



## Opskrifter på mad ved bål og udekomfur

Fra bogen

Fyr og flamme – mad, bål og økologi i børnehøjde  
af Lise Faurschou Hastrup, 2005

Udgivet af Børnehaven Ajstrup Gl. Skoles Forlag  
[www.ajstrup.dk/fyrogflamme.htm](http://www.ajstrup.dk/fyrogflamme.htm)

Vi har udarbejdet opskrifterne som inspiration for ”udemad-kokke”. Bemærk at mængderne er omtrentlige for det er vanskeligt at opgive nøjagtige mængder til børn. Det på trods af at vi har afprøvet retterne i børnehaven, for der er stor forskel på, hvor meget 120 børn spiser. 40 nye treårige børn spiser ikke så meget som 40 seksårige børn, der snart skal starte i skole.

Vi har beregnet antal personer ved hver opskrift ud fra vores erfaringer i børnehaven. Gang eller divider selv opskrifterne, så de passer til jeres behov. Og husk – det vigtigste er at eksperimentere! En opskrift er blot et udgangspunkt.

God appetit  
Lise Faurschou Hastrup

# Indholdsfortegnelse

## Brød

	Side
Nemt langtidshævet brød med havre og spelt (ca. 30 pers.) .....	4
Lækkert bradepandebrød med hvidtøl (ca. 25 pers.) .....	4
Pandebrød, uden gluten (ca. 25 stk. små flade brød) .....	4
Ukrudtsbrød, små .....	5
Ovnbagte croutoner med hvidløg .....	5
Majspandekager (ca. 120 stk.) .....	5

## Supper

Kartoffelsuppe med avocado (ca. 60 pers.) .....	6
Hyldebærssuppe (ca. 60 pers.) .....	6
Hokkaidosuppe med bulgur og persille (ca. 60 pers.) .....	6
Brændenælsuppe (ca. 60 pers.) .....	7
Kartoffelsuppe (ca. 60 pers.) .....	7

## Kød- og fiskeretter

Fiskelasagne (ca. 60 pers.) .....	9
Okse- eller lammefrikadeller (ca. 60 pers.) .....	9
Kyllingekarrygryde (ca. 60 pers.) .....	10
Fetaostedeller (ca. 60 pers.) .....	10
Fiskefrikadeller med citrontimian (ca. 60 pers.) .....	10
Cowboy-gryde (ca. 60 pers.) .....	11

## Grønsagsretter

Kæmpeomelet med broccoli (ca. 60 pers.) .....	12
Grønsagswok (tilbehør til 60 pers.) .....	12
Tryllefrikadeller (ca. 50 pers.) .....	12
Pastinakcurry i wok, - med eller uden kød – (ca. 60 pers.) .....	13
Courgette wok med krydderi (ca. 60 pers.) .....	13
Kartoffelpizza med tomatsalat og basilikum .....	14
Pandekagefyld .....	14

## Retter og tilbehør med rodfrugter

Bagte kartofler med hjemmekærnet kryddersmør .....	15
Hjemmelavet remouladesovs (ca. 50 pers.) .....	15
Rodchips (ca. 60 pers.) .....	15
Knold- og rodmos (ca. 60 pers.) .....	16
Brændende kærlighed (ca. 60 pers.) .....	16
Skorzonerrødder .....	16
Sellerisalat (ca. 60 pers.) .....	16

Salater og tilbehør	Side
Bulgur, cous-cous og speltskruer .....	17
Tabbouleh (ca. 60 pers.) .....	17
Æble-sveske-kompot (ca. 60 pers.) .....	17
Melonsalat med fetaost (ca. 60 pers.) .....	18
Auberginemos (ca. 60 pers.) .....	18
Fennikelsalat med appelsin (ca. 60 pers.) .....	18
Rosenkålsalat (ca. 60 pers.) .....	18
Bøgebladssalat med oliven, ristede pinjekerner og tomat .....	19
Kartoffelsalat med urter og ukrudt (ca. 60 pers.) .....	19
Mælkebøttesalat (ca. 60 pers.) .....	19
Grøn sovs (ca. 60 pers.) .....	20
Myntesovs .....	20

## Bålmad til mindre grupper af børn

Kebab .....	21
Hurtige minipizzaer .....	21
Smør, hjemmekærnet .....	21
Urte-deller med ukrudt, lille portion (til ca. 5 pers.) .....	22
Boller bagt i "jerngrydeovn", urtepotter eller rabarberblade.....	22
Lasagne i dobbelt-jerngryde på bål, lille portion (til ca. 5 pers.) .....	22
Saltdej til kartoffel- eller rødbede-indpakning .....	23
Fiskefiletpakker i gløder .....	23
Kartoffel-æg .....	24
Æg kogt i citron .....	24

## Desserter

Bananer med blåbær .....	25
Nem risengrød (ca. 60 pers.) .....	25
Børnehavens æble-abrikos marmelade .....	25
Dejligt æblekage-brød (ca. 60 pers.) .....	25
Havregrynskugler med mynte (ca. 60 pers.) .....	26
Båldessert med kvan og kanel (ca. 10 pers.) .....	26
Bål-bagt rabarberkompot .....	27
Æbledessert (ca. 10 pers.) .....	27
Børnehavens nøddepålæg .....	27

# Brød

## Nemt langtidshævet brød med havre og spelt (ca. 30 pers.)

1 l lunken vand  
7 dl fine havregryn  
ca. 1 kg sigtet spelt  
10 g gær  
salt

Alt røres sammen, æltes og hældes over i en bradepande, som er beklædt med bagepapir. Her hæver det natten over, gerne inde i ovnene. Næste dag tages bradepanden ud af ovnen og dejen prikkes med gaffel eller der skæres ruder i dejen. Der drysses med salt og rosmarin eller måske bare sesamfrø. ”Efterhæver” mens ovnen bliver varm og bages ved 220 grader i ca. 22 - 25 minutter.

## Lækkert bradepandebrød med hvidtøl (ca. 25 pers.)

7,5 dl vand  
1 hvidtøl  
1/2 kg speltmel  
800 g sigtet spelt  
20 g gær  
2 spsk roesukkesirup  
1 spsk havsalt

Dejen æltes godt sammen og kommes i en bradepande beklædt med bagepapir. Hæver her natten over. Næste dag tændes ovnen på 220 grader og brødet bages ca. 30 minutter til det er flot mørkt og lyder hult, når man banker på det.

## Pandebrød, uden gluten (ca. 25 stk. små flade brød)

1 l lunken vand  
1 l rismel  
2 dl loppefrøskaller  
1 tsk. havsalt  
3 dl sesamfrø  
1 dl koldpresset olivenolie

Pisk loppefrøskallerne i det lunkne vand. Tilsæt salt, sukker, sesamfrø og olivenolie. Rismel røres i, lidt efter lidt. Det hele æltes til mørdejslignende konsistens. Formes mellem hænderne til små flade brød som bages på en jernplade, smurt med lidt olivenolie.

## Ukrudtsbrød, små

Kan laves af en rest grød eller ris som tilsættes hakket ukrudt, fx skvalderkål, brændenælder eller bittesmå mælkebøtteblade, evt. lidt fintrevne grønsager og mel (rismel, hvedemel, majsme, boghvedemel efter lyst). Tilsæt evt. mere væske samt en sjat olivenolie. Brødene klappes flade mellem melete håndflader. Tykkelsen skal være som en almindelig rugbrødsskive.

Steges penslet med olivenolie. Det nemmeste er at bage brødene på en jernpande (penslet med olivenolie) uden låg. For at få brødene gennembagte skal de vendes, når de er gyldne og sprøde på undersiden. Brødene kan bages hurtigere ved at lægge låg på panden og evt. dække med gløder.

## Ovnbagte croutoner med hvidløg

- 4 gamle brød (af i alt 3 liter vand)
- 1 hel hvidløg eller et glas hvidløgpulver
- 2-3 dl olivenolie
- lidt rørsukker
- 3 tsk. salt

Brødet skæres i små tern. Olie, knust hvidløg, sukker, salt røres sammen til en marinade. Brødterningerne vendes i marinaden på den store pande og ristes sprøde.

## Majspandekager (ca. 120 stk.)

- 60 æg
- 2 tsk. salt
- 2 kg majsme
- 2 kg sigtet spelt eller hvedemel
- 4 l mælk
- 2 dl koldpresset olivenolie
- smør /uraffineret kokosolie

Pisk æggene rigtig godt med saltet og rør skiftevis mel og mælk i dejen. Det kan være godt at sigte melet en ekstra gang. Tilsæt olie og pisk dejen godt igennem. Bag pandekagerne på den middelvarme bålpande i enten uraffineret palmeolie eller en blanding af smør og koldpresset olivenolie.

# Supper

## Kartoffelsuppe med avocado (ca. 60 pers.)

7 kg kartofler  
1 kg løg  
1 helt hvidløg  
12 l grønsagsbouillon uden smagsforstærker  
15 ordentlig modne avocadoer  
olivenolie  
børnehavens egen urtesalt (se opskrift)  
peber

Sæt 12 vand over ilden. Pil løg og hvidløg og skræl kartoflerne. Skær grøntsagerne i fine stykker. Sauter hvidløg og løg i olivenolie. Kom kartoflerne i, under omrøring. Hæld de 12 liter kogende vand over.

Lad suppen koge i en lille halv time.

Imens skraber du kødet ud af avocadoerne (mærk dine hænder bagefter...ingen dyr creme kan gøre dette!), og skær det i små tern. Når suppen er færdig kommes avocadoen i og der piskes grundigt med det store piskeris...eller stavblender, hvis det er en mindre portion.

## Hyldebærsuppe (ca. 60 pers.)

5 kg hyldebær  
10 l vand  
¾ kg sukker  
ca. 50 g majsstivelse  
15 æbler  
½ flaske ahornsirup

Skyl hyldebærerne og fjern ribberne. Kom hyldebær og vand i en gryde og kog ca. en halv time. Sigt hyldebærerne fra suppen og sød med sukker. Jævn suppen med majsstivelse, der er rørt ud i lidt vand.

Vask æblerne og skær dem i tern. I vand tilsat sirup koges ternene møre, dog ikke til mos. Læg æbleternene i suppen før servering.

## Hokkaidosuppe med bulgur og persille (ca. 60 pers.)

6 hokkaidogræskar  
2 kg løg  
10 l vand

2 dl koldpresset olivenolie  
knust muskatnød  
salt  
evt. Bouillon uden smagsforstærker  
evt. piskefløde

Hokkaidoen flækkes midt over, udkærnes og rives groft på råkostmaskinen.  
Løget hakkes og svitses i olien sammen med muskat, hokkaidoen også.  
Vand koges for sig og hældes på. Herefter koges suppen i ca. 10 -15 minutter, hvorefter den blendes evt. med en sjat fløde.

3 kg bulgur overhældes med dobbelt mængde kogende vand, henstår ca. et kvarter.  
Herefter sies vandet fra og bulguren serveres i skåle til suppen.

## Brændenældesuppe (ca. 60 pers.)

4 store stilke løvstikke  
1 spand brændenælde  
10 løg  
15 l vand  
1,5 kg bacon  
3,5 kg kartofler  
4 persillerødder  
3 spsk. olivenolie  
knust muskatnød  
salt  
1 glas bouillon  
3 l piskefløde

Løg og bacon svitses. Kartofler og persillerødder skæres i tern. Brændenælde og løvstikkens vaskes og klippes i små stykker. Vandet koges og hældes over. Suppen koges med salt og bouillon. Til slut smages til med muskatnød og piskefløde.

## Kartoffelsuppe (ca. 60 pers.)

15 porrer  
7 kg kartofler  
10 l grønsagsbouillon  
2 l piskefløde  
havsalt  
peber  
et kæmpebundet purløg, oregano og frisk basilikum i massevis  
lidt olivenolie

Svits hakkede porrer og småskårne kartofler i lidt olivenolie. Bring boullonen i kog og kom grønsagerne deri. Lad småkoge i ca. 20 minutter. Mos og rør med det store piskeris. Smag til slut til med fløde, salt, peber og pynt med purløg.



# Kød- og fiskeretter

## Fiskelasagne (ca. 60 pers.)

ca. 60 lasagneplader  
5 kg isingfileter  
10 store løg  
4 kg gulerødder  
5 squash  
4 kg flåede tomater  
revet ost  
masser af frisk estragon

Til sovsen:

2 pakker smør  
sigtet spelt/hvedemel til at jævne  
ca. 8 l sødmælk  
2 l vand  
muskatnød  
salt og peber

Rens grønsager og skær dem i stykker. Svits dem i olie med lidt salt og peber.

Krydr den rå fisk med salt, peber og frisk estragon.

Lav sovsen.

Indsmør ca. 10 ildfaste fade. Læg lasagnen lagvis og drys med revet ost,

Sæt fadet i pizzaovnen, bag til osten bliver gylden og lad lasagnen bage færdig på det varme komfur.

## Okse- eller lammefrikadeller (ca. 60 pers.)

2½ kg okse/lammefars (1/2 af hvert)  
½ kg havregryn  
14 æg  
1 kg fintrevne gulerødder  
(evt. hakket løg)  
1½ l økomælk  
100 g urtesalt og lidt peber

Farsen røres. En bradepande smøres med olivenolie. Små frikadeller formes og bages i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter, vendes efter 5-7 minutter.

## Kyllingekarrygryde (ca. 60 pers.)

4 kyllinger á ca. 1,5 kg  
5 laurbærblade  
2 citroner  
25 porrer  
3 kg gulerødder  
4 kg kartofler  
ca. 3 l vand fra kyllinge-kogningen  
1½ l fløde  
karry  
salt og peber

Kyllingerne koges ca. 45 minutter i vand tilsat salt, laurbær og to overskårne citroner. Kyllingerne tages op og vandet gemmes.

Porrerne renses grundigt og skæres fint. Gulerødder og kartofler skrælles og skæres i små stykker. Brænd karry af i olivenolie og svits grønsagerne heri. Hæld kyllingevand ved og kog til grønsagerne er ved at være møre. Pil kyllingekødet i stykker og kom det i grønsagerne de sidste 5 minutter sammen med fløden. Jævn evt. med majsstivelse. Smag til med salt og peber.  
Server med brune ris.

## Fetaostedeller (ca. 60 pers.)

2 kg oksefars  
1 kg lammefars  
500 g havregryn  
20 æg  
1 kg fetaost  
3 stk. hakkede hvidløg  
1 l sødmælk  
urtesalt og masser af frisk oregano

Farsen røres. En bradepande smøres med olivenolie. Små frikadeller formes og bages i ovnen ved 200 grader i 10 -15 minutter, vendes efter 5-7 minutter.

## Fiskefrikadeller med citrontimian (ca. 60 pers)

2½ kg hakket fisk, gerne med lidt røget fisk i  
5 tsk. Urtesalt og peber  
10 æg

5 løg  
5 bundter persille  
1 lille bundt citrontimian  
ca. 2 dl rasp eller havregryn  
koldpresset olivenolie og smør

Rør fisken med salt til den begynder at blive sej.  
Tilsæt æggene og finthakket løg, rasp, havregryn eller udblødt brød, peber, lidt reven muskat samt finthakket persille. Rør til farsen hænger godt sammen og er blevet let.  
Form frikadellerne og steg dem i olivenolie og smør.

## Cowboy-gryde (ca. 60 pers.)

1½ kg hakket lammekød  
1 kg hakket oksekød  
1 kg selleri  
½ kg pastinak  
½ kg persillerod  
1½ kg gulerødder  
½ kg løg  
6 porrer  
1 helt hvidløg  
ca. 4 kg flåede tomater  
evt. lidt hvidtøl  
2 dl olivenolie  
frisk oregano og merian  
salt og peber

Løget hakkes fint. Grønsagerne rengøres og rives groft. Det sautes sammen med krydderurterne i olie i gryden. Kødet tilsættes, og røres med rundt. Tilsæt flåede tomater og evt. hvidtøl. Lad hele retten simre i en lille halv time. Smag til med salt og peber.  
Server med fuldkornsspaghetti eller brune ris.

# Grønsagsretter

## Kæmpeomelet med broccoli (ca. 60 pers.)

60 æg  
ca. 400 g sigtet spelt  
ca. 5 l jerseymælk  
ca. 4 kg broccoli  
2 kg kartofler  
2 kg gulerødder  
frisk purløg og kinaløg  
olivenolie eller smør  
børnehavens urtesalt

Æggene piskes grundigt med mel og mælk + urtesalt. Æggemassen står og hviler mens grønsagerne ordnes. Broccolien deles i små buketter og stokken hakkes fint. Gulerødder og kartofler rives. Bunker af purløg og lidt kinaløg klippes og mixes med de øvrige grønsager inden blandingen kommes i æggemassen og røres rundt.

Den store smedjernspande varmes op, smørret smeltes og omeletmassen hældes forsigtigt i panden. Når sådan en stor omelet skal vendes foregår det i "lagkage-bidder", stille og roligt...det kan sagtens lade sig gøre.

Husk at omeletten skal være helt gennemstegt før den serveres.

Det smager fantastisk godt med hjemmebagt rugbrød og en tomatsalat til!

## Grønsagswok (tilbehør til 60 pers.)

20 gulerødder  
3 selleri  
4 persillerødder  
masser af basilikum  
salt

Grønsagerne skæres i tændstikker og wokkes i olivenolie til de er sprøde, basilikum klippes rundhåndet henover.

## Tryllefrikadeller (ca. 50 pers.)

5 porrer  
1 kg persillerod  
2 kg rødbeder  
3 kg kartofler

40 æg  
2 kg grovmel  
2 kg revet ost  
urtesalt og peber

Rør farsen og steg dellerne i olivenolie.

Serveres med 6 kg kogte brune ris samt tomatsovs af 4 kg flåede tomater, 2 finthakkede rødløg, 1 l piskefløde og masser af frisk basilikum.

## Pastinakcurry i wok, - med eller uden kød – (ca. 60 pers.)

3 hele hvidløg  
10 store pastinakker  
3 kg gulerødder  
15 forårsløg med top eller porrer  
andre grønsager efter lyst  
4 kg okse- eller lammekød (kan udelades – 1,5 kg kogte linser kan bruges)  
masser af karry  
bredbladet persille, hakket  
olivenolie  
salt  
peber

Karry og hvidløg brændes af i olivenolie og heri steges kødet. Når det har fået tilstrækkelig varme vippes det op på kanten. De snittede grønsager lægges i wokken, kun én slags af gangen, og så snart de har opnået den ønskede sprødhed, vippes de op på siden og den næste grønsag svitses i olien. Til slut serveres wokken, hvor grønsager og kød forsigtigt vendes sammen.

## Courgettewok med krydderi (ca. 60 pers.)

1 kg kogte kikærter  
20 stk. middel størrelse courgetter  
2 kg gulerødder  
12 stk. forårsløg med top  
masser af bredbladet persille, hakket  
koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie  
stærk karry  
kanel  
salt  
peber  
masser af hvidløg

Bemærk at kikærter skal stilles i blød natten over, skylles og koges i nyt vand i 50 minutter. Krydderierne brændes af i olivenolie. De snittede grønsager lægges i wokken. Der røres forsigtigt til grønsagerne er sprøde og ikke bløde. De kogte kikærter kommes i.

## Kartoffelpizza med tomatsalat og basilikum

Til pizzadej (sættes over aftenen forinden) pr. pizza:

- 5 g gær
- 3 dl lunken vand
- 1 spsk. olivenolie
- 200 g durummel
- 200 g speltmel eller grahamsmel
- 200 g sigtet spelt eller hvedemel

Til fyld, pr. pizza:

- ca. 10 kartofler
- 1 løg
- persille
- 1/2 dl olivenolie
- tomatpuré
- evt. lidt øko-spegepølse i skiver
- evt. ost

Dejen hæver natten over. Næste dag rulles den tyndt ud og pensles med tomatpuré. Kartofflerne skrubbes eller skrælles og skæres i skiver, som kommes i kogende vand og koges i en gryde i nøjagtig et minut. De drypper af i en sigte og der laves dressing af olie, persille, salt og peber. Når fyldet skal placeres på dejen, er det godt med pølseskiver langs kanten, hvor dejen foldes ind over, og der må gerne trykkes godt til. Kartofflerne fordeles over pizzaen sammen med persilledressingen. Der kan kommes ost på som til en almindelig pizza, - det kan også udelades.

## Pandekagefyld

Riv alle mulige rodfrugter og skær porrer fint, svits det i olivenolie og krydder med tamari (økologisk sojasovs).

Avocadomos er også rigtig godt at bruge som fyld i pandekager. Peanutbutter er også godt at smøre på.

# Retter og tilbehør med rodfrugter

## Bagte kartofler med hjemmekærnet kryddersmør

20 kg kartofler til 100 børn

Store bagekartofler vaskes og halveres. Smøres let med olivenolie + salt på skærefladen. Bages i udeovnen til de er sprøde. Piskefløde kærnes ved at børnene får et syltetøjsglas med 1/3 piskefløde og en lille hasselnød i. Glasset vendes nu op og ned, op og ned, ryste, ryste, ryste...til sidst har man smør som ligger i lidt valle...og det er en herlig oplevelse. Det nykærrede smør saltes og tilsættes hvidløg og krydderurter.

## Hjemmelavet remouladesovs (ca. 50 pers.)

2 store glas majonæse fra helsekosten  
1/2 l yoghurt naturel  
2 spsk. dijonsennep  
finthakket estragon  
1 bundt friskhakket purløg  
2 glas kapers  
1 stort glas hakkede, syltede agurker  
karry  
lidt citron  
salt og peber

Bland det hele og smag til!

## Rodchips (ca. 60 pers.)

3 kg kartofler  
2 kg selleri  
1½ kg pastinak  
1 kg persillerod  
1 kg gulerødder  
koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie

Rødderne rengøres og skæres i så tynde skiver som overhovedet muligt. Derefter kan de steges i koldpresset olivenolie i kæmpewok, på en stor bålpande eller i ovnen ved 225 grader til de er supersprøde. Vend dem godt rundt i olien undervejs. Hvis I vælger at ovnstege chipsene, er det en god idé at grille dem til sidst.

## Knold- og rodmos (ca. 60 pers.)

10 kg kartofler  
3 kg selleri  
1 kålrabi (alternativt 3 stk. hokkaidogræskar)  
2 pakker rigtig smør  
muskatnød  
salt

Knolde og rodfrugter rengøres, skrælles og skæres i små stykker. Det hele koges uden salt. Kogevandet hældes fra efter 15 minutter. Mosen piskes med smør, evt. lidt piskefløde, revet muskatnød. Mosen smages til med salt til allersidst.

## Brændende kærlighed (ca. 60 pers.)

15 kg kartofler  
3 pakker smør  
muskatnød, salt og hvid peber  
2 kg økologisk bacon  
3 kg løg

Skær bacon i små tern og steg dem i deres eget fedt. Når de er så sprøde, som de skal være, tages de op og løg skæres i ringe og steges i fedtet til de er bløde.

Kog kartoflerne og mos dem med lidt kogevand, smør, salt, peber og muskatnød.

Kartoffelmosen anrettes som en vulkan på et fad med løg og bacon samt et drys af paprika.

## Skorzonerrødder

- er et pragtfuldt tilbehør. Kog de vaskede rødder i vand. Giv dem et koldtvandschok og træk skindet af på samme måde, som man gør med rødbeder.

Serveres til alle mulige retter.

## Sellerisalat (ca. 60 pers.)

5 selleriknolde  
1 kg gulerødder  
3 dl æbleeddike  
1 spsk. ahornsirup  
1 stort glas økologisk majonæse  
ca. 5 dl tykmælk  
sennep  
salt og peber

Selleri og gulerod renses og rives groft. De revne grønsager gives en kort blanchering i ca. 2 liter vand tilsat æbleeddike. Grønsagerne drypper af og køler af i en sigte inden de blandes med dressing. Smager godt som tilbehør til fisk.



# Salater og tilbehør

## Bulgur, cous-cous og speltskruer

Både bulgur og couscous er forkogt hvede. Korn af bulgur er større stykker end couscous, som er små findelte korn.

Til 1 kg couscous/bulgur behøves ca. 1 liter vand + lidt salt. Først koges vandet op, tages af ilden og blandes godt med couscous. Lad gryden stå ved varmen i 10-15 minutter, før den serveres.

Speltskruer og andet spelt pasta er en mere næringsrig pastatype, end den gængse hvide. Skruerne skal koge ca. 7 minutter med lidt olie og salt i vandet. Derefter overhældes de med en anelse koldt vand, drypper af i en si. Bagefter kan de steges i bål gryden i olivenolie, gerne med oregano eller et andet krydderi.

## Tabbouleh (ca. 60 pers.)

- 1 kg bulgur/couscous (små "korn" lavet af durumhvede)
- 2 kg tomater
- 6 agurker
- 2 løg
- 1 dl olivenolie
- saft af 3 citroner
- revet skal af 3 citroner
- 3 bundter persille
- 2 bundter mynte
- salt og peber

Overhæld bulgur/couscous med dobbelte mængde kogende vand, lad det stå og trække et kvarter.

Lad den derefter dryppe af i en si.

Skær grønsagerne i små tern.

Hak krydderierne.

Bland dressing af citronsaft, -skal, olie, salt og peber, og hæld den over den endnu lunkne bulgur og grønsagerne.

## Æble-sveske-kompot (ca. 60 pers.)

- 4 kg søde æbler
- ½ kg udstenede svesker
- ½ pakke rigtig smør
- 1/4 glas honning
- 1 stang vanille

Skræl æblerne, fjern kernehusene og skær i både. Smelt smør og honning i bålgyden. Tilsæt æbler og svesker. Skær vanillestangen op på langs og skrab de fine vanillekorn ud i gryden, kom også selve stangen med ned i gryden. Steg under stadig omrøring til æblerne er møre, men ikke udkogte. Server kompotten varm, gerne til en kødret.

## Melonsalat med fetaost (ca. 60 pers.)

3 sprøde vandmeloner  
ca. 1 kg fetaost  
friske mynteblade  
sorte oliven til pynt

Vandmelon skæres i tern. Feta skæres i tern.  
Det blandes forsigtigt, med mynteblade og pyntes med sorte oliven.

## Auberginemos (ca. 60 pers.)

10 auberginer eller mere  
hvidløg  
2 dl tomatpure  
500 g cremefraiche  
salt og peber

De hele auberginer lægges direkte i gløderne. Hold øje med at de ikke sprækker og vend forsigtigt ind i mellem. Auberginerne er færdige, når I prikker i den med en gaffel og den virker blød indeni. Skindet trækkes af og auberginekødet skæres i små stykker, som moses med cremefraiche, hvidløg, tomatpure, salt og peber.

## Fennikelsalat med appelsin (ca. 60 pers.)

10 stk. fennikel  
3 kg appelsiner  
frisk mynte

Fennikel skæres fint i lange strimler. Skær det groveste af stokken væk. Skær appelsiner i skiver og arranger salaten i grønne og orange striber. Pynt med friske mynteblade.

## Rosenkålsalat (ca. 60 pers.)

4 stokke rosenkål  
100 g soltørrede tomater

1 kilo gedefeta  
100 g. solsikkekerner  
salt og peber  
koldpresset olivenolie

Rens rosenkålen sammen med ungerne. Kog dem i ca. 5 minutter, - ikke mere! Skyl dem i sigten med iskoldt vand. De drypper af, mens I skærer de soltørrede tomater i fine strimler og rister solsikkekerne på en tør pande med lidt salt. Rosenkålene skal skæres i kvarte og de blandes med soltørrede tomater, solsikkekerne og smuldret feta, som også kan serveres ved siden af....så fetahadere også kan få salat.

## Bøgebladssalat med oliven, ristede pinjekerner og tomat

Bøgeblade(eller endnu bedre - små bøgeskud) vaskes. Salaten tilberedes med ristede pinjekerner, oliven og cherrytomater. Evt. fetaost.

## Kartoffelsalat med urter og ukrudt (ca. 60 pers.)

nye kartofler (ca. 8 kg)  
løg/purløg/forårsløg  
skvalderkål  
sødskærm  
øko majonæse

Nye kartofler vaskes og koges. Urterne hakkes og vendes i majonæse sammen med salt og peber, evt. lidt citron.

## Mælkebøttesalat (ca. 60 pers.)

masser af unge lysegrønne mælkebøtteskud, ca. 3 liter  
200 g pinjekerner eller solsikkekerner  
2 dl olivenolie  
saft af 1 citron  
1/2 dl ahornsirup  
salt

Mælkebøttebladene skylles grundigt og rives let fra hinanden. Pinjekernerne ristes forsigtigt på en tør pande. Dressingen blandes og mælkebøttebladene vendes deri. Pinjekernerne drysses ovenpå.

## Grøn sovs (ca. 60 pers.)

30 porrer, skåret i strimler  
ca. 1 l grofthakket grønkål  
vand  
1 kg grønne ærter, gerne frosne  
1 l piskefløde  
olivenolie  
salt og peber  
evt. frisk basilikum

Porrer og grønkål svitses i olivenolie. Kom de frosne ærter i. Hæld derefter kogende vand over grønsagerne, så de lige akkurat er dækket. Kog i ca. 10 minutter og blend med stavblender. Kom fløden i og kog op. Smag til med salt, peber og evt. frisk basilikum...

## Myntesovs

Mynte hakkes fint og sautes i smør. Majsstivelse jævnes med vand, fløde eller mælk og hældes på under omrøring. Sovsen tilsættes en sjat citronsaft og et drys rørsukker.

# Bålmad til mindre grupper af børn

## Kebab

en afbarket pind pr.barn  
kød i tern  
kartoffelstykker  
peberstrimler  
æbletern  
løg i både  
baconstykker  
champignon  
cherrytomater  
...alt muligt kan bruges, blot det kan sættes på spyd

Varm pinden godt igennem, og træk de forskellige ingredienser skiftevis på pinden alt efter smag og lyst. Skub det godt sammen og pensl med olie. Steg over gløder til det er mørt.

## Hurtige minipizzaer

Skiver af grovbrød med fyld

Fyld:

økologisk tomatpure  
revet cheddarost  
revet gulerod, squash, løg, - efter smag og behag  
skivede tomater  
økologisk spegepølse  
oregano i massevis

Der smøres tomatpure på brødsiverne, og hver barn kan lave sin lille pizza med pølse, grønsager og ost. Pizzaskiverne lægges forsigtigt på bålristen og steges til osten smelter.

## Smør, hjemmekærnet

Det er sjovt at lave smør selv. Gem nogle aflange kapers- eller olivenglas til smørkærneri. Hæld piskefløde op i ca. 1/3 af glasset, en anelse salt samt en enkelt hasselnød til at forstærke "rysteeffekten". Ryst og ryst og ryst i ca. et kvarter og I får smør. En sjov forvandling, som kan tilsættes urter og hvidløg efter behag.

## Urte-deller med ukrudt, lille portion (til ca. 5 pers.)

- 5 kartofler
- 3 gulerødder
- 1 stort løg
- 1 dl finthakket skvalderkål/brændenælde/urter
- 3 æg
- 2 dl rasp eller havregryn blandet med sesamfrø
- 1 tsk. karry
- salt
- olivenolie til stegning

Selleri rives fint. Løg hakkes meget fint. Grønsagerne blandes grundigt med de andre ingredienser. Formes til deller og vendes i rasp eller sesamfrø og steges gyldne i olivenolie i pande eller toaster.

## Boller bagt i "jerngrydeovn", urtepotter eller rabarberblade

Brug opskriften på langtidshævet havre/speltbrød. Det betyder, at I allerede dagen inden bålbrødsbagningen skal sætte dejen over. Når først man er kommet godt i gang med at lave langtidshævede brød, behøver man efterhånden ikke opskrifter...man mærker sig blot frem. Dejen stilles til hævning på et rimeligt lunt sted natten over. Om nødvendigt kommes næste dag ekstra mel i, for at opnå "børne-ælte-konsistens".  
Formes til boller eller små flutes.

Jeg har gode erfaringer med at bage i en smurt jerngryde med låg (dvs. to jerngryder), som stilles oven på risten og ikke direkte i gløderne. Kom gløder ovenpå "overgryden" for at få overvarme. Fordelen ved at bruge jerngryder er, at det bliver en hel lille ovn. som kan flyttes rundt på bålristen alt efter, hvor de bedste gløder er...og så kan man lave mange boller af gangen. Til Troldkærkomfuret hører en bagerist, som placeres i den nederste wok. Det er endnu bedre, for på den måde opnår man at få varm luft under bollerne også.  
Bollerne kan også bages i rene urtepotter af ler, som stilles helt tæt på bålet og vendes engang imellem. Det tager længere tid. Bollerne kan endelig bages i rabarberblade, men pas da på ikke at forme bollerne for store, da de så bliver svære at gennembage.

## Lasagne i dobbelt-jerngryde på bål, lille portion (til ca. 5 pers.)

Kødsovsen:

- 3 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 500 g hakket oksekød
- 5 gulerødder

1 fintrevet selleri eller pastinak  
1 flaske flåede tomater  
masser af frisk oregano  
salt og peber

#### Bechamelsovs:

1 spsk. olivenolie  
3/4 dl vand  
2 spsk. sigtet spelt  
4 dl. mælk eller sojamælk  
salt  
peber  
1 tsk. revet muskatnød  
lidt revet ost (ca. 30 g)

10 lasagneplader af ris/majs evt. brug rispapir  
ekstra ost (ca. 30 g)

Løget hakkes, grønsagerne rives. Det hele svitses i en gryde og smages til med oregano osv. Olien opvarmes i en gryde til sovsen. Melet rystes med vand i et brugt marmeladeglas. Det kommes i grydes, hvor mælken røres i lidt efter lidt mens der piskes. Der tilsættes krydderier og revet ost og sovsen koges igennem.

En jerngryde smøres med olivenolie og halvdelen kødsovsen kommes i bunden. Der dækkes med et lag lasagneplader og et lag bechamelsovs. Fortsæt på same måde og afslut med et lag bechamelsovs. Drys revet ost på og sæt gryden på risten med en anden jerngryde som låg, brug gløder på låget for at give ovenvarme..

## Saltdej til kartoffel- eller rødbede-indpakning

8 dl hvedemel  
4 dl fint havsalt  
4 dl varmt vand

æltet til en god lind dej, som pakkes udenpå vaskede kartofler med skræl (de må ikke være våde)

Portionen dækker til ca. 1 kg kartofler

Kartofler og andre rodfrugter bages i saltdej i gløder i ca. 25 minutter.

## Fiskefiletpakker i gløder

1 fiskefilet pr. barn  
smør  
citron  
dild eller persille  
salt og peber

Fiskefileten skylles og lægges på et stykke pergamentpapir, hvor den krydres med salt, peber, dild eller persille. Der lægges en klat smør og en skive citron ved og fisken pakkes ind i pergamentpapiret. En avis dyppes i vand, så den bliver godt våd, og den pakkes udenom pergamentpakken, og lægges direkte i gløderne.

Først gulner avisen, senere bliver den brun...og når der er lige ved at gå ild i den, vendes den så filets anden side også får varme. For at undgå at avisen brænder fugtes den evt. lidt mere. Det tager i alt omkring 20 minutter. Fiskekødet skal være hvidt og falde fra hinanden, når man trykker på det.

Vær meget forsigtig med fisk og jord. Hvis der kommer jord på en fisk, må den kasseres, da jorden kan forårsage forgiftninger.

## Kartoffel-æg

1 stor bagekartoffel pr. barn

1 æg pr. barn

Små snittede pinde eller tandstikker til at holde kartoffel-lågene på plads

Skær den øverste fjerdedel af kartofflen. Skær også et lille stykke af bunden, så kartofflen kan stå op uden at vælte. Kartofflen udhules med en teske og et æg slås ud og hældes i hulningen. Sæt toppen på og stik en træpind skråt gennem låget og ned i kartofflen (billede/tegning). Bag nu kartofflen opretstående i gløderne i ca. en halv time. Så kan hele herligheden spises med en teske.

Indholdet som I skraber ud af hver kartoffel kan koges til kartoffelmos eller bare steges i små stykker på panden.

## Æg kogt i citron

En citron skæres over på midten og indmaden skræbes ud med en ske. Et æg lægges ind i den tomme citronskal. Citronskal med æg lægges ned i et glødebål og dækkes til. Ca. 10 minutter efter er ægget kogt.



# Desserter

## Bananer med blåbær

en banan pr. barn  
et glas blåbærmarmelade eller friske blåbær

Skær en rille gennem skrællen i den øverste del af bananen. Stop blåbærmarmelade i hullet. Sæt bananen på en rist over gløderne og bag den til skrællen er sort. Så kan bananen spises med en teske gennem den åbne skræl

## Nem risengrød (ca. 60 pers.)

5 l økologiske risflager  
ca. 9 l vand  
havsalt  
ca. 2 l piskefløde

Risflager og vand koges igennem et par minutter og kommer ind under dynen eller nogle gode tæpper, hvor det står en times tid eller mere.  
Senere tages grødgryden ud af dynen og der tilsættes salt og piskefløde.  
Vi serverer rørsukker med kanel og æbletern dertil.

## Børnehavens æble-abrikos marmelade

2,5 kg gode æbler  
½ kg tørrede usvovlede abrikoser  
vand  
vanille efter smag

Abrikoserne klippes i små stykker og lægges i blød i vand et par timer. Æblerne skæres i små tern og koges sammen med abrikoserne i vand så det lige dækker frugterne, ca. en halv time. Det er ikke nødvendigt at blende, men brug evt. det store piskeris til at "udligne" eventuelle klumper.

## Dejligt æblekage-brød (ca. 60 pers.)

10 æg  
2 1/2 pakke rigtigt smør  
500 g rørsukker

1 tsk. salt  
2 1/2 l jerseymælk  
100 g gær  
1 kg speltmel  
3 kg sigtet spelt  
200 g havregryn  
ca. 20 gode æbler  
vanille og kanel efter smag

Æggene piskes med sukker. Smørret smeltes, mælken varmes, det blandes med æggemassen og når temperaturen er passende til gæren (ca 37 graden) røres den i. Tilsæt salt og mel, ælt godt igennem og stil til hævnning på et varmt sted i 3 timer. Slå dejen ned og rul den ud så den passer til ca 5 bradepander. Skær æblerne i både og tryk den ned i dejen og drys med sukker, vanille og kanel. Lad brødene hæve til de har dobbelt størrelse, mindst en halv time. Bages ved 220 grader i ca. 18 minutter, men kig efter, når de er gyldne skal de ud af ovnen.

## Havregrynskugler med mynte (ca. 60 pers.)

3 kg havregryn  
1 kg kokosmel + lidt til at trille kuglerne i  
1 kg hakkede dadler  
1 glas honning  
4 pakker smør  
2 dl kakao  
ca. 1 kg hakkede hasselnødder  
1 stort bundt friske mynteblade  
æblesaft til at regulere konsistensen

Først smeltes smørret, derefter røres alle ingredienser godt sammen i den store bålgrøde  
Havremassen formes til kugler, der trilles i kokosmel

## Båldessert med kvan og kanel (ca. 10 pers.)

5 stilke kvan  
5 æbler  
10 stilke rabarber  
100 g mandler  
hjemmekærnet smør  
melassesukker  
kanel og vanille

Smør smeltes i bunden af en jerngrøde. Frugt og nødder kommes i sammen med sukker. Det hele simrer til det er blødt og godt, - men ikke smattet!  
Serveres med flødeskum eller cremefraiche.

## Bål-bagt rabarberkompot

Læg 2 cm lange stykker rabarberstængler i jerngryde og drys med rigelig sukker og ægte vanille, sæt låg på og bag til de er møre, det er nok sådan omkring 15-20 minutter. Vend rabarberen rundt en enkelt gang undervejs.

Server med smørristet havregryn/kokosmel/sukker/kanel  
- og flødeskum!

Uhm!

*Rabarber er ofte genstand for en slags hysteri på grund af dens indhold af oxalsyre, som hæmmer optagelsen af kalk i kroppen. Man kan tilsætte et syreneutraliserende middel, som desværre også trækker en hel del af rabarberens herlige smag ud!*

*Jeg er ikke bekymret for at servere rabarberkompot og –dessert til børnene, da det jo kun er en sæsonbetinget spise ... Men jeg er derimod skeptisk overfor colaers indhold af fosforsyre, som i den grad har knogleafkalkende virkning ... og cola kan man jo som bekendt dyrke hele året.*

## Æbledessert (ca. 10 pers.)

10 æbler  
2 spsk. smør  
5 spsk. honning, evt. mørkt rørsukker  
250 g hakkede nødder

Æblerne skæres fri for kernehuse og skives fint. Steges i smør og honning i ca. 5 minutter. Rør i det hele tiden, så det ikke brænder på. Vendes i de hakkede nødder inden servering.

## Børnehavens nøddepålæg

2 kg hasselnødder  
1 kg kogte kartofler  
2 pakker rigtigt smør eller 1/2 l koldpresset solsikkeolie  
salt

Rigtig godt på nybagt brød!

De kogte kartofler moses grundigt . Hasselnødderne hakkes fint (evt. i foodprocessoren). Det hele røres nu sammen og smages til.