

Her er inspiration til at nytænke traditionelle spejderretter. Opskrifterne er udviklet på Landstræf 2015 på en madlavningsaktivitet.

Inspiration til at nytænke traditionelle spejderretter

Af Nanna Dejgaard Thomsen

Til Landstræf 2015 udviklede Nanna Dejgaard Thomsen en aktivitet om mad under emnet Natur-Tro. Hendes målsætning var at få spejderledere til at tænke anderledes om de traditionelle spejderretter, og aktivitetens titel blev "Tænk før du spiser". Aktiviteten kan du finde i aktivitetsdatabasen.

Her er forslag til opskrifter, som I kan lave og udvikle videre på - måske som en del af aktiviteten.

Indhold

1.Grøntsagssuppe	2
2.Ratatouille	2
3.Crumble	3
4.Crumble med blommer.....	3
5.Pandekager med fyld	4
6. Amerikanske pandekager m. blåbær.....	4
7.Risret og squash	5
8.Frikadeller med kartoffelsalat	6
9. Pasta og kødsovs	7
10. Svensk pølseret.....	8
11. Frikadeller	8
12. Orientalsk snusk	9

1.Grøntsagssuppe

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Grøntsagssuppe.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Udnyttelse af årstidens frugt, grønt og bær.

Ingredienser:

Grønkål, løg, hk. Chili, kartofler, vand, fløde, smør, revet parmesan, salt+ peber.

Fremgangsmåde:

Hakket grønkål og resten af grøntsagerne svitses i smør. Tilsæt vand. Koges til kartoflerne er møre. ´ Jævnes ´ med fløde og drysses med parmesan til sidst.

2.Ratatouille

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Kylling med grøntsager.

Ingredienser:

Løg, peberfrugt, squash, hvidløg, gulerødder, fennikel, smør, salt og peber. Kylling i strimler smør, salt, peber, paprika.

Fremgangsmåde

Hvidløg, løg og gulerødder svitses i smør. Tilsæt squash og peberfrugt. Smag til med fennikel, salt og peber.

Kyllingen skæres i strimler og steges i smør. Smages til med paprika, salt og peber.

3.Crumble

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Crumble på bål eller frugt i bålet.

Ingredienser

Jordbær, hindbær, solbær, fennikel, mel, sukker, grahamsmel, kokos, vanilje, smør, creme fraiche.

Fremgangsmåde

Bær og fennikel skæres i stykker og blandes med sukker og lægges i en gryde.

Smør smuldres med mel, sukker, kokos og vanilje. Dejen lægges oven på bærrerne og gryden puttes på bålet og gløder ovenpå låget. Når dejen er sprød på toppen, er den færdig. Crumble med blommer og bær.

4.Crumble med blommer

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Der er ikke taget udgangspunkt i nogen traditionel spejderret, men derimod noget som deltagerne aldrig får lavet over bål- Dessert. Dessert er hyggeligt og behøver ikke være kompliceret.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Smag og lækre råvarer samt tilgængeligt udvalg.

Ingredienser

Blommer, sukker, smør, vanilje, balsamico

Crumble: grahamsmel, smør, æg, chili, fennikel, mandler, kokosmel

Pynt: blåbær, hindbær, chokolade, honning, cremefraiche, vanilje, sukker.

Fremgangsmåde

Sukker, smør, vanilje og balsamico varmes på en pande og halve/kvarte blommer tilsættes.

Mens blommerne simrer på panden laves crumble i en gryde. Mel, æg, chili, fennikel, mandler og kokosmel ristes inden det hældes over blommerne. Inden servering pyntes desserten med bær, chokolade og honning. Cremefraiche røres med sukker og vanilje og serveres sammen med desserten.

5. Pandekager med fyld

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Noget i en gryde- det blev til pandekager med fyld.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Vi skal turde gøre noget andet end det vi plejer.

Ingredienser

Fennikel, diverse krydderier, squash, grønkål, løg, gulerødder, broccoli, ost, kylling.

Fremgangsmåde

Pandekagedej med finthakket grønkål, revet gulerødder og ost. Smages til med paprika og chili.

Gryderet: Alle grøntsager snittes og svitses i en gryde sammen med krydderier. Kylling skæres i små stykker og tilsættes. Gryderetten simre mens pandekagerne bages.

6. Amerikanske pandekager m. blåbær

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Amerikanske pandekager med blåbær.

Beskrivelse af opskriften

Dessertpandekager: Traditionel pandekage med kokos, hakket mørk chokolade, hindbær og blåbær.

7. Risret og squash

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Risret og squash

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Vi ønskede at lave et tapasagtigt måltid med fokus på grøntsager. Vi ville bruge squash som mad og indpakning.

Ingredienser

Squash med fyld: Squash, løg, fennikel, grønkål, ris, æg, mælk, hakket svindekød,

Friturestegt pastinak med dip: pastinakker, cremefraiche, olivenolie, hvidløg, chili, peber, honning.

Fremgangsmåde

Squash med fyld: Skær et stykke af squashen på den lange led og udhul den. Steg de øvrige grøntsager med farsen. Bland grøntsager med mælk. Fyld squashen, put siden på igen og bag den i glæderne.

Friturestegt pastinak med dip: Pastinakker frituresteges. De øvrige ingredienser blandes til dip.

8.Frikadeller med kartoffelsalat

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Frikadeller med kartoffelsalat.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Velsmagende, anderledes med flere grøntsager.

Ingredienser

Frikadeller: 500 g hakket svinekød, 2 æg, 3 spsk. revet parmesanost, 2 spsk. Salt, 1 revet gul squash, 2 revne gulerødder, 1 finthakket løg, 6 spsk. Mel, 1 dl. Mælk, peber, rosmarin, smør til stegning.

Kartoffelsalat: 8 kartofler i store tern, 10 gulerødder, 8 pastinakker, 200 g. grønkål, 200 g. mandler, 3 spsk. Revet parmasan, smør til stegning, æbleeddike, honning, olie, salt.

Fremgangsmåde

Frikadeller: Rør farsen sammen med de øvrige ingredienser. Steg frikadellerne i smør.

Kartoffelsalat: Kog kartoflerne møre i let saltet vand. Rist mandlerne med salt på en tør pande. Gulerødder og pastinak steges på en pande i lidt smør og saltes lidt. Grønkål svitses på panden i lidt smør. Rør en dressing af eddike, honning, lidt olie og salt (ca. 1-1-1 af eddike, olie og honning).

Skær gulerødder og pastinak i store stykker. Bland salaten med dressing og revet parmesan.

9. Pasta og kødsovs

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Pasta og kødsovs

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Vi ville lave en helt ny variation som blev en vegetarisk sovs og en anderledes kødsovs med bla. Frugt, æbleeddike og chokolade. For begge retter var det vigtigt at skabe nye smagsoplevelser.

Den vegetariske skulle også indeholde en del protein, så der blev brugt kidneybønner og hasselnødder.

Ingredienser

Kødvariation: 500 g oksekød, 1 løg, 3 pærer, solbær, 1 ¼ plade chokolade, 2 ds. Flåede tomater, 1 ds. Tomatpure (70 g.), 2 chilifrugter, 200 g. hakket tomat, ½ fennikel, salt, peber, paprika, olie, ¼ dl. Æbleeddike.

Vegetarsovs: 1 løg, 4 store tomater, 300 g. grønkål, 1 ds. Kidneybønner, 1 ds. Tomatpure (70 g), 1 ds. Flåede tomater, 1 grøn og 1 gul squash, 60 g. hasselnødder, 2 spsk. Balsamico eddike, salt, peber, 3 fedt hvidløg, lille bdt. Rosmarin, olie.

Fremgangsmåde

Kødvariation: Chili, løg, pærer, fennikel snittes fint og steges i lidt olie. Tilsæt kød og paprika og steg videre. Tilsæt æbleeddike og hakkede tomater og steg videre. Tilsæt tomatpure, flåede tomater og steg videre. Tilsæt chokolade. Når chokoladen er smeltet tilsættes pære, solbær, salt og peber.

Vegetarsovs: snit/hak løg, hvidløg, grønkål, squash, nødder og tomater. Svits hvidløg, nødder og tilsæt kidneybønner, tomatpure og balsamico. Steg til det hel samler sig og er blevet tykt. Tilsæt hakkede tomater herefter grønkål, rosmarin, squash og steg videre. Smag til med peber, salt evt. lidt mere eddike.

10. Svensk pølseret

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Svensk pølseret som vi har dekomponeret.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Der skulle være mere struktur, flere ingredienser og flere smagsnuancer. Vi har også tænkt mere farverigt og sjovt end den traditionelle ret.

Vi laver en tomatuppe, placere en ø af grov urtemos med krydderurter. Flækker pølserne (til træer), steger dem og kommer friteret grønkål på som løv på træerne.

Beskrivelse af opskriften:

Mos: Kartoffler, gulerødder, pastinak, løg, hvidløg, pastinaktop koges og moses.

Suppe: Tomatkonc., løg, rosmarin koges til en suppe. Tilsæt evt. vand.

Pølser "Træer": Halveret og snittet i den ene ende.

"Løv": Grønkål.

Jordbund: Græskarkerner, ristet i soja.

11. Frikadeller

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Frikadeller.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Hurtig tilberedning med få ingredienser.

Sovset tilbehør til frikadeller og pastinak/kartofler/ris

Beskrivelse af opskriften:

Frikadeller: hakket svindekød m. peberfrugt, fennikel, squash, chili- alle ingredienser blandes og formes til frikadeller som steges på panden.

Tilbehør: Svits hakket grønkål, revet squash, m. chili. Tilsæt salt, kokosmælk og honning. Når retten er kogt sammen, drysses den med ristede solsikkekerner og hakkede mandler.

12. Orientalisk snysk

Hvilken traditionel spejderret har I taget udgangspunkt i?

Kylling i karry/ristaffel. Sønderjysk inspiration fra retten ”snysk”.

Hvilke overvejelser har I gjort jer i forbindelse med tilberedningen af den jeres ret?

Mange grøntsager og lidt kød.

Flot gul/ orange farve

Konsistens – og smagsoplevelse

Årstidens grøntsager: rodfrugter, langkål

Beskrivelse af opskriften

Ingredienser

Kylling i tern

Sovsen: gulerødder, pastinak, langkål, squash, fennikel, chili, kikærter, kokosmælk.

Ris: ris med løg og karry

Pynt (crunchy pynt): solsikkekerner og græskarkerner svitses i lidt olie og salt. Solbær på toppen.

Fremgangsmåde

Solsikkekerner og græskarkerner svitses-

Kylling svitses med karry.

Grøntsager puttes i.

Kokosmælk+ lidt vand. Sovsen koges op.

Smages til med chili og karry og lidt salt.

Kikærterne kommes i til sidst.

Risene koges sammen med løg og karry.