget populær. Indeholder bl. a. tørrede skaller af bælgfrugter. Har en effektiv og gavnlig virkning på fordøjelsessystemet.

PÅLÆG



Her er nogle ideer til jer, som ønsker at variere eller udskifte meget af det almindelige pålæg - så som spegepølse og kødpølse (fedt, der er farvet lyserødt, nitrit, salpeter) og leverpostej (leveren er kroppens renseanlæg, så i den er alle giftene samlet) og salater (mayonaise med farve og tilsætningsstoffer). For mange er der sikkert ikke tvivl om, at der kan være grund til at revidere frokostbordets indhold, men det kan være svært at finde hvad man skal sætte i stedet.

Her er opskrift på nogle lækre postejer, der eventuelt kan laves i store portioner og fryses ned, så man har både lækker middagsmad og pålæg et stykke tid frem. Det er også en billig løsning. Postejerne smager dog allerbedst, når de lige er kommet ud af ovnen.

Der er også orientering om nogle færdige pålægsprodukter, som kan købes i helsebutikker. Der er inspiration at hente for dem, der smører mange madder.

For frokostideer se også pjecerne "Sommerråkost" og "Vintersalat".

Løgpostej

3 - 4 løg
2 porrer
1 revet æble
25o gr. grahamsmel og 5o gr. klid
6 sammenpiskede æg
2 tsk. havsalt
2 tsk. basilikum (eller et andet krydderi)
1 dl. olie
evt. lidt revet selleri

Melet kan erstattes af ca. 3 mosede,kogte kartofler. 2 af æg= gene kan erstattes af lo gr. gær udrørt i lidt mælk.

De hakkede løg og porrer snurres møre i olien. Gryden tages af ilden og resten blandes i. Bages i en smurt form i 45 - 6o minutter ved 175 grader.

Gærpostej

15o gr. hakkede løg
3 fed hvidløg
16o gr. diætmargarine
4 dl. mælk
2 dl. rasp
1 dl hvedekim og 1 dl hvedeklid
75 g gær
2 æg
1 tsk. urteekstrakt og 1 tsk. miso
2 tsk. tamari
basilikum og peber

Margarinen smeltes,løgene svitses,men ikke brune. Mælken kom= mes i og det opvarmes til kogepunktet. Gær,hvidløg,rasp,kim og klid røres i. Urteekstrakt og miso opløses i varmt vand og røres i. Æggene røres i og krydderierne tilsættes. Bages godt 1 time ved 225 gr.

OLDTIDSPOSTEJ

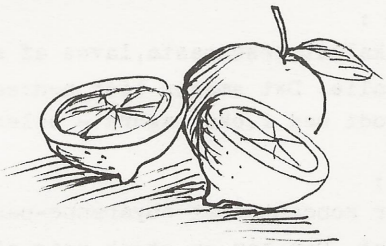
2 kopper soyabønner
2 " kikærter
2 " linser
2 tsk. havsalt
2 store løg
4 - 5 fed hvidløg
8 spsk. olie
1 stor tsk. miso
1 " " urteekstrakt
2 spsk. tamari
timian

Bønnerne sættes i blød nogle timer, inden de koges møre i saltet vand (ca. 1 time). I en anden gryde koges miso, urte-ekstrakt, timian og hakkede løg i ca. ½ l vand (evt. bønnernes kogevand).

Det simrer 5 - 10 min. Lige før det tages af ilden, skæres hvidløgene deri. Nu køres bønnemassen og løgene igennem kødmaskinen. Massen blandes med saften fra løggryden og olie og tamari tilsættes. Hældes i forme og bages ved 200° i ca. ½ t. (til skorpen er sprød).

Rødbede-pålæg

½ kg. rødbeder
1 - 2 dl. vand
½ - 1 dl. ribssaft
2 æbler
honning, havsalt
ca. 1 spsk. citronsaft
evt. 1 spsk. olie



Rødbederne skrælles tyndt og rives groft. De sættes over svag varme med så meget vand, at de ikke brænder på. Omrøres af og til. Når de er knapt møre, tilsættes de groft revne æbler, saft og honning. Det koges mørt og smages til med citronsaft. Olien kan kommes i for at gøre pålægget blankt. Er der for meget væde, tilsættes 1 - 2 spsk. rasp. Det afkøles og bliver fast, så det kan bruges som smørrepålæg eller som pynt på smørrebrød.

SØDT PÅLÆG:

Mange kan godt lide at slutte frokosten af med lidt sødt.Det siger sig selv,at chokoladecreme og syltetøj er en dårlig løs= ning,da det mest indeholder kokosfedt,sukker og måske enkelte bær. Her er nogle andre muligheder :

FRUGTBRØD :
Det fås med kokos,hyben,nøddemix,figen,svedsker,rosiner,abrikos og meget mere,så der er god chance for at ramme familiens smag. Det er ikke konserveret og ikke farvet. Det er billigt pålæg, hvis man køber et helt brød og selv skærer. Det kan holde sig måneder i køleskabet.

MYSEOST :
En brun,ret sød ost fra Norge. Den er meget jernholdig - 4 tykke skiver dækker dagsbehovet. Den reagerer basisk i fordøjelsessy= stemet og ikke surt som ost - og kan derfor bedre tåles af en masse mennesker.

PÅLÆGSPRODUKTER:

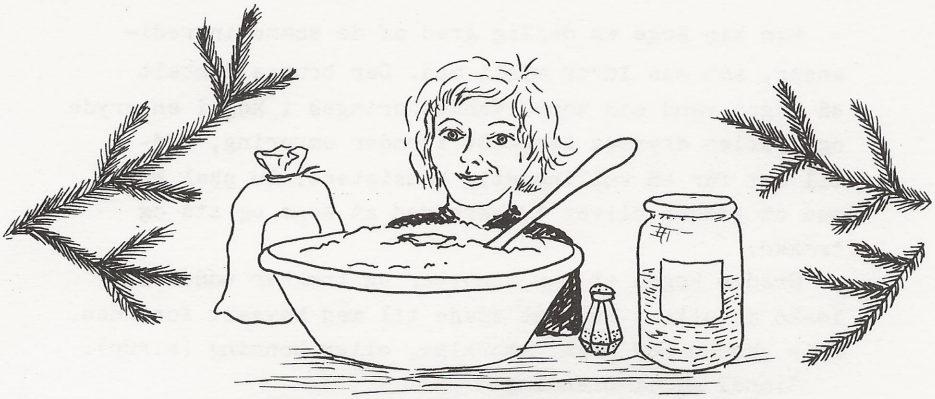
I helsekostforretninger forhandles en række produkter,der kan bruges som erstatning for det traditionelle smørrepålæg. :

TAHIN :
Også kaldet sesampasta,laves af ristede,knuste sesamfrø tilsat lidt olie. Det smager lidt nøddeagtigt,smøres på brødet og sma= ger godt med f.eks. agurk - eller honnihg - ovenpå.

MISO :
Det er koncentreret soyabønne-pasta og derfor meget protein= holdigt. Det har en stærk smag,så det skal smøres tyndt på brød og spises med f. eks. tomat, agurk eller kogt kartoffel.

GOMASIO :
Også kaldet sesamsalt,laves af ristede sesamfrø,stødt i morter og tilsat havsalt. Det smager godt som drys ovenpå mange slags madder.

GRØD



Grød er billig, nærende og mættende mad. Det er mildt for maven. Og varmt og hyggeligt på en kold vinterdag. Så en ugentlig grøddag er både sund og økonomisk.

Men der er én ting, der er vigtigt at vide om grød: du skal sætte kornene i blød 10-12 timer i stuetemperatur. På den måde spaltes den fytinfosforsyre, som findes i byg, havre og hvede.

Fytinfosforsyre er en organisk fosforforbindelse, som vi ikke kan optage, før den er spaltet. Hvis det ikke sker, går man glip af noget fosfor, jern og zink, - men værre er det, at fytinet forbinder sig med noget af kalken i din krop og tager den med ud, når den udskilles.

Det lyder måske besværligt med den lange iblødsætning, men det indebærer fordele: dels kan man bruge grovere bestanddele i grøden, dels nedsættes kogetiden - og endelig bliver smagen betydeligt bedre.

Den langsomme kogeproces er mere skånsom overfor kornets ernæringsværdier - det gælder iøvrigt ved al slags madlavning. Vi kan roligt finde høkassen frem igen.

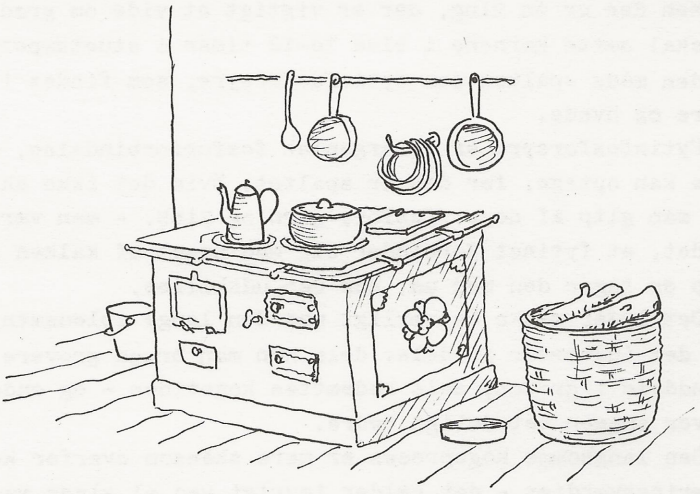
MYSLI-GRØD

Man kan koge en dejlig grød af de samme ingredienser, som man laver mysli med. Der bruges dobbelt så meget vand som korn. Vandet bringes i kog i en gryde og myslien drysses langsomt i under omrøring, indtil det får en vællingagtig konsistens. Du skal regne med at grøden bliver tykkere ved at koge og stå og trække.

Grøden koges et par minutter og trækker under låg 10-20 minutter. Husk at smage til med havsalt forinden. Spis grøden med mælk, smørklat, eller honning (sirup).

Simpel mysli-blanding:

¼ valset hvede
¼ valset byg
¼ havregryn
¼ hvedeklid, hvedekim, rosiner, nødder.



GRØD MED MÆLK

Groft malet hvede,havre,rug og byg sættes i blød natten over i dobbelt så meget vand som korn.Næste dag koger du grøden i et par minutter - evt. sammen med rosiner.
Smag til med salt og lad grøden trække lo - 2o minutter. under låg. Spis den med mælk og tyg den godt. Jo mere man tygger,jo mere kommer den gode kornsmag frem.

4-KORNS GRØD

Hele korn - f.eks. hvede,boghvede,hirse,ris,havre eller byg skylles og sættes i blød natten over i ca. dobbelt så meget vand som korn.

Næste dag koges de møre,hvorpå de røres op med mælk indtil grødkonsistens og gennemvarmes. Kom evt. et drys kanel på.

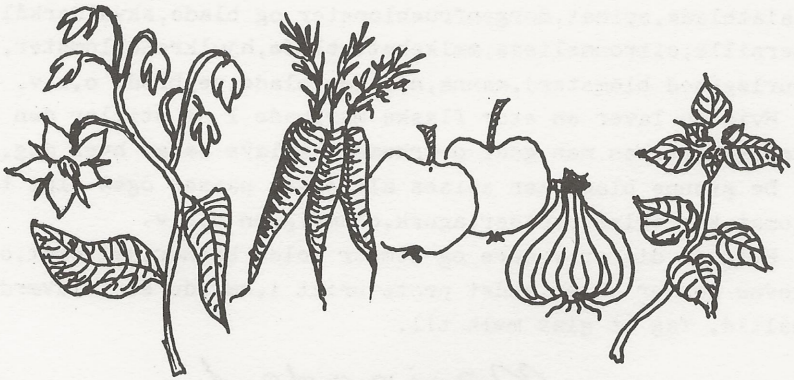
På denne måde undgår man de brændte mælkegryder.

TSAMPA

Tibet ligger så højt i bjergene, at der næsten intet kan dyrkes der. Mange steder kun byg, der er den mest hårdføre kornsort (kan dyrkes i 4-5ooo meters højde). Tibetanerne lever derfor meget af byg, og specielt en byggrød kaldet tsampa. Så vidt vides rister de hele byg-korn og maler det derefter til mel, men man kan også tage bygmel - grovere eller finere - og riste det i en tør pande til det er lysebrunt. Det ristede mel røres op med lidt koldt vand med lidt salt, og tilføjes mere vand til det har konsistens som en tynd vælling. Det opvarmes langsomt til det bliver en jævn grød. Serveres med en smørklat eller lidt mælk over (helst af yak-okse, hvis man har en ved hånden!). Byg er sødligt i smagen, så drys ikke sukker på. En variation er at komme stykker af frisk frugt i under opvarmningen, æble, appelsin eller andet, men det er vist ikke noget tibetanerne har fundet på.

Det er i det hele taget en god idé at riste det korn eller mel, som man vil bruge i sin grød, en smule på en tør pande. Det giver grøden en lidt nøddeagtig smag, som mange sætter pris på.

SOMMER-RÅKOST



Råkost har fra gammel tid været brugt som helbredende middel. Men først nu ved vi lidt om hvorfor. På det biokemiske institut i Helsingfors har man lavet nogle undersøgelser omkring denne gamle "folkemedicin".

Man har længe vidst, at der skete en forringelse af maden, når den blev behandlet (kogt,stegt,bagt). Vitaminer og enzymer nedbrydes,så vi må spise større mængder for at få nok næringsstoffer.

Men nu ved vi også,at efter et måltid kogt mad,stiger blodets indhold af hvide blodlegemer,hvilket normalt kun sker ved en forgiftning eller en infektion.Denne "madforgiftning",som kaldes fordøjelsesleukocytose,mærkes som træthed og lidt oppustethed,selvom man ikke har spist for meget.

Efter et råkostmåltid indtræder forgiftningen ikke, - og det har vist sig,at man blot ved at indlede et måltid med noget råt kan undgå fordøjelsesleukocytose.

Så i praksis kan man altså begynde morgenmaden med lidt råsaft eller frisk frugt. Frokost og aftensmad kan du starte med en salat,råsaft eller blot en rå gulerod,agurk,tomat eller lignende.

Grøn Salat

Tag en kurv på armen og en saks i hånden og gå så ud og se, hvad du kan klippe af grønt. Næsten alt kan bruges. Kig efter: salatblade, spinat, morgenfrueblomster og blade, skvalderkål, persille, citronmelisse, mælkebøtteblade, hjulkroneblomster, purløg(med blomster), manna, nye bøgeblade, vejbred, o.s.v.

Hvis du laver en stor flaske marinade 1 og stiller den i køleskabet, kan man godt overkomme at lave salat hver dag.

De grønne blade kan spises alene, men passer også fint til tomat, kartofler, radiser, agurk, champignon o.s.v.

Hvis du digter videre og kommer kolde bønner, hytteret, ost, revne nødder eller andet proteinrigt i, har du et fuldværdigt måltid. Tag et glas mælk til.

Marinade 1.

1 del citronsaft (evt. krydddereddike, men den er syreholdig)
3 dele koldpresset olie (solsikke, majs, oliven)

Piskes sammen og smages til med lidt havsalt, friske eller tørrede krydderurter(persille, basilikum, merian, mynte o.s.v.)
1 - 2 fed presset hvidløg smager godt til.

Marinade 2.

1 del koldpresset olie
3 dele tykmælk (eller ymer, creme-fraiche, A-38 o.s.v.)

Piskes sammen og smages til med havsalt, finthakkede krydderurter, rå løg og hvidløg.

Med et par gode grundmarinader og et udvalg af årstidens grøntsager kan du komponere en masse salater. Vær ikke bange for at bruge fantasien. Føler du dig usikker, kan du nøjes med at blande 2 - 3 forskellige ting sammen. Det er også en god ide at servere de revne og hakkede grøntsager og blade hver for sig, så folk selv kan blande efter mod og behov, - det ser også vældig kønt ud.

Friske Spirer

Et godt suplement til salatskålen er friske spirer. Det er nemt, billigt, sundt og så kan det gøres hele året rundt. Når frø spirer, omdannes noget af stivelsen til maltsukker, som er lettere at fordøje. (Det er forresten derfor spirerne smager sødligt). Ved spiring dannes også C- og E-vitaminer.

Særligt egnede til spiring er hvede, rug, de grønne mingbønner, soyabønner og ærter.

Kom frøene i et glas og hæld lunkent vand over til det dækker. Stil det mørkt natten over og hæld så vandet fra. Skyl frøene og læg dem på en fugtig køkkenrulle på en tallerken i stuetemperatur. 3 gange om dagen overhældes de med vand, som så hældes fra igen.

De spirer på 1½ - 2 døgn og er stadig fine, selvom de har spiret i længere tid.

Spis dem rå i salat, på æggekage eller bare som slik.

De udblødte hvedekorn kan også sås i en bakke med god jord. Så kan man gå og klippe af det grønne hvedegræs ligesom af purløg.

Gå i det hele taget på udkig efter spirer. Gamle løg sender om foråret nogle flotte, grønne spirer i vejret, - de kan spises rå eller kogte (smager lidt som porre).

RÅSAFT

Visse mennesker har svært ved at fordøje rå frugter og grøntsager. Til dem er råsaft et uvurderligt alternativ til den rå kost. Det er særligt børn, ældre og syge mennesker man skal tænke på.

Det er en god ide at anskaffe en god saftpresser, som spyt= ter tørstoffet ud efterhånden, så man kan lave store mængder ad gangen, uden at skulle skille den ad hele tiden. Det man i ikke drikker med det samme, kan nemlig fryses ned i luft= tætte glas, - så har man også lidt til en travl dag eller til vinterens mørke.

Næsten alt på planterne kan gå i saftpresseren : blade, stil= ke, skræl og kærner. Gulerods- og radisetoppe, som blev kassere= de til madlavningen kan også ryge med. Appelsiner og citroner bliver dyppede i svampemidlet diphenyl, som er meget giftigt, så brug kun skrællen fra frugter, du med sikkerhed ved er usprøjtede. Det samme gælder desværre efterhånden også æb= ler, pærer og andre plantagefrugter.

Gulerodssaft er god til at mildne de lidt skrappe sager og i det hele taget en god basis for mange safter.

Det er en god ide at holde frugter og grøntsager hver for sig, - dog med undtagelse af gulerod, som smager godt sammen med æbler, appelsiner og citroner.

Løg og porrer smager meget kraftigt igennem.

Prøv med følgende:

1. Rodfrugter så som kartofler, rødbeder, selleri og gullerødder.
2. Forskellige slags kål.
3. Grønne blade.
4. Frugter og bær.

Drik saften lige før et måltid som noget "ukogt" eller brug det som mellemmåltid.

Når man skal lave madretter, der ikke indeholder kød, er der nok mange, der vil spørge: "Hvordan får man det overhovedet til at smage af noget?" Hvis man har gode, friske grøntsager og dertil bønner, linser, ris eller hvad man ellers bruger, er der selvfølgelig allerede smagen af disse grundingredienser, som man med tiden og øvelsen lærer at sætte mere pris på enkeltvis og kan variere i forhold til hinanden. Men derudover er der flere muligheder for at forstærke smagsindtrykket og forhøje næringsværdien af sin kogekunst.

Hvadenten man laver supper eller stuvninger af grøntsager, er det en god begyndelse at svitse de udskårne grøntsager i olie (eller smør/margarine) og først når de har fået smag af svitsningen tilsætte den nødvendige væde.

Det er godt at bruge rigeligt med smags- og krydderurter i sin grøntsagsgryde - løvstikke, fennikel, timian, salvie, basilikum, hvidløg m.m. - og ikke bare bruge dem som suppevisk, der trækkes op bagefter, men hakke dem fint og drysse dem i under svitsningen. Det er en smagssag om der også skal orientalske krydderier i (peber, carry o.l.), men det er ikke nødvendigt og vil ofte camouflere urternes fine smagsnuancer, og i hvert fald er det ikke særligt dansk.

Saltet er også en vigtig del af smagssammensætningen, det tilrådes at bruge biologisk havsalt (der fås både groft og fint) fordi det smager af mere og indeholder langt mere næring end det raffinerede salt.

Ønsker man herudover at give sin suppe, sovs eller stuvning det ekstra pift som kødkraft giver i kødretter, er der nem hjælp at hente fra en række smagsprodukter, der skal omtales i det følgende, og som har det tilfælles at de er stærkt koncentrerede i smagen, rent vegetabilsk fremstillet og uden tilsætnings- eller konserverings-midler, og så proteinrige, at de også ernæringsmæssigt yder en god erstatning for kød.

URTEEKSTRAKT: Urter, der er kogt ned til et smagskoncentrat, der kan anvendes som bouillon blot rørt op med varmt vand, eller kommes i sovser, supper og stuvninger. Da urteekstrakten kan indeholde salt, skal man vente med at salte færdigt til ekstrakten er tilsat mod slutningen af kogningen. Kan også kommes i postejer og fars, rørt op med lidt varmt vand. Et populært og velsmagende produkt er "Morga"s urteekstrakt, der også indeholder gærekstrakt. Et andet er "Michaels smagsforstærker", der er baseret på smørsvitsede grøntsager.

GÆREKSTRAKT: Består af ølgær-ekstrakt tilsat urtekoncentrat. Produktet hedder "Marmite" (udt. marmajt), bruges traditionelt af engelske husmødre. Det benyttes som ovenstående, kommes direkte i madretten (en knsp eller mere), eller kan smøres tyndt på brød som pålæg.

TAMARI: Sojasovs lavet efter gammel japansk recept, indeholder sojabønner, hvede, vand og mælkesyrekulturer. Tamari er protein- og mineralrigt, bruges enten direkte i madretten (virker salt) eller til at stænke på risene eller grøntsagerne ved serveringen.

MISO: Sojaekstrakt, fremstillet omtrent som tamari, men konsistensen er en tyk pasta, mere koncentreret i både næring og smag. Miso bruges som smagstilsætning, men må ikke koges med da det ødelægger noget af næringsværdien, skal tilsættes når gryden er taget af ilden. Da Miso er temmelig salt, må saltningen først ske til allersidst efter at miso'en er kommet i. Miso opløses lettest, når det først er opblødt og udrørt i lidt koldt vand.

En populær vinterret er MISOSUPPE, der på grund af miso'en bliver til en kraftig brun suppe:

Løg og gulerødder svitses i bunden af gryden, vand tilsættes og evt. små hele kartofler og andre udskårne grøntsager, hvorefter det koges op og simrer en halv time. Miso røres op i lidt koldt vand og røres i suppen, når den er taget af ilden. Mængden af miso (en skefuld eller mere) må man afgøre med sine smagsløg - det er nok klogest at begynde behersket. Husk saltningen til allersidst. Drys persille over ved serveringen.

Miso kan også bruges som pålæg smurt tyndt på brød.

TAHIN: En specialitet fra Tyrkiet og Grækenland - en tyk pasta fremstillet af ristede sesamfrø, der er stødt og blandet med lidt olie. Bruges almindeligvis som pålæg på brød (smager lidt nøddeagtigt), men kan oprørt med vand give sin specielle smag til madretter.

GOMASIO: Også kaldet sesamsalt, er af samme familie som tahin, men frøene er her ikke så grundigt knust og i stedet for olie er der blandet havsalt i. Gomasio bruges til at drysse på maden når den er serveret (ligesom man bruger parmesanost) og giver den sin ristede smag.

Man kan godt selv lave sin gomasio: Sesamfrø gøres lidt fugtige og kommes i en godt varm pande (uden fedtstof) og bevæges rundt til de er lysebrune. Pas på, det sker ret pludseligt, og de må endelig ikke blive svedne. De ristede frø stødes i en morter og blandes med lidt havsalt.

PILEROD: Det hører ikke hjemme blandt smagsstofferne fordi pilerod netop udmærker sig ved ikke at give nogen smag (afsmag). Det er et madjævningsmiddel som er meget næringsrigt (det gælder især vild pilerod), og som bruges omtrent som kartoffelmel. Pilerod jævner ikke tykt som meljævning, men giver en klar, flydende konsistens, som kendes fra orientalske retter.

SPISELIGT UKRUDT

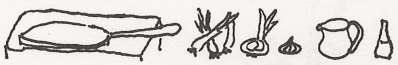
I gamle dage var april "sultemåneden" her i Norden. Det var en tid, der var fattig på jordens frugter, det gjalt om at overleve indtil "nælderne blev store nok til at koge suppe på" - folk vidste at der var kraft at hente i nælderne, så de klarede sig igennem til de nye afgrøder kom. Det var indholdet af jern og vitaminer, der virkede som en indsprøjtning på denne tid af året. Det gør nælderne naturligvis stadig, men der har været en mellemlæggende tid, hvor ukrudtsplanters nyttevirkning har været glemt, hvor de er blevet opfattet som en trussel mod de dyrkede planter. Først i de senere år, er dyderne ved at blive genopdaget. Og når den gamle folkeviden graves frem og suppleres med nye iagttagelser, viser det sig, at faktisk de fleste vilde planter i vores natur kan spises med udbytte. En ukrudtsplante gror hvor den kan hente næring i jorden, den sørger selv for at blive fyldt med vitaminer og mineraler, som så kan komme os til gode. Man skal bare være på vagt over for de få giftige planter, der findes ind imellem (Otto Lindemark: "Vore giftige blomsterplanter").

Værn om dit ukrudt, hold det nede ved at spise det!

brændenælde

Den er rig på jern og A- og C vitaminer og virker både blod=rensende og bloddannende. De helt nye skud kan bruges med både blade og stilk. Senere er bladene bedst. Pluk og skyl dem med gummihandsker.

svitsede grønne urter



5 grønkålsblade og en ca. ligeså stor mængde nælder svitses i et par spsk. olie sammen med et stort løg og 2 fed hvidløg. I stedet for løg kan man bruge porre. Når det hele er blevet blødt,hældes 1 dl. mælk eller fløde ved og det småsnurre i 15 til 2o min. Smages til med havsalt og spises f.eks. til ris, brød eller bagte kartofler.

brændenældesuppe

Pr. person bruges : ½ løg,1 gulerod,1 håndfuld hakket bræn=denælder,1 håndfuld hakket skvalderkål,½ dl. linser.

Linserne koges i dobbelt så meget vand i 2o min. Løg og gu=lerødder svitses i lidt olie,vand tilsættes og grønsagerne ko=ges møre. Linser med kogevand hældes ved og det hakkede grøn=ne røres i og koger med et par minutter - ikke mere. Smag til med havsalt. Linserne kan erstattes med kartofler.

andre anvendelser

I alle grønkålsretter kan man tilsætte nælder.Grønkålen er lidt stærk om foråret og nælderne har en noget flad smag. Der=for går de så godt sammen. Suppen og den sammenkogte ret bliver også bedre af et lille grønt drys - derfor - ud og pluk.

forårsruller

Pluk en kurvfuld brændenældeskud og gør 5 - 6 store porrer i stand. Kom porrerne i en gryde med en stor smørklat og damp dem for lavt blus i 2o min. Drys de vaskede nælder i og damp videre i 2o min.,tilsæt evt. champignon og saml det til sidst med 1 kop fløde. Smag til med havsalt. Lav nogle store,grove madpandekager(se pjecen om "Pandekager") og rul dem om grøn=sagsfyldet,evt. drysset med parmesanost og tamari.

mælkebøtte

Den er rig på C-vitaminer og natron og virker meget base= dannende og vanddrivende. De unge,friske mælkebøtteblade fra skyggefulde steder er bedst. Undgå dem,der gror langs grøfte= kanter,som tiloses med blyholdig benzin.

mælkebøttesalat

Mælkebøttebladene kan selvfølgelig bruges rå alene eller blan= det med salatblade. Eller man kan gøre som i Grækenland : Kom bladene i lidt kogende,saltet vand og kog dem et kvarter. Derefter køles de af og overhældes med en marinade af olie og citronsaft. Passer fint til friterede fisk.

mælkebøttespinat

Mælkebøttebladene koges ca. et kvarter i lidt kogende,saltet vand.Brug det også som fyld i madpandekager.

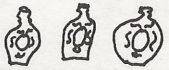
mælkebøtteknopper

Knopperne svitses i lidt olie enten alene eller sammen med andre grøntsager som løg,gulerødder eller kartofler. Knopper= ne smager vældig godt og er tilmed meget sunde.

mælkebøtterødder

Rødderne er bedst om foråret,inden de har brugt for meget af næringen til at lave blade og blomster. De kan bruges i suppen sammen med de andre rødder,men med måde i starten,da de er ret stærke. De kan også tørristes og bruges som kaffe= erstatning ligesom cikorien, evt. blandet i kornkaffen.

mælkebøttevin



Pluk mælkebøtte<u>blomster</u> og fjern stilke og de grønne kant= blade. Der går 3 kg. rensede blomster til 10 liter vin. Læg blomsterne i en krukke eller en spand og hæld 7 l. kogende vand over. Dæk til og lad indholdet trække i henved 1 døgn. Si derefter. Saften hældes nu over i en gæreflaske sammen med 3 l. vand og 2 kg. sukker, - så får man en "rhinskvin". Vil man lave "hedvin" skal der bruges 3 kg. sukker. Gær og nærings= salte(1 tsk. ammoniumkarbonat) tilsættes. Gæringen og færdig= behandlingen af vinen sker på sædvanlig måde.

skvalderkål

De første og de unge skud af denne rædsomme ukrudtsplante både smager godt og er fulde af vitaminer. Den kan anvendes sammen med eller i stedet for nælden. Den kan også smørdampes som spinat eller spises rå i salatskålen.

~ Følfod ~

Her er det blomsten som skal bruges, nye undersøgelser har vist, at bladene i større mængder kan have en gift-virkning.

Følfodsalat:

groft revne æbler, gulerødder, hvidkål og evt. jordskokker blandes med hakkede følfod-blomster og overhældes med ymer ell. yogurt.

Følfod-boller:

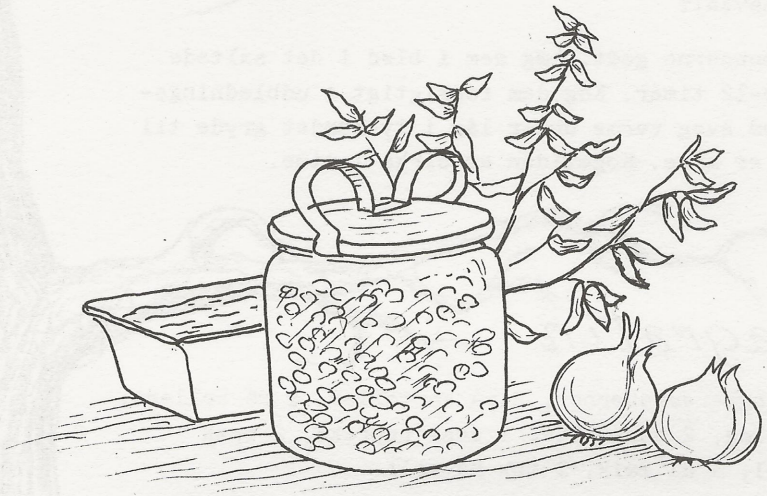
I din almindelige bolledej af ca. ½ kg mel kommes 50-100g følfodblomster sammen med figner, dadler og nødder, alt hakket småt.
Det giver nogle lækre gule boller!

morgenfrue

De tørrede kronblade gir et meget spændende krydderi. Brug det i stedet for safran f.eks. i risretter (det gir samme farve, men lidt anderledes smag og aroma). Brug det i salat, suppe, sovs, postejer og omeletter. I stedet for at bage safranbrød, så bag gule morgenfruebrød og -boller.

Tørring : pluk blomsterne midt på dagen. Kronbladene nippes af og tørres i bageovnen ved svag varme, - husk at have døren på klem af hensyn til luftcirkulationen. Det tager sin tid, alt efter hvor stor en portion man har plukket. Når de er helt tørre, hældes de direkte på mørke glas, og er nu klar til at stødes i en morter, når de skal bruges. Farven holder sig.

BØNNER



En almindelig overtro går ud på, at man er nødt til at spise kød for at få protein nok. Det er imidlertid en luksusovertro, som vi dårligt kan forsvare at leve videre med i en verden, hvor så mange sulter. Hør her: på ½ hektar kan man på et år "dyrke kød" (holde kreaturer)som kan dække et menneskes proteinbehov i 67 dage. På samme areal kan man på samme tid dyrke f. eks. soyabønne, som kan dække et menneskes proteinbehov i 7 år. Og så skal soyabønner, hvide bønner, brune bønner og andre bælgfrugter næsten ingen gødning have, da de optager deres kvælstof fra luften.

Retter med bønner er en god variation i den daglige madlavning, når man ønsker at begrænse sit kødforbrug. Bønner er langt billigere end kød, og som regel ikke så forurenede, og desuden er de praktiske at have på lager i husholdningen, de kan holde sig i årevis.

Soyabønner har helt deres egen smag, som ikke alle kan lide med det samme. Man kan vænne sig gradvis til dem ved at blande dem i supper, stuvninger og gratiner. Hvide bønner er mere neutrale i smagen og kan derfor blandes i en mængde retter. Brune bønner hører fra gammel tid hjemme i det danske køkken.

Der er delte meninger om, hvorvidt bælgfrugters protein ernæringsmæssigt erstatter kødets. Derfor skal man ikke gøre dem til sin hovedproteinkilde, men hente proteinet fra en varieret kostsammensætning (ost, mælk, æg, nødder etc.).

Grundopskrift

1 dl bønner
2½-3 dl koldt kogt vand
½-1 tsk havsalt

Skyl bønnerne godt. Læg dem i blød i det saltede vand i 10-12 timer. Kog dem forsigtigt i udblødningsvandet ved svag varme under låg i tykbundet gryde til bønnerne er møre. Kogetiden er cirka 1 time.

Soyagratin

2 dl kogte soyabønner, 2 rå kartofler, ¼ rå selleri, et lille løg, 2 spsk olie, 1 spsk paprika, 2 spsk grahamsmel, 3 dl mælk, 1 tsk havsalt.

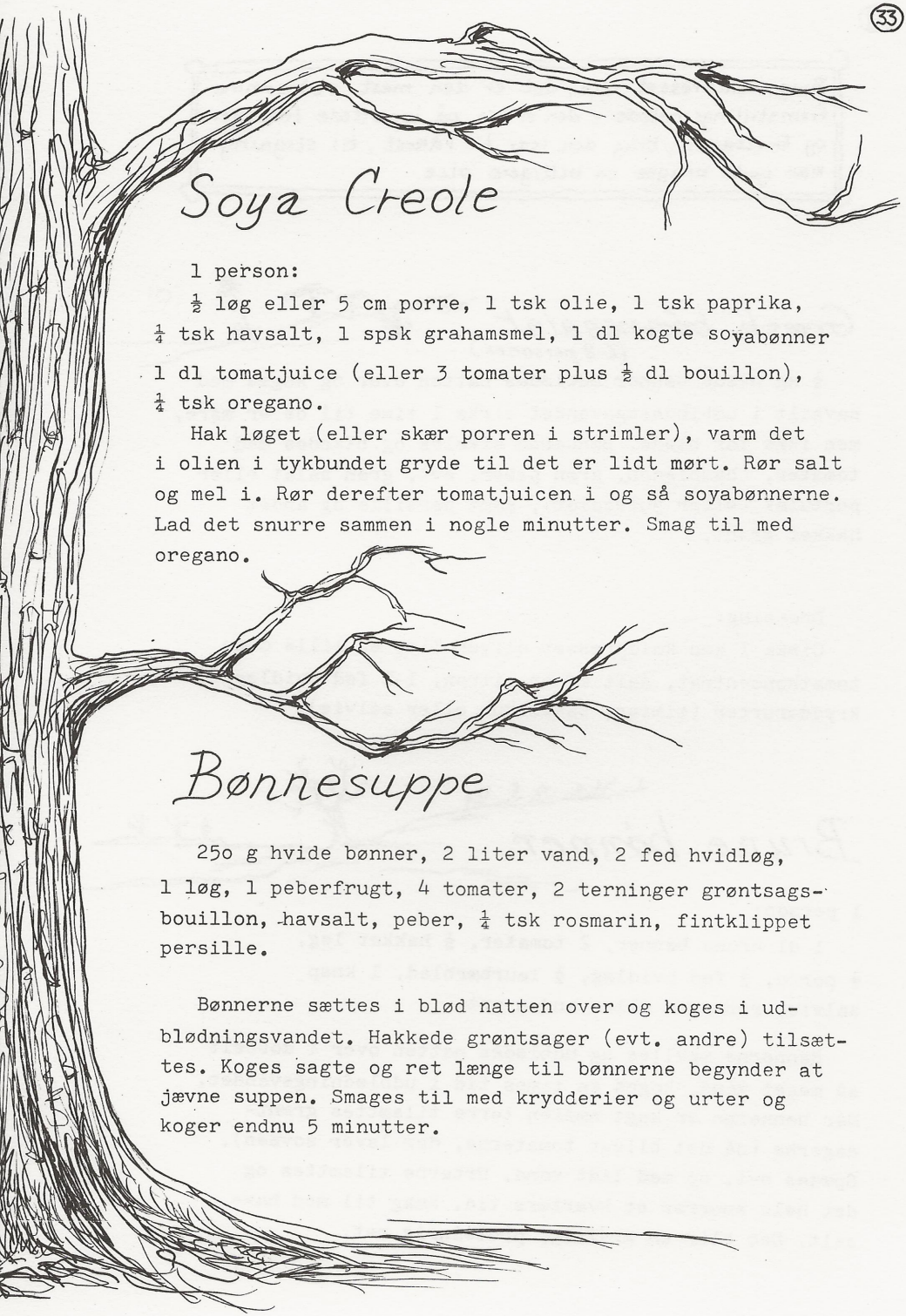
Mos bønnerne, riv kartoffel og selleri groft, hak løget. Varm forsigtigt kartoffel, selleri, løg og paprika i olien i 5 minutter i tykbundet gryde. Rør melet i. Hæld mælken i og pisk. Tilsæt de kogte bønner og smag til med havsalt. Hælk blandingen over i en smurt ovnfast form. Bages ved 225 grader i 20-30 minutter.

Soyabønne-pandekager

(1 portion)

1 dl kogte soyabønner, 1 dl kogt ris, 1 spsk hakket løg eller porre, ½ tsk havsalt, ¼ tsk oregano.

Mos bønner og ris. Bland det hele sammen med væde efter behag og steg pandekagerne ved svag varme.



Soya Creole

1 person:

½ løg eller 5 cm porre, 1 tsk olie, 1 tsk paprika, ¼ tsk havsalt, 1 spsk grahamsmel, 1 dl kogte soyabønner 1 dl tomatjuice (eller 3 tomater plus ½ dl bouillon), ¼ tsk oregano.

Hak løget (eller skær porren i strimler), varm det i olien i tykbundet gryde til det er lidt mørt. Rør salt og mel i. Rør derefter tomatjuicen i og så soyabønnerne. Lad det snurre sammen i nogle minutter. Smag til med oregano.

Bønnesuppe

250 g hvide bønner, 2 liter vand, 2 fed hvidløg, 1 løg, 1 peberfrugt, 4 tomater, 2 terninger grøntsagsbouillon, havsalt, peber, ¼ tsk rosmarin, fintklippet persille.

Bønnerne sættes i blød natten over og koges i udblødningsvandet. Hakkede grøntsager (evt. andre) tilsættes. Koges sagte og ret længe til bønnerne begynder at jævne suppen. Smages til med krydderier og urter og koger endnu 5 minutter.

Brug koldpresset olie, det er den mest skånsomme fremstillingsmetode - den er rig på umættede fedtsyrer og E-vitamin, brug den især til råkost, til stegning kan godt bruges en billigere olie

Græsk bønnesalat
(6-8 personer)

¼ kg hvide bønner udblødes natten over og koges med havsalt i udblødningsvandet cirka 1 time til de er møre, men ikke for bløde. Bønnerne afkøles og blandes med tomater, champignon, grøn peber, evt. grøn salat eller portulak (eller julesalat), samt persille og andet hakket grønt.

Dressing:

Cirka 1 kop koldpresset olivenolie, en lille dåse tomatkoncentrat, saft af en citron, 1-2 fed hvidløg, krydderurter (timian, basilikum eller salvie).

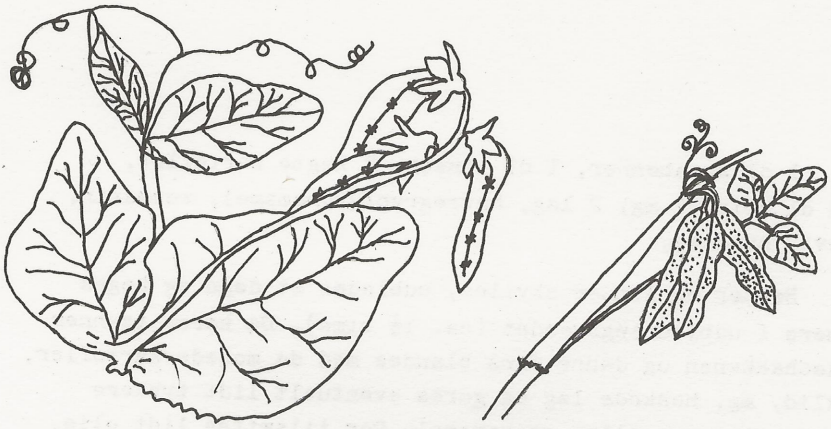
Brune bønner

1 person:

1 dl brune bønner, 2 tomater, ½ hakket løg, ½ porre, ½ fed hvidløg, ½ laurbærblad, 1 knsp salvie, rosmarin eller anden urt.

Bønnerne skylles og udblødes natten over i dobbelt så meget vand, koges en times tid i udblødningsvandet. Når bønnerne er kogt næsten tørre tilsættes grøntsagerne (så det bliver tomaterne, der laver sovsen). Spædes evt. op med lidt vand. Urterne tilsættes og det hele snurrer et kvarters tid. Smag til med havsalt. Det blir en kraftig, proteinrig ret.

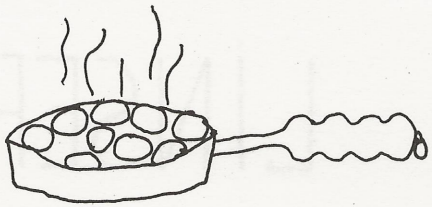
LINSER & ÆRTER



. Linser, kikærter, tørrede gule og grønne ærter er bælgfrugter og ligesom bønnerne så proteinrige, at de ikke skal spises sammen med kød, men i stedet for kød. Linser indeholder f. eks. 23,5 g protein pr loo g, og tørrede gule og grønne ærter 21,5 g (bøfkød indeholder 19,3 g protein pr loo g). Linsen, der dyrkes i Mellemøsten, indeholder desuden B-vitamin og mineralsalte og er meget jernholdig. Linsen er måske den bælgfrugt hvis smag - tilberedt på rette måde - kommer kødet nærmest, så hvis man laver nogle gode linsefrikadeller til gæster, der ellers ikke ynder ideen om vegetarisk kost, kan man risikere at få en kompliment for den gode fars. Kikærterne og de andre tørrede ærter har hver deres specielle smag, som kan skabe variation i den daglige madlavning.

Grundprincippet for tilberedningen er det samme som ved bønnerne. Linser og ærter skylles godt og udblødes natten over i tre gange så meget vand og koges så møre i udblødningsvandet. Hvis man ikke kan lide skallerne af linser, kan man efter kogningen gnide dem gennem en sigte.

linsefrikadeller



1 dl soyabønner, 1 dl linser, 2 kogte kartofler, ½ dl klid, 2 æg, 2 løg, havregryn/grahamsmel, rosmarin, evt. hvidløg.

Bønner og linser skylles, udblødes et døgn og koges møre i udblødningsvandet (ca. 1½ time). De køres igennem kødhakkeren og denne fars blandes med de mosede kartofler, klid, æg, hakkede løg og gøres eventuelt lidt tykkere med havregryn eller grahamsmel. Der tilsættes lidt olie, og farsen smages til med lidt rosmarin og lidt hvidløg og havsalt. Den afkølede fars sættes med en ske på en hed pande og brunes på begge sider.

linsepostej

3 kopper skyllede linser og 6 kopper vand sættes i blød natten over. Koges i ½ time, moses med gaffel og piskes til grød.

Kogte kartofler (1/3 i forhold til linsegrøden) moses og blandes i. 3 hakkede løg, 1 kop olie og havsalt tilsættes. Andre mosede grøntsager kan kommes i. Æg gør postejen mere fast. Champignon gør den mere lækker.

Postejen bages 1 time ved 175 grader. Bag den i et aflangt fad, for den sprøde skorpe er meget lækker. Kan bruges både som middagsret og som pålæg.

Linsegratin

2oo g kogte linser, 5o g hasselkerner, 1 spsk tomatpuré, 1½-2 dl mælk (med lidt fløde), 1 dl olie, 1 tsk havsalt, 2-3 store løg, rasp (evt- granola-rasp).

De kogte linser blandes med tomatpuré, revne nødder, mælk, olie og havsalt. Det kommes i en smurt gratinform. Løgene skæres i tynde skiver og lægges over. Drysses med rasp. Bages i vandbad cirka 45 minutter.

gule ærter

1 person:

1 dl gule ærter, 3 dl vand, ¼ tsk havsalt, ¼ tsk merian eller timian, 1 lille løg, 1 lille gulerod, 1 tsk grøntsagsbouillon, ½ tsk koldpresset olie.

Ærterne skylles og lægges i blød i saltet vand lo-12 timer før tilberedningen. Tilsæt krydderurterne og lad retten koge i en tykbundet gryde 1 time. Hak løget og riv guleroden og kom det i. Lad det snurre sammen lo minutter. Smag til med bouillon. Hæld olien i, når suppen er kølet lidt af.

kommen i ærter
gir færre fjærter

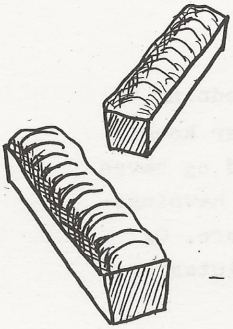
kikærter i ovn

To portioner:

1 kop kogte kikærter
2 kopper snittede løg
hakkede krydderurter
4 spsk olie
4 spsk fuldkornsmel
2 tsk havsalt
1 kop kogevand fra ærterne
1 kop mælk eller fløde

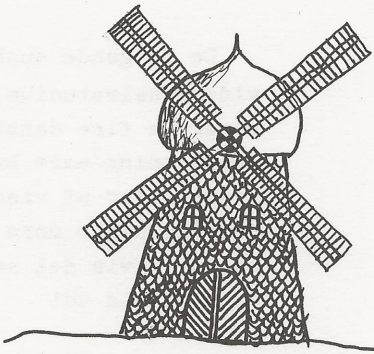
Kikærterne udblødes 10-12 timer, koges i letsaltet vand til de er møre (ca. 1 time), afkøles og hakkes lidt i stykker. Løg steges i lidt olie på en pande til de er gennemsigtige, kikærter og krydderurter blandes i og ristes lidt med. Blandingen kommes i et gratinfad.

I en tykbundet gryde opvarmes de 4 spsk olie, melet tilsættes og brunes under stadig omrøring. Mælk og kogevand tilsættes og retten simrer til den bliver grødagtig. Smag til med havsalt, kom evt. lidt urtebouillon ved. Jævningen hældes over i gratinfadet og blandes med det øvrige. Bages 30-40 minutter i en 200 grader varm ovn. Serveres varm med persilledrys.



BRØD

- giv mig idag -



Brødet er livets stav, og derfor er det især ved brødbagning vigtigt at bruge de bedste ingredienser. Prøv at udskifte det almindelige flormel i din vante opskrift med biodynamisk flormel, og se den forbløffende forskel. Brug i det hele taget mel af det fulde korn, dyrket med så lidt kunstighed og sprøjtning som muligt. Det forbedrer både bageevne, næring og smag.

Det er godt at blande mange slags korn, de indeholder forskellige mængder vitaminer og mineraler, der supplerer hinanden, hvede, rug, havre, byg, soyamel (superproteinrigt), rismel, hirse m.m. Og bland flere grovheder i samme brød. Start med det allergroveste, hele eller knækkede korn, som skal udblødes i varmt vand og helst stå og trække 10-12 timer ved stuetemperatur. (På grund af fytinfosforsyren, se pjecen om "Grød"). Efter udblødningen tilsættes det fintmalede mel for at give den rette konsistens til dejen. Ved gærdeje tilsættes gæren først på dette tidspunkt.

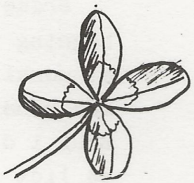
Undgå at bruge så meget gær som de fleste opskrifter byder, det kan skæres meget ned - ganske vist bliver brødet lidt tungere, men uden gærens bismag. Gær har den kedelige egenskab, at det under hævningen først opbruger sine egne B-vitaminer, derefter en stor del af melets.

Ønsker du en mere sammenhængende konsistens, kan du komme olie, sødmælk eller honning i dejen.

De følgende opskrifter må opfattes som vejledning til videre selvstudium. Der er et firekornsbrød, der kombinerer de fire danske kornsorters næringsindhold og hæves ved honning/salt balance. Og et brød helt uden hævningsmiddel, for at vise at det også kan lade sig gøre. Og endelig nogle mere almindelige opskrifter på flutes og boller, hvis det andet skulle gå helt i fisk.

Men hold ud!

4 - kornsbrød



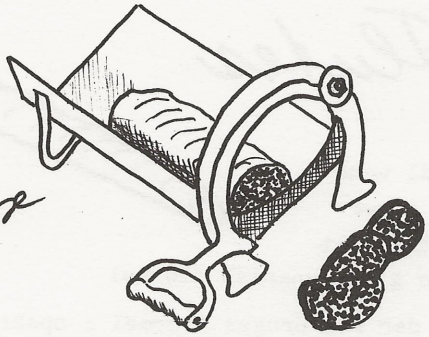
Ingredienser:

600 g grahamsmel, 150 g rugmel
100 g bygmel, 50 g havremel (eller -flager)
20 g koriander, 5 g anis, 5 g fennikel,
1 tsk honning, 2 tsk havsalt, 4 dl vand 50 gr. varmt

Alt blandes og ældtes på èn gang og kommes i en form, gerne et keramisk stegefad eller en form med låg. Det sættes til hævning ved ca. 28 grader i 12-14 timer, eller ved 20 grader i ca. 24 timer. Efter hævningen skal dejen ikke røres - det starter en surbrødsproces. Den kommes direkte i ovnen med låg på og bages ved svag varme (150 grader) i godt et par timer.

Honning/salt brød bliver ikke tørt, men faktisk bedre som dagene går. Folk, der ellers ikke kan tåle rugbrød, kan med lethed fordøje dette brød.

Brød uden gær



Brød uden gær er nemt at lave og kræver ikke at blive bagt på et bestemt tidspunkt. Man kan godt lave dejen den ene dag og bage det den næste. Omvendt hvis man er brødflov, bliver dejen hurtigt klar, hvis man bruger varmt vand i den. Endelig har man den mulighed at tage en klump dej tilside og bage et dejligt pandebrød mens man venter.

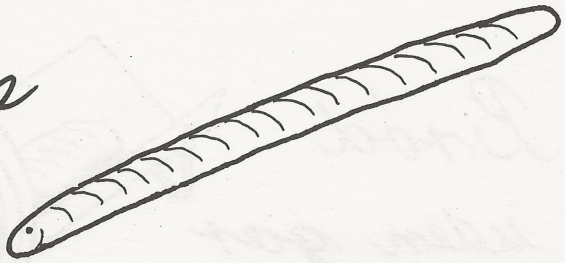
Det er ikke nødvendigt med nøjagtige mål, alt hvad man har af kogte ris og kornrester gør brødet endnu bedre. Sammensætningen kan skifte fra gang til gang. Efterhånden finder man frem til det rette mel/vand forhold: dejen skal lige eller næsten slippe fingrene.

Det er en fordel at bage gærløst brød i form. Den skal smøres grundigt inden massen kommer i (husk at forme og pander aldrig må sæbevaskes). Brødet smøres med olie og tamari og der prikkes huller i det med en tyk strikkepind. Sæt det i en kold ovn, som hurtigt gøres varm, og bag brødet 1½-2 timer til det er hårdt på overfladen. Brødet er bedst efter et par dage og kan da skæres meget tyndt

Forslag til indhold:

en gryde ris (kogt af 3 kopper brune ris med salt)
4 kopper hvedemel
4 kopper soyamel
3 kopper klid
lo spsk olie
2 tsk havsalt
cirka 1 liter varmt vand

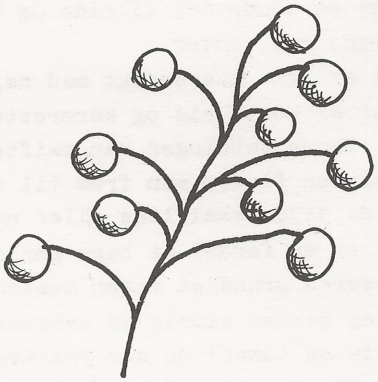
Fludes



3 dl vand
2o g gær
1 tsk salt
5oo g biodynamisk flormel

Da der kun bruges flormel i opskriften,er der ikke behov for lang udblødning.Fremgangsmåde som ved almindeligt gær-franskbrød.Forhævning 1-2 timer. Dejen formes til tynde stænger i pladens længde. Snittes med skrå snit hen over ryggen. Efterhævning ca. et kvarter. Bages ca. et kvarter ved 25o grader.

Søde Boller



3 kopper grahamsmel
1 kop havregryn
½ kop sesamfrø eller nødder
og/eller ½ kop rosiner eller anden tørret frugt
25 g gær
2 tsk salt
cirka 2 kopper vand
evt. anisfrø

Grahamsmel og havregryn udblødes natten over i det lunkne vand. Gæren opløses i lidt lunkent vand sammen med 2 tsk. olie. Derefter blandes ingredienserne og dejen ældtes godt. Form boller og lad dem hæve på bagepladen et lunt sted. Bag ved 2oo° i 2o-3o min. Kan spises uden smør.

VINTERSALAT

I den danske madtradition hører salater af rå grøntsager især sommeren til. Men det er faktisk om vinteren vi har allermest brug for de c-vitaminer og mineraler, som vi får ad denne vej.

Vinterens salatskål bør først og fremmest indeholde forskellige slags kål og løg, de hjemlige grøntsager, som vi har mulighed for at vide noget om dyrkningen af. Kål er både billigere og sundere end f. eks. et kunstigt fremdrevet salathoved, der indeholder for meget nitrit. C-vitaminindholdet i kål er højt: pr 100 g er det 110 mg i grønkål, 60 mg i rødkål, og 50 mg i hvidkål. Hen på foråret daler vitaminindholdet i de vinteropbevarede grøntsager, så der gælder det om at gå på jagt efter de nye friske spirer, der dukker op af jorden (brændenælde, skvalderkål, mælkebøtte, persille m.m.) som supplement til råkosten.

Vinteren er såmænd ikke så fattig på grøntsagsvariationer endda. Salatskålen kan suppleres med kogte, afkølede kartofler eller rødbeder, revne gulerødder, selleri, peberrod, jordskokker, porrer, æbler og desuden tomater og champignon, hvis man har tillid til dyrkningsmåden.

De følgende opskrifter er især koncentreret om den gode kål.

Blandet salat

1 del fintsnittet hvidkål,
1 del revet rosenkål,
1 håndfuld hakket grønkål,
lidt usvovlede rosiner

Grøntsagerne mikses, rosinerne skylles i vand og drysses i.

Marinade:

1 del citronsaft (krydddereddike)
3 dele koldpresset olie (solsikke, oliven, majs)

Det piskes sammen og smages til med lidt havsalt, samt friske eller tørrede krydderurter. Eventuelt også 1-2 fed hvidløg.

Rødkålsalat

Rødkål, salatolie, citronsaft, honning, evt. kommen

Rødkålen snittes i strimler på det grove råkostjern, efter at stokken og de yderste blade er fjernet. De vendes i olie (helst koldpresset solsikke- eller olivenolie) hvori der er pisket citronsaft, honning og evt. lidt kommen (modvirker luft i maven).

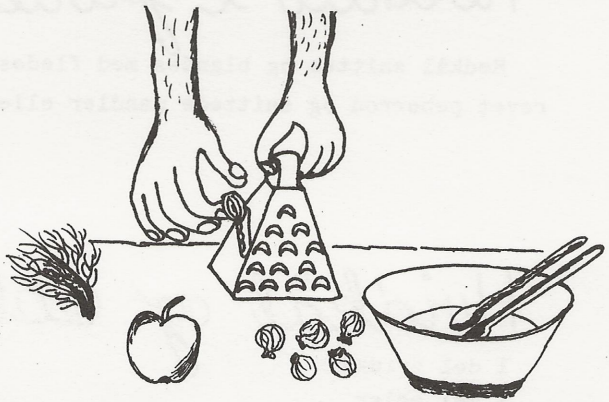
Hvidkålsalat

Hvidkål, æble, peberrod, flødeskum

Lige dele hvidkål og saftigt æble hakkes groft. Lidt reven peberrod tilsættes. Flødeskum blandes i.

Hvidkål og Bladselleri

Hvidkål snittes fint og blandes med små bladselleri, valnøddekerner og små skiver mandarin (eller appelsin). Mayonaise røres op med flødeskum og citron blandes i.



AURORA-SALAT

Revne æbler, fintsnittet hvidkål, udskårne syltede (eller kogte) rødbeder, lidt rødbedesaft blandes med kvark, ymer eller creme fraiche, og smages til med havsalt. Det giver en specielt udseende lyserød salat, som drysset med lidt grønt sætter farve på frokostbordet.

Hvidkål - gulerod salat

1 del reven gulerod
1 del fintsnittet hvidkål
evt. strimler af grønne peberfrugter
evt. frossen majs

Marinade:
1 del koldpresset olie, tre dele tykmælk/ymer/ creme fraiche. Det piskes sammen og tilsættes finthakkede krydderurter, rå løg eller hvidløg, smages til med havsalt.

Rødkål i flöde peberod

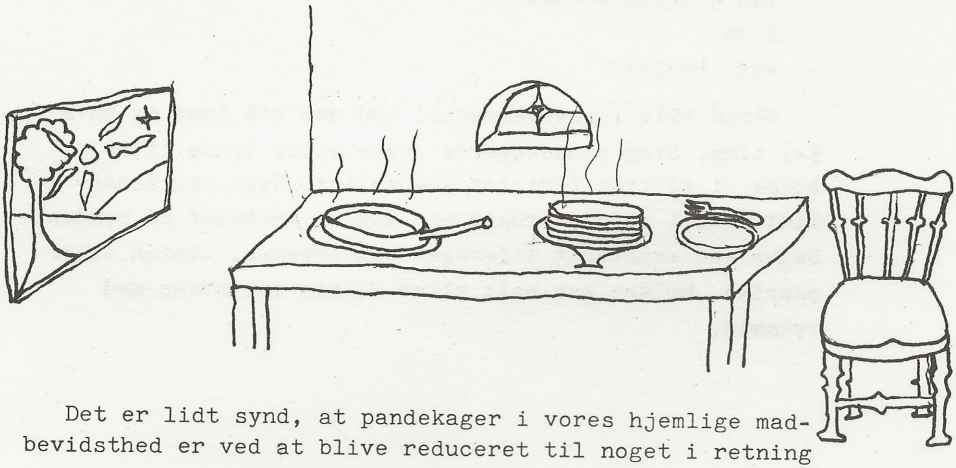
Rødkål snittes og blandes med flødeskum, citronsaft, revet peberrod og snittede mandler eller nødder.

Hvidkål og æbler

1 del hvidkål
1 del æbler
1 dl fløde
1 spsk citronsaft
evt. peberrod

Hvidkålen snittes fint og æblerne rives groft. Fløde og citron blandes og hældes over. Lidt reven peberrod tilsættes efter smag

PANDEKAGER & PANDEBRØD



Det er lidt synd, at pandekager i vores hjemlige madbevidsthed er ved at blive reduceret til noget i retning af en pjanket dessert med flammerne stående ud til alle sider. I det gamle danske landkøkken havde pandekagerne en fast plads, nok mest fordi det var en billig løsning til en kødløs dag. Men pandekager kan være sund mad, der kan udgøre grundbestanddelen i et vegetarisk måltid, og med en række variationsmuligheder. Vi giver her nogle opskrifter på solide madpandekager bagt af groft, rent mel med høj næringsværdi. Og selvfølgelig uden sukker.

Pandebrødene, der er en daglig spise i mange fattige lande, er ikke blot en praktisk løsning for den, der ingen ovn har. Det kan være en virkelig lækkerbidsken, når de serveres friskbagt til suppe, frokost o.l.

Grundopskrift på pandekager

Ca. 10 pandekager:

5 dl mælk
100 g grahamsmel
100 g hvedeflormel
2 æg
evt. havsalt

Bland alle ingredienserne. Lad det stå lunt og hæve ½-1 time. Steg pandekagerne tykke eller tynde efter behag, i så lidt fedtstof som muligt. Hvis man kommer lidt olie i dejen, bruger man mindre fedtstof på panden. Dejen kan eventuelt tilsmages med oregano, timian eller paprika. Mælken kan helt eller delvis erstattes med tykmælk.

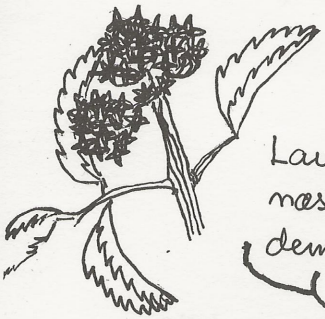
Pandekagemiddag

En nem middagsmad er at lave en stabel pandekager og spise dem til både forret og dessert med forskelligt fyld. Til forretten kan man godt lave pandekagerne lidt tykkere end til desserten (tynd dejen op med mælk), de skal bare bages tilsvarende længere.

Til forretten skal højest beregnes to tykke pandekager pr person. Man skal komme alt det fyld i, de kan rumme, så appetitten vil være omtrent stillet før man når frem til den sødere afslutning. Der er sådan set ingen grænser for, hvad man kan fylde i en pandekage, enhver må bruge sin fantasi, men i det følgende skal vi give et par forslag:

Pandekage med spinat

Spinatblade dampes i smør i en gryde indtil væden er kogt næsten ind. Husk at plukke rigeligt med spinatblade, for det svinder meget ind. Den dampede spinat saltes med havsalt og der tilsættes eventuelt et dryp fløde til sidst, hvorefter spinaten bredes ud på pandekagen, drysses med parmesanost eller gomasio (sesamsalt), og pandekagen rulles sammen.



Friturestegte hyldblomster eller, pandekager på stilk.

Lav en almindelig pandekagedej. Dyp friske næsten udsprungne hyldeblomster heri og lad dem stege i varm solsikkeolie til de er lyselun

Pandekage med blandede grøntsager

Man kan naturligvis komme alle slags grøntsager inden i pandekager - hvad med en stor smørdampet slikporre drysset med parmesanost, dryppet med tamari (sojasovs) og så rullet ind?

Hvis man vil lave fyld af blandede grøntsager, er det en fordel at hakke eller rive dem fint, som til råkost, og så stege dem på panden, først i olie til de er godt ristede, og til sidst kommes lidt fløde ved til at samle det med, men gør det ikke for flydende.

En sådan grøntsagsblanding rullet ind i en pandekage ligner - og smager lidt som - en forårsrulle, og dryppes godt med tamari.

Pandekagedessert

De fleste ved nok hvad de vil fylde i en pandekage, så den smager sødt og godt, men her er nogle forslag til fyld, som oven i købet gør desserten sund:

Finthakket frugtmix af årstidsfrugt, evt. med et drys rørsukker.

Finthakkede dadler, æbler, nødder og rosiner, drysset med kanel - og så en klat flødeskum på toppen.

Mosede jordbær eller hindbær blandet med creme fraiche eller flødeskum

Moset banan blandet med 2-3 spsk piskefløde og 1 tsk appelsinjuice.

Pandebrød (Chapati)

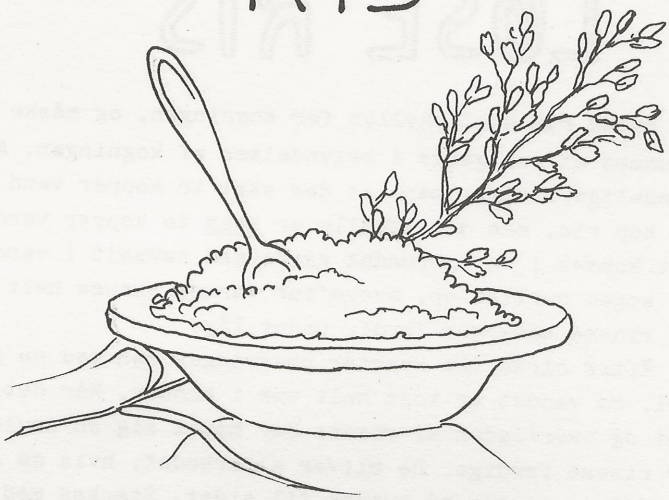
Ingredienser:
Biodynamisk hvedemel, havsalt, vand.

Man kan godt bruge mel af forskellig grovhed, men hvis man vil gøre som de indiske chapati-specialister, skal det være fintmalet mel, og af det fulde korn. Bland ingredienserne og ælt det sammen til en smidig dej. Tril en klat dej til en kugle (kald på børnene!), som derefter rulles ud i pandekagestørrelse, eller klappes flad mellem hænderne.

Pandebrødene bages på en tør eller olieret pande ved god varme ca. 5 minutter på hver side. Jo tyndere, jo sprødere - og jo kortere bagetid. Om sommeren er det fint at lave chapatis på en rist over et glødebål. Et særligt raffinement er at kaste den færdigbagte chapati ind i gløderne nogle få øjeblikke, så popper den op og bliver hul indvendig.

Hvis man har lyst til variation - f. eks. som tilbehør til en suppe - kan pandebrødene forvandles til ostebrød. Når brødet er vendt, drysses revet ost oven på (og evt. lidt finthakkede krydderurter), hvorefter den steger færdig under låg, så osten smelter.

RIS



Brune ris er noget af et symbol. De blev kendemærket for hele den madomvurdering, der startede i 60'erne, og som denne opskriftsamling er en fortsættelse af. Symbolet har to sider, dels at de er brune, uafskallede, og altså indeholder riskornets fulde næring i modsætning til de hvide ris, der måske er pænere og nemmere, men som så mange andre smukserede og raffinerede madprodukter er dårligere ernæring. Det andet er, at det er ris, den jævne kost, der er hovedernæring i mange fattige lande, og som nærmest er modpolen til det overflødighedshorn af madprodukter, som vi har vænnet os til i vores ende af verden.

Skemaet sammenligner næringsindholdet i brune og hvide ris:

	kalk	jern	fosfor	b^1-vit.	b^2-vit.
100 g brune	32	1,6	221	0,34	0,05 mg
100 g hvide	24	0,8	94	0,07	0,03 mg

Risene taber både næringsstoffer og faktisk også en del af smagen fordi de skal se "pæne" ud. Men at risene er uafskallede giver ikke nogen garanti for, hvordan de er dyrkede. De fleste af de brune ris, der sælges i helsebutikker og nu efterhånden i andre butikker, er dyrket konventionelt, altså eventuelt med både sprøjtning og kunstgødning. Mange af dem kommer fra Norditalien, der er et meget forurenet område. Så hvis man ønsker et renere produkt, må man opspore de ris, der garanterer en organisk dyrkning (f. eks. LIMA's) eller eventuelt biodynamisk dyrkning. De er dyrere, men smager også bedre.

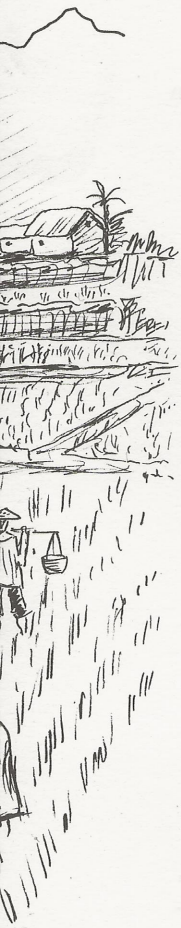
LØSE RIS

Brune ris skal skylles før kogningen, og måske skummes et par gange i begyndelsen af kogningen. Almindeligvis siger man, at der skal to kopper vand til en kop ris, men det ideelle er knap to kopper vand. Det kommes i en tykbundet gryde med havsalt i vandet og koges hurtigt op, hvorefter varmen skrues helt ned og risene småkoger færdig under låg.

Efter cirka tre kvarter undersøger man med en gaffel, om vandet er kogt helt væk i bunden. Når det er det og overfladen af risene har hævet sig en smule, er risene færdige. De bliver allerbedst, hvis de er brændt en anelse på bunden til sidst. Stænkes med tamari (sojasovs) ved serveringen.

RISENGRØD

Det er muligt at lave risengrød på traditionel vis med mælkekogning lige fra starten, men det kræver meget svag varme (evt. høkasse) og flere timers kogning. Det nemmeste er at bruge ris, der allerede er kogt i vand som ovenfor, og koge dem videre med så meget mælk som de kan optage, start med lidt og gør dem efterhånden mere mælkede mens du rører. Sød grøden med rosiner og kanel i stedet for sukker. Og så smørklatten i ved serveringen.



RIS A L'AMANDE

Risengrød, honning, hakkede mandler, flødeskum

Man tager den kolde risengrød og blander den med lidt honning, hakkede mandler og stivpisket flødeskum. Den røde sovs kan laves af frosne jordbær eller hindbær, der moses ud, opvarmes med lidt vand og jævnes med kartoffelmel eller pilerod.

RISFRIKADELLE

Brug en rest kogte brune ris, eller kog 1½ kop ris som beskrevet. Bland en spsk revne nødder pr person og et sammenpisket æg eller to i risen (plus evt. lidt hakket løg og persille), smag til med havsalt. Form frikadeller, som vendes i rasp og steges i olie ved svag varme.

KOLDE RIS

Kogte ris smager godt kolde blandet med oliemarinade og salat.

RIS-TIMBAL

En kop brune ris koges. Et stort løg og 125 g champignon steges i lidt olie. Risene lægges lagvis i ildfast fad med løg og champignon. Man slutter af med et lag revet ost. Gennemvarmes i ovnen indtil osten er brunet og danner skorpe.

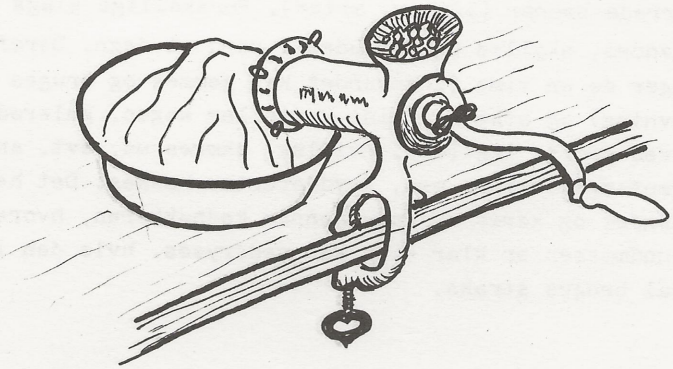
RISKLATTER

En rest kogte brune ris blandes med lidt mælk og så meget flormel, at man får en passende dej. Til sidste røres et par æg i dejen. Steges på en pande i olie ved svag varme.

RIS MED SMAG

Hvis du vil spise ris uden noget til, kan man gøre dem lidt mere smagfulde ved først at riste dem i olie, eller komme lidt urtebouillon i kogevandet, eller tilsætte safran eller gurkemeje efter kogningen.

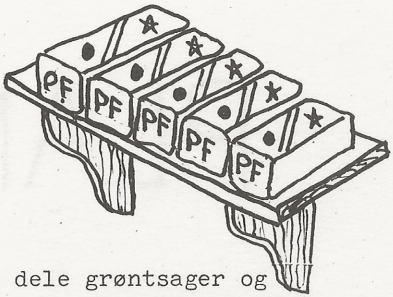
PLANTEFARS



Af havens grøntsager og tørrede bønner og ærter kan man lave en fars, der kan indgå i en masse daglige madretter, som ellers er baseret på kød eller kødkraft. Der findes hvide, brune, grønne, sorte bønner, sojabønner, azukibønner, linser, kikærter, gule ærter m.m. - alle med et højt proteinindhold. Selvfølgelig smager en tør bønne ikke som en saftig bøf, der skal pusles lidt om den før den bliver spændende mad.

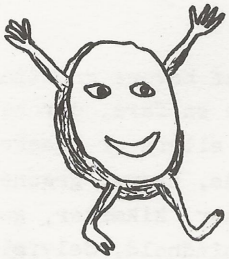
En praktisk fremgangsmåde er at afsætte en dag engang imellem til at lave en stor portion bønne/grøntsagsmasse - i det efterfølgende kaldet plantefars - som kan anvendes til frikadeller, postejer, stuvninger, supper, sovs m.m. Har man mulighed for at nedfryse plantefarsen i portioner, kan man hente en nem og billig middag frem i mange dage efter.

Plantefars



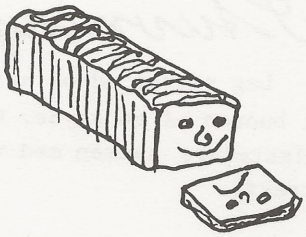
Farsen fremstilles af omtrent lige dele grøntsager og tørrede bønner (linser, ærter). Forskellige slags bønner blandes, skylles og udblødes i vand et døgn. Derefter koger de en time (kogevandet kan gemmes og bruges i madlavning) og afkøles. Lidt kartofler koges, gulerødder rives groft, løg (evt. hvidløg) skæres ud, evt. andre grøntsager skæres med, krydderurter hakkes. Det hele blandes og køres en gang gennem kødhakkeren, hvorefter grundmassen er klar - og kan nedfryses. hvis den ikke skal bruges straks.

Frikadeller



Plantefars blandes med lidt flormel og/eller sojamel, et par æg (til ca. et pund masse), 2 skefulde olie, lidt urteekstrakt eller gærekstrakt opløst i varmt vand. Det hele røres kraftigt til passende fars-konsistens og smages til med havsalt. Formes til ikke for store frikadeller, ret flade, og steges cirka lo minutter på hver side - med eller uden rasp - til de er brune og sprøde.

Postej



Samme blanding som frikadelle, men ingen mel. Konsistensen må godt være lidt mere flydende. Farsen fyldes i et gratinfad, drysses med hvedeklid på toppen og stænkes med tamari (sojasovs). Bages i ovn ved 2oo grader i 4o-45 minutter.

Ved kølig opbevaring holder postejen sig nemt en uge. Har man lavet så stor en portion, at der bliver en kedelig rest til sidst, kan den fikses op til en lækker middagsret ved at blive skåret i skiver og ristet i olie på panden.

Sovs

Opvarm en kop plantefars med lidt vand i en gryde ca. et kvarter. Tilsæt urteekstrakt og kom derefter mælk eller fløde i til sovsen får den ønskede konsistens. Smages til med tamari og/eller havsalt.

Stuvning - Suppe

Løg skæres ud og svitses i olie (eller smør/margarine) i bunden af en gryde. Når de er gennemsigtige tilsættes plantefars sammen med vand og urteekstrakt eller gærekstrakt.

Til stuvning tilsættes kun lidt vand og retten simrer et kvarter under låg og smages til med havsalt.
Spises f. eks. til løse ris eller kogte kartofler.

Til suppe tilsættes vand til den ønskede konsistens og mere urteekstrakt eller evt. miso (sojapasta) oprørt i koldt vand (miso må først tilsættes efter endt kogning). Smages til sidst til med havsalt og drysses med persille.

Suppe kan gøres til en hel middags ret, hvis man f. eks. bager pandebrød (chapati) til (se brochuren om "Pandebrød - Pandekager") - eller laver en ristet ostesandwich pr. næse og serverer til.

KØD

I første udgave af "Den nye mad" gik vi helt uden om at snakke om kød. Det skyldes ikke, at vi er fanatiske modstandere af kødspisning - gruppen der står bag disse pjecer tæller både vegetarer, halv-vegetarer og folk, der gerne spiser kød. Det var blot svært at formulere en rimelig holdning til kødspisning. Dels er der den moralske synsvinkel, at kødproteiner er "luksusproteiner" i en verden, hvor så mange sulter, og at vi lever i et land, der baserer for meget af sin føde på kødproteiner.

Nu giver vi i de øvrige pjecer anvisninger på, hvordan man spiser godt uden kød, så for at gøre billedet mere varieret, vil vi her sige lidt om, hvordan man kan få kød af en bedre kvalitet, og hvordan det kan bruges, når man ind imellem får lyst til en kødret.

Kød hører til vore mest forurenede fødemidler. Det står højt i fødekæden, og kan derfor ophobe en masse miljøgifte. På de moderne "kødfabrikker" holdes dyrene under så naturstridige forhold, at man tit må give dem antibiotika for at de kan overleve. Desuden får de gifte som DDT, PCB, bly osv via kraftfoderet.

En almindelig overtro er, at vi er nødt til at spise meget kød for at få protein nok. I virkeligheden skal vi ikke have mere end 1 g protein pr kg kropsvægt pr dag - for en voksen altså ca 7o g om dagen. Men gennemsnitsdanskeren får ca 115 g. Det overflødige protein kan ikke optages, men udskilles gennem nyrerne, som derved belastes kraftigt,

hvilket kan give nyresvigt. Den overskydende protein tager desværre også noget kalk fra kroppen med sig når den udskilles. Så det vil tværtimod være sundt for de fleste at nedsætte deres indtagelse af kødproteiner.

Et lavere kødforbrug betyder også, at du vil få råd til at vælge mere kritisk mellem det kød, der tilbydes i handelen. Køb hellere et godt stykke bøfkød end en dårlig pølse. loo g bøf indeholder 2o g protein, mens den samme mængde pølse kun indeholder 11 g protein, plus meget fedt, nitrit, evt. farve og tilsætningsstoffer.

Andre ting du kan vælge med en vis sikkerhed:

Fårekød: Endnu er der ikke "lammefabrikker". De fleste får græsser naturligt, selvom der gives kraftfoder.

Vildt: Kød fra vilde dyr er mineralrigt, det smager af noget, og der er en større chance for, at de ikke har spist så meget giftig føde.

Fisk: Vælg magre fisk som torsk og fladfisk. De fede fisk optager mere PCB, DDT, kadmium, bly, antibiotika osv., som de gemmer i fedtet.

Fodring og slagtning

Nutidens mennesker er blevet vænnet til, at kød er noget der kommer fra en frysedisk i færdigpakket stand, med så få mindelser som muligt om det, der er gået forud: både opfodringen og slagtningen. Vi er blot nødt til at interessere os for opfodringen, hvis vi vil have bedre kød.

Det kan være svært - især for folk fra byerne - men en udvej er, at få forbindelse med en gård, hvor man kender bondens holdning og ved, at husdyrene lever nogenlunde frit og naturligt. Det mest sikre er selvfølgelig selv at holde dyr og følge dem fra opvæksten til de står på middagsbordet. Det er fortrinsvis kød af får, lam, kaniner, geder, fjerkræ o.l. som man kan få et forhold til på denne måde.

Nogen vil synes, at man for at få et helt ærligt forhold til kødspisningen også må interessere sig for slagtningen. Men slagtning - især af større dyr - kræver både erfaring og håndlag, så hvis man vil forsøge sig på det område, må man nok begynde med de mindre husdyr (evt. fjerkræ, kaniner) og søge vejledning hos de erfarne. Skal man slagte f. eks. gedekid, er det bedst at lade hjemmeslagteren ordne det. Han kommer og henter dyret, kødet bliver dyrlægekontrolleret, og leveres tilbage i parteret og pakket stand for ca. 5o kr. pr stk.

Ged og Kanin

Både gedekød og kaninkød er magert og proteinrigt kød. Kaninkød er lyst ligesom kalve- og hønsekød, uden nogen udpræget særsmag, så det egner sig til mange forskellige slags tilberedninger. Kød af ældre kaniner er fint til suppe, og kørt igennem kødhakkeren med spæk bliver det til gode krebinetter.

Gedekød er derimod meget særpræget kød, der smager i retning af vildtkød. En gederyg eller -kølle, vel tilberedt med ribsgele eller tyttebær, er lige så god som en dyreryg. Det bedste kød er af bukkekid, der slagtes når de er 5-6 måneder gamle. Men ældre bukke er også udmærket, dog må det frarådes at slagte dem i brunsttiden, dvs. om efteråret, hvor kødet vil smage for meget af "ged". Man kan mindske denne gene ved at lægge kødet i blød et døgn i kærnemælk.

Fordelen ved at holde de to dyreracer er, at de spiser alt hvad der vokser i haverne på landet: græs, ukrudt, grene, frugt, rodfrugter, grøntsager, dog skal man sørge for at de får rigeligt med halm, både til strøelse og æde. For at få dem op i vægt til slagtning gives tilskud af byg eller havre.

En kaninhun formerer sig - om alt går vel - med ca. 2o unger om året. Ungerne slagtes når de er fem måneder gamle eller vejer godt 3 kg, alt efter hvilken race det er.

De to slags kød steges bedst i lerkokotte eller i ildfast fad med låg på i ovnen.

Gibelotte – en lækker fransk kaninret

I en dyb gryde eller ildfast fad smeltes smør med et lille stykke spæk. Resten af spækken tages op og kaninkødet, der er skåret i ikke alt for store stykker, brunes langsomt deri, ca. 15 min. Nu tilsættes en skefuld mel, ½ flaske rødvin, pebber, salt og efter 1o minutter kommer man små løg, hakket persille, laurbærblade, hvidløg, (champignon) i. Kaninen koges mør under låg i 1-1½ time.

Variationer: Kaninkødet kan også tilberedes med alle slags urter og hakkede grøntsager. En anden variation er: Brun kaninstykker i røgede flæsketerninger, tilsæt vand, og kom derefter lidt kommen og tørrede svesker i gryden. Sovsen jævnes til sidst med lidt majsmel.

Gedesteg

Til en gedesteg egner ryg og kølle sig bedst. Bor med en skarp kniv små huller i kødet og fyld dem med hvidløgsstykker. Gnid kødet ind med salt, peber og margarine. Læg det i lergryden og tilsæt persille eller esdragon, fennikel, løg, tomater, porre, gulerødder - alt efter årstid og smag.

Stegetid 2-2½ time ved middel varme.

Og til sidst en opskrift på en sundere pølse, som du selv kan lave, hvis du har en kødhakker og et pølsehorn:

Flæskepølse

Ingredienser til ca. 5 m pølse:

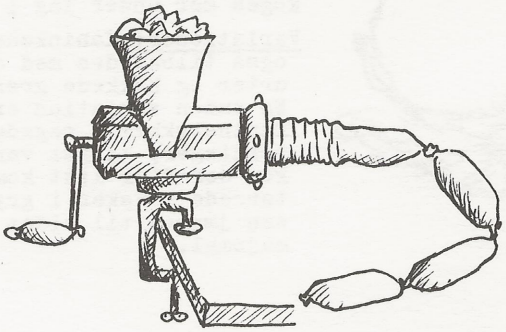
1 kg oksekød, 2,5 kg svinekød, 1 kg kold kogt kartoffel, 3 spk salt, 1,5 dl kartoffelmel, ½spk hvid peber, ½ spk sort peber, ½ spk ingefær, 2 l kold kogt mælk, 5 m pølseskind.

Bed slagteren om at male kødet tre gange. Skal pølserne fryses, fordobles krydderimængden.

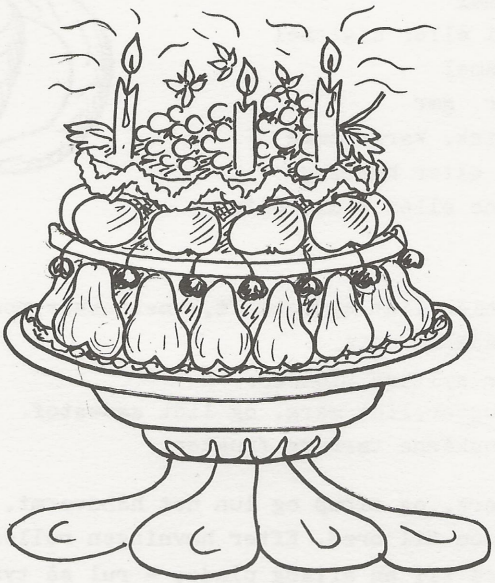
Mos eller mal kartoflerne. Bland kød, kartoffel, salt, kartoffelmel og krydderier. Tilsæt mælken lidt af gangen og rør blandingen, indtil den er blevet jævn og blank.

Sæt pølsehornet på kødhakkeren og sæt pølseskinet på. Stop pølserne løst. Bind om efter ønskede længder. Knyt 2 knuder med 2-3 cm afstand, så man kan klippe pølserne fra hinanden, efterhånden som de bliver færdige. Skyl pølserne godt og kom det ønskede antal i dobbelte plastposer til nedfrysning.

Pølsen kan steges uden forudgående kogning. Hvis den skoldes først, undgår man at skindet sprænger. Ønsker man holdbarhed ud over et døgn, skal pølsen koges først i et kvarter ved svag varme. Så kan den holde en uge.



KAGER



Den sunde kage findes nok ikke, men vi kan da altid lave et bedre alternativ til industriens farvede, tilsætningsfyldte døde klumper. Start med at udskifte melet med biodynamisk mel og skær ned på sukkeret eller erstat det helt eller delvis med honning eller melasse. Honning er meget sødere end sukker, så man skærer uvilkårligt ned på mængden (ca. 2/3).

Melasse er den mørkebrune saft, som slynges ud af det hvide, værdiløse sukker, - så i den sidder alle vitaminer og mineraler. Den har en speciel smag, men kan du lide den, får du altså alle sukkerroens næringsstoffer.

Ikke alene er sukker i sig selv et dårligt ernæringsmiddel, men kombinationen af sukker+mel virker meget syre-dannende, og kan hurtigt ødelægge ens syre-base balance. Det samme gør forøvrigt konbinationen sukker+frugt - det vil sige syltetøj, som der jo tit kommes i kager.

Spar også på fedtstof (åreforkalkning) og brug helst gode fedtstoffer med mange flerumættede fedtsyre - som f.eks. solsikkeolie (100gr. margarine = en deciliter olie).

kringle

1 kop havregryn
1½ kop grahamsmel
3½ kop hvedemel eller sigtemel
½ kop fuldkornsmel
¼ l. mælk,25 gr. gær
½ tsk. salt,1 tsk. kardemomme
2 spskf. sirup eller honning
5o gr. margarine eller ½ dl. olie

Fyld :

1. 2 skivede æbler,lidt citronsaft,kanelsukker,rosin,marg.klat.
2. hybenmarmelade og anis.
3. friske eller syltede blommer.
4. sæsonens frugter,lidt marg. og lidt sødestof.
5. opblødte,ituskårne tørrede frugter.

Bland mælk,marg,,og sirup og lun det håndvarmt. Opløs gæren deri. Fortsæt som til brød. Efter hævningen rulles dejen ud på et melet bord til en aflang plade, - rul så tyndt som muligt. Balancer den over på en smurt bageplade og læg fyld ned ad midten. Fold siderne og enderne op omkring fyldet. Lad kagen hæve ½ time og bag den ved 2oo° i ca. ½ time,alt efter hvor tyk kringlen er. Skorpen smøres med en blanding af sirup og vand, når kringlen er bagt.

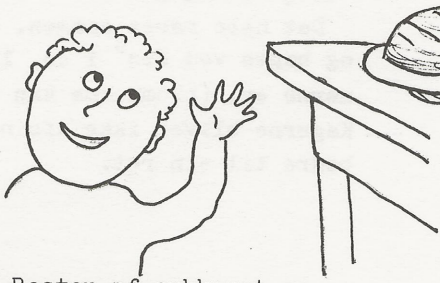
spånkage

2 dl. flager (havre,hvede,byg eller rug)
1½ dl. hvedemel
½ dl. olie
1 spsk. mælk
1 spsk. hakkede dadler,rosiner eller honning.

Bland flager og mel. Bland alle ingredienser sammen. Lav små flade kager,som bages ved 225° i ca. lo min.

krydderikage

1 æg
175 gr. farin (eller melasse eller lidt mindre honning)
1¼ dl. solsikkeolie
25o gr. hvedemel
1 tsk. stødt kanel
1 tsk. stødt nellike
1 tsk. stødt natron
1 dl. mælk(evt. skummetmælk)
5o gr. rosiner
1 spsk. citronsaft



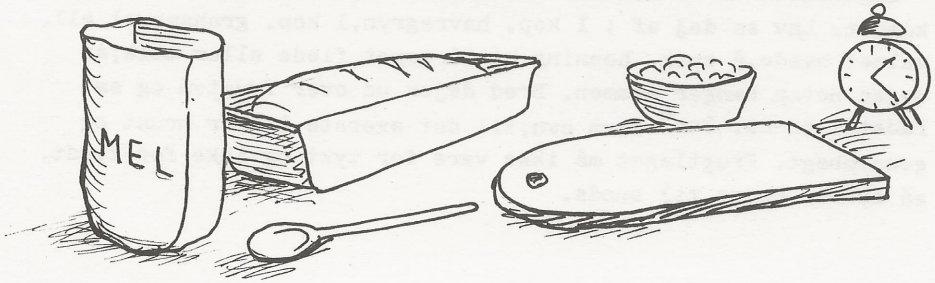
Det hele æg piskes med ½ af sukkeret.Resten af sukkeret og olien røres i. Melet blandes med natron og krydderierne,sigtes og røres i skiftevis med mælken. Til sidst røres citronsaft og rosiner,som er blandet med lidt mel,i dejen. Det hældes i en form smurt med solsikkeolie og bages ca. 5o min. ved 18o°.

Krydderierne kan erstattes af saft og skal af 1 appelsin og 1 citron.Så får du en lækker ORANGEKAGE. Men det skal endelig være usprøjtede frugter,ellers bliver det en giftig affære.

kagebrød

5oo gr. grahamsmel,5oo gr. rosiner,3oo gr. dadler,
2oo gr. grofthakkede mandler,6 tskf. natron,2 tsk. havsalt,
2 tsk. ingefær,2 tsk. kanel,2 tsk. muskat,reven skal af 1 citron(giftfri),3 dl. mælk,2oo-25o gr. honning,3 æg,
2 spskf. soyamel rørt ud i lidt vand.

Melet blandes med natron og krydderier. Væden røres i sammen med de sammenpiskede æg. Resten af ingredienserne røres i. Fordeles i 2 forme. Bages ved 17o° i ca. 1¼ time.



4 æggehvider
4 spsk rørsukker eller honning
1oo g kokosmel
25 g havregryn

Det hele røres sammen. Sættes på en smurt bageplade i toppe og bages ved 21o° i ca. 15 min. - alt efter hvor store makro=nerne er. (blommerne kan bruges i gratin,koldskål,æggekage) Kagerne bliver ikke afsindig søde,til gengæld kommer kokosen bedre til sin ret.

1oo g soyamel
1oo g hvedeflormel
15o g rørsukker
5o g malede hasselnøddekærner (brug persillekværn)
12o gr. margarine
2 æg

Rør marg. og farin godt. Æggene røres i eet ad gangen. De øvrige ting røres i. Sættes med en teske på en smurt plade. Trykkes lidt med en ske. Bages i 8 - 1o min. ved 21o°. Dejen skal helst stå koldt nogle timer,inden den bruges.

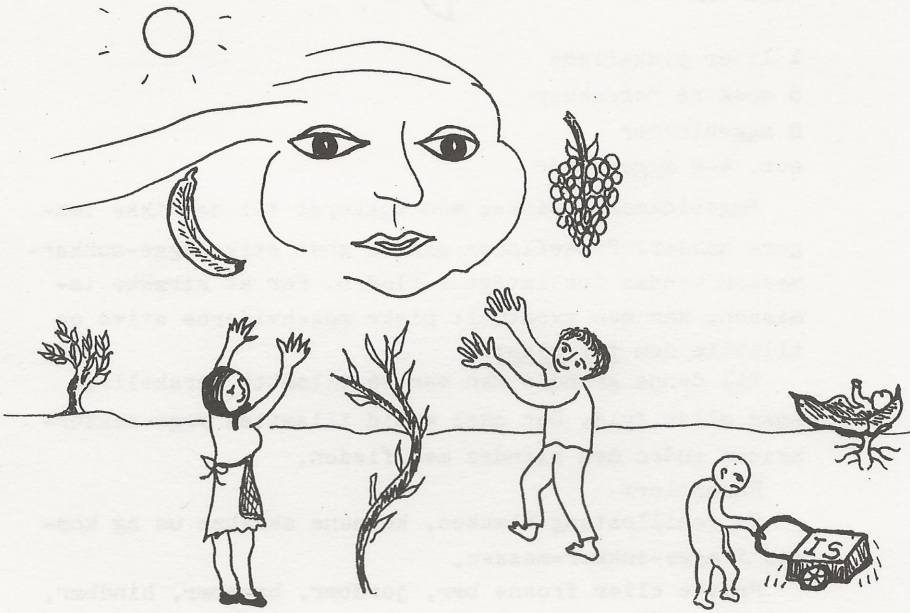
Kagerne bliver bløde,hvis de bliver gemt for længe,men da de smagers så godt,er det som regel ikke noget problem.

FRUGT KAGE

Denne kage er lidt mere kompliceret,men smager vidunderligt og kan varieres på samme måde som kringlen.

Dæk bunden af et ildfast fad med skiver af frugt eller frugt=kompot. Lav en dej af : 1 kop. havregryn,1 kop. grahamsmel ell. valset hvede,½ spsk. honning og så meget fløde eller mælk,at dejen netop hænger sammen. Bred dejen ud over frugten og sæt fadet i en ca. 2oo° varm ovn,til det øverste lag er brunt og gennembagt. Frugtlaget må ikke være for tykt og ikke for tyndt, så synker dejen til bunds.

SUNDT GUF



Du, som er far og mor. Prøv at vænne dine børn (og dig selv!) af med at spise karameller, lakrids, bolsjer, chokolade o.s.v. Disse populære sager består af;
1) masser af sukker (værdiløst fyldstof, som tager appetitten, ødelægger tænderne og forhøjer kolestrolindholdet),
2) kokosfedt (eneste plantefedt, som indeholder en masse mættede fedtsyrer, der lægger grunden til åreforkalkning og hjertesygdomme),
3) smagsstoffer (altsammen kemi)
4) farvestoffer

Når der er behov for lidt ekstra, så prøv i stedet at samle familien om at lave noget guf, der er både lækkert og sundt. Vi giver her nogle ideer.

IS

1 liter piskefløde
8 spsk rå rørsukker
8 æggeblommer
evt. 4-8 æggehvider

Æggeblommerne piskes med sukkeret til det ikke længere knaser. Piskefløden piskes godt stiv. Ægge-sukkermassen vendes forsigtigt i fløden. For at strække ismassen, kan man eventuelt piske æggehviderne stive og tilsætte dem til sidst.

Til denne grundis kan man så tilsætte forskellig smag eller fyld. Det skal altid tilsættes ægge-sukkermassen inden den blandes med fløden.

Eksempler:

En vanillestang flækkes, kornene skrabes ud og kommes i ægge-sukker-massen.

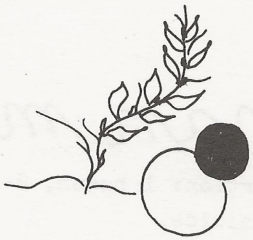
Friske eller frosne bær, jordbær, brombær, hindbær, blåbær, solbær, banan os.v., moses med en gaffel og piskes i.

Mandler, valnødder og hasselkerner hakkes groft og blandes i.

Banan is

Det er nok den nemmeste form for hjemmelavet slik. Skræl en banan, læg den i plastikpose eller folie og put den i fryseren. Når den er frossen, har man den lækreste ispind.

appelsinris



1 portion:

2-3 spsk fløde, ½-1 appelsin, 1 dl kolde, kogte ris.

Pisk fløden. Skræl og hak appelsinen. Bland forsigtigt fløde, appelsin og ris.

cacao kugler

Piskefløde
cacaopulver
honning
hvedeflager eller havregryn

Det hele røres sammen og formes som kugler. Det er en smags sag hvor meget der skal i af hver ingrediens. Kuglerne kan trilles i kokosmel.

Bagte æbler med is

2 dl usvovlede rosiner, 3 spsk honning, 1 spsk sesamfrø, 1 tsk kanel blandes sammen og fyldes i fire store udhulede æbler. Bages i et smurt ildfast fad ved 225 grader i 2o minutter. Ved serveringen lægges en skefuld vanille-is øverst i hvert æble.

Banan mos

1 portion: 1 banan, 2-3 spsk piskefløde, 1 tsk appelsinjuice.

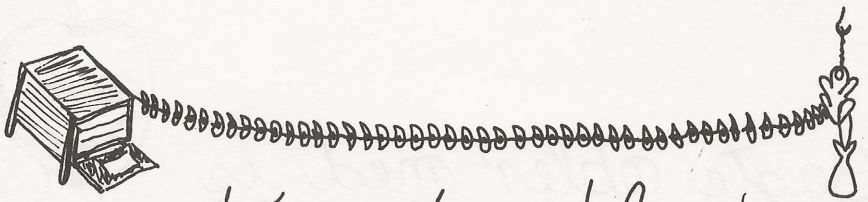
Pisk fløden, mos bananen. Bland og rør juicen i. Kan fryses til is.

Frugt fad

Den simpleste og sundeste og næsten også lækreste form for knas (specielt om vinteren) er et fad med en blanding af forskellige nødder og tørrede frugter, som man ser det på markeder i sydlige lande:

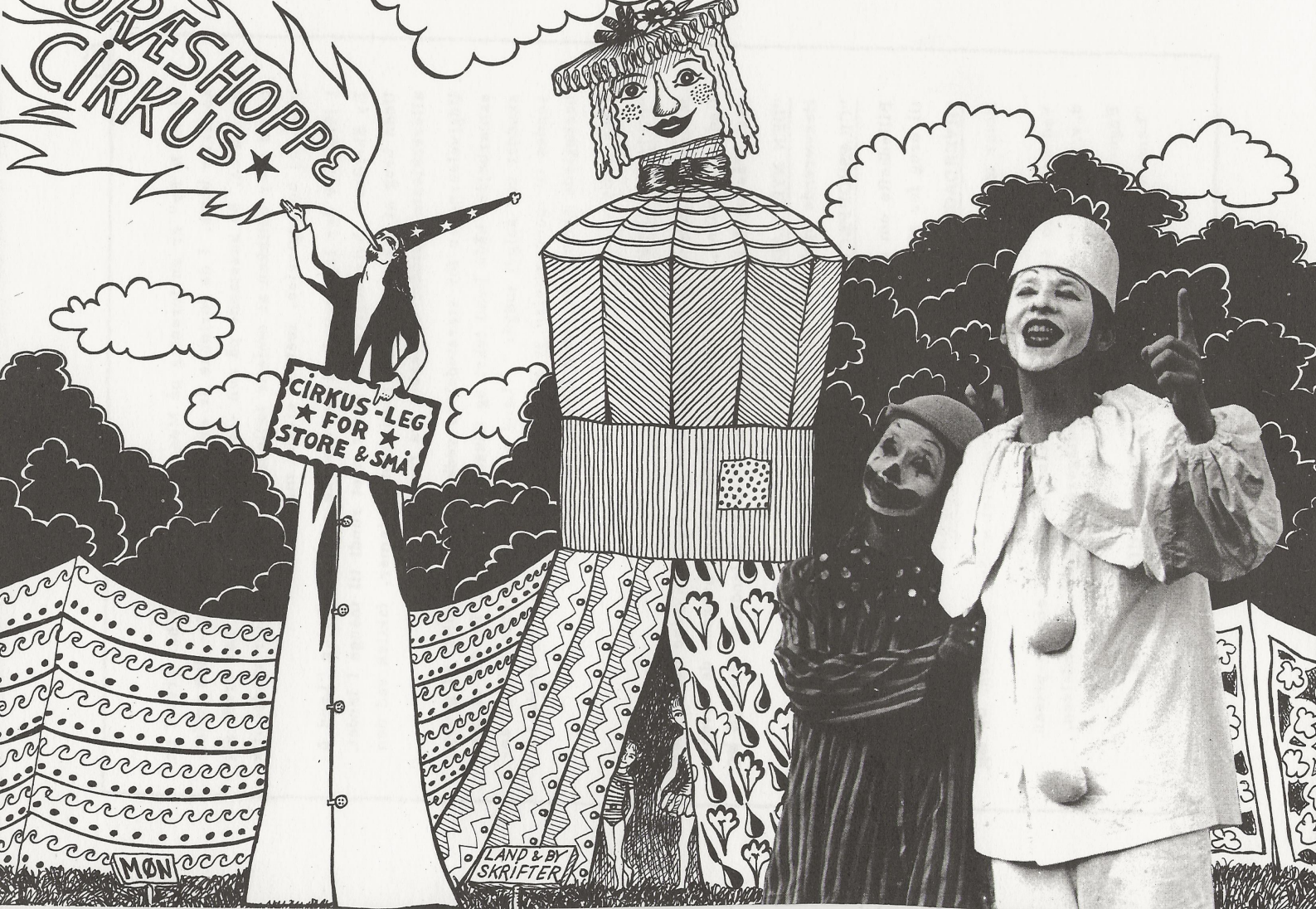
Hasselnøddekerner, mandler, valnødkerner, cashewnødder o.s.v. blandes med de sunde usvovlede rosiner, figner, dadler, abrikoser - men hvorfor ikke gøre det lidt dansk ved at tilføje ovntørrede pære- og æblestykker?

Så får man munden fyldt af sødt uden et gram sukker, og blandingen har også en god virkning på fordøjelsen.



Ovntørrede æbler og pærer

Skræl frugterne og del dem i både. Læg dem på bradepanden på noget saftsugende papir (pap, køkkenrulle). Sæt dem midt i ovnen på 100 grader i starten, lad ovndøren stå på klem eller åbn ventilen. Skru efterhånden ned til ca. 50 grader. Efter et par døgn er de færdige og kan enten fryses ned eller hænges et tørt sted i en gazepose.


CIRKUS
CIRKUS-LEG
★ FOR ★
STORE & SMÅ
MØN
LAND & BY
SKRIFTER

"Land & By" er en forening på Møn, der siden 1973 har drevet en kollektiv butik. I de forløbne år er foreningen vokset - den omfatter nu ca. 80 husstande på øen - og dens aktiviteter har bredt sig til ud over butikken at omfatte fællesaktiviteter indenfor madpolitik, blad- og bogudgivelse, teater, cirkus m.m.

I 1976 blev der lagt grund til det mønske græsrodsforlag "Land & By Skrifter", hvis udgivelser nu er nået rundt til mange i landet. Uden brug af etablerede distributionsmekanismer, faktisk ved den allerenkleste metode: budskabet fra mund til mund.

Udgivelserne er for størstedelens vedkommende resultat af gruppesamarbejde, både hvad tekst og illustration angår. En del af overskuddet ved salget indgår i "Land & By Fonden", hvis midler anvendes til igangsættelse af aktiviteter på Møn, eller til støtte for beslægtede aktiviteter rundt i landet.

Land & By - udgivelser:

"URTEKALENDER"

Måned for måned redegør kalenderen for hvilke nyttige urter, der findes i naturen, hvad deres egenskaber er og hvordan de anvendes. Fås også i tysk oversættelse: "Kräuterkalender". Pris 24 kr.

"DEN NYE MAD"

Herværende opskriftsbog. Pris 30 kr.

"CRÆSHOPPECIRKUS"

Billedhefte om det mønske alternativ-cirkus - alle tricks afsløres til brug for andre. Pris 20 kr.

"HVERDAGSKVALER - HVERDACSCLÆDER"

Noter om keramik, arbejde og kreativitet af Sys Thomsen. 35 kr.

Ved køb af 10 stk af samme udgivelse fås de til engros-prisen, d.v.s. 2/3 af udsalgsprisen. Modtageren betaler forsendelsen.

Bøgerne bestilles ved:
"Land & By", Storegade 67, 4780 Stege - tlf. 03-814336

© "Land & By" 1981, ISBN 87-87935-082, Tryk: Dansk Tidsskrift Tryk