

# KØKKENHAVEN I STRANDKANTEN

Jeg er på besøg hos Naturcenter Syddjurs, som ligger midt i Nationalpark Mols Bjerge, for at få en snak om "Det vilde køkken" med lederen af centeret, naturformidler og biolog Anita Søholm. Der er nemlig rigtig meget, der kan spises derude lige nu, hvad enten det er til hovedmåltidet eller til desserten. Så her får du nogle opskrifter, der alle er til at have med at gøre, også selvom man er på feltfod.

Af Lars Hector

Teltet er slået op, og brænde til bålet er samlet. Du sidder godt, du nyder livet, og der er kun en ting lige nu, du kunne ønske dig: Ikke endnu en gang at skulle nøjes med den frysetørrede gastronomi. Det lader sig også gøre, men det kræver lidt mere energi af dig end den, du plejer at bruge på madlavningen,

når du er på langtur. Du kunne for eksempel gå på opdagelse i naturens egen køkkenhave, både den langs stranden eller ved kanten af søen. Begge steder vokser der mad lige til at plukke og putte i gryden, i brødet, i fisken eller bare til at spise, som du finder den.

Det er sjovt at prøve noget nyt og lige nu, hvor solen står højest på himlen, er der mange spiselige

planter at vælge imellem. Og når du alligevel skal have et havbad oven på dagens rotur, så prøv med krabbefangst og tangsamling. Du kan næsten konkurrere med "Noma" på smagen af nordisk mad, men du kan med sikkerhed på prisen, også selvom du medregner hvidvinen og de andre ingredienser, som du har med hjemmefra.

God køkkenhygiejne

Et godt råd inden du går i gang med kogekunsten.

Hygiejne er vigtigt. Vær især opmærksom på at planterne kan have jordbakterier på sig, og/eller et dyr kom forbi før dig og lettede ben. Snus til planten, lugter den fælt, så find en anden.

Opskrifter

Krabbekød til hvidvinen

Ingredienser: Strandkrabber (så store at du kan få noget kød ud af dem)

Lav en kogelage til krabberne. Har du mange krabber og kun en Trangia, må du selvfølgelig koge krabberne af flere omgange. Er I flere på tur, så prøv lidt samarbejde!

Kogelage:

Pr. liter vand:

3 spsk. salt

1 tsk. paprika eller peber (bedst er hel, sort peber)

Et par dildskærme, i mangel heraf 1 tsk. tørret dild

Bring lagen i kog. Den skal være spilkogende! Kom en krabbe i ad gangen med hovedet først.

Bring lagen i kog før næste krabbe kommer i, og fortsæt således til alle krabberne er kommet i gryden.

Når den sidste krabbe er kommet i gryden, skal du skrue ned for varmen og lade hele molevitten simre i 20 minutter..

Her er det, at flere Trangiaer kan komme til nytte, for der kan ikke være særligt mange krabber i selv den største af gryderne.

Når kogetiden er udløbet, skal du lade krabberne afkøle i kogelagen, og når du kan røre ved dem uden at brænde nallerne, tager du dem op og lægger dem med bugen i vejret. Det holder på kødsaften.

Parteringen

Så kommer vi til parteringen af krabberne:

Læg krabben på rygskjoldet og fjern halen. Stik en kniv ind mellem øjnene og flæk krabben i midten.

Skrab forsigtigt det hvide kød ud af skjoldet. Undgå at få mave og gæller med. Maven er en lille mørk pose der sidder lige bag krabbens

Urterne gives et kort opkog i let saltet vand. Klem herefter vandet ud af urterne og hak dem fint. I en trangiagryde blandes de hakkede urter med æg og løg, salt og peber, og massen samles med havregryn, til den får en farsagtig konsistens. Form den som frikadeller og steg dem på en pande med en smule god olie, for eksempel rapsolie.



Skvalderkaaal - Foto: Lars Hector

øjne og gællerne sidder på begge sider af maven.

Hvis man kun vil spise kødet fra klørerne er kogetiden den samme som for den hele krabbe.

For at få kødet ud af klørerne skal man knække disse forsigtigt, så det undgås at få splintret skal med i kødet.

Spises på urtebolle eller bare på almindeligt hvedebrød med en klat smør og et glas hvidvin til. En kold dåsebajer kan også gå an.

Urtefrikadeller

Ingredienser: Friske blade af skvalderkål, brændenælde og løgkarse, 1 æg, 1 løg og havregryn.

Brændenældesuppe

Ingredienser: Unge skud eller top-skud og blade af brændenælde (ikke stængler), 3 finthakkede løg, 2 liter vand, 2 oksebouillonterninger, 1/2 - 3/4 kg. kartofler, røget bacontern (ad libitum), peber og salt og piskefløde (kan også bruges i lettere sur tilstand), eller langtidsholdbar fløde.

Start med at svitse det røgede bacon på en pande. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.

Hak løgene og brændenælderne fint. Sæt vandet over i en gryde og kog kartoflerne møre. Kom alle de øvrige ingredienser i og smag til med salt.

Strandkål - Foto: Kristian Herget

### Urtepandekager

Ingredienser: 3 æg,  $\frac{3}{4}$  l. let- eller sødmælk, 6 dl. hvedemel, 3 tsk. sukker og salt. Hakkede urter. Vælg urter som til urtebollerne, eller find nogle andre. Se under links og litteraturlisten.

Hæld mel, sukker og salt i en gryde. Tilsæt æggene og mælken og rør blandingen godt sammen.

Dejen må gerne føles lidt tyk.

Hæld blandingen på en varm pande med en smule rapsolie på, men kun så meget ad gangen som du ønsker, at tykkelsen på pandekagen skal være. Drys nu de skyllede og finthakkede urter på dejen inden den er færdigbagt.

### Glødebåls-stegt ørred

(Fede fisk er bedst)

Hav rigeligt med gløder fra bålet parat!

Rens fisken, men lad hoved og hale blive siddende.

Fyld bugen med smørklatter eller pensl med lidt rapsolie. Drys salt og peber på, og har du en citron, så stik 2-3 skiver af den i bugen også. Slut af med at drysse rengjorte urter i fisken, for eksempel finthakkede skvalderkål eller kveller.

Pak hele fisken ind i et dobbeltlag alufolie, som skal sidde helt fast omkring fisken.

Læg herligheden på gløderne – langt fra åben ild – og vend fisken, når den halve tid er gået. Nøjagtig tilberedningstid er afhængig af fiskens størrelse, men et sted mellem 10 og 15 minutter vil være passende.

Som tilbehør serveres kogte, skrubbete eller pillede kartofler. Drik i hvert fald ikke cola til denne gudespise.





## Urteboller

Ingredienser: 500 g. hvedemel, 125 g. smør, 2 tsk. salt, 1 pk. gær, ¼ l. let- eller sødmælk, skvalderkål, mælkebøtteblade, skovsyre.

Bland ingredienserne og lad dejen hæve en times tid. Formes herfter som flade boller og steges på trangiapanden til de er let gyldne på begge sider.

Du kan også bruge andre urter end de her nævnte. Se under supplerende litteratur og links.

## Strandkål au naturel

Opskrift nr. 641 fra Frk. Jensens Kogebog 1924

”Det er sikkert den Kaalsort, som er mindst anvendt. Strandkaalen har hvide Stilke med smaa, gullige Blade paa Toppen, og kogt har den nærmest mest noget tilfælles med Asparges i Smagen.

Stilkene med Bladene paa skylles, flækkes paa langs, om det behøves, og koges straks i vand med Salt under tætsluttende laag. Mange anvender Mælk til at koge dem i.

Anrettes på Serviet ligesom Slikasparges, men saa varme som muligt.

Rørt Smør eller Sauce hollandaise spises hertil.”

(Om smagen er der delte mening, asparges eller brocoli, men velsmagende er kålen. Du skal bruge de yngste skud, du kan finde og gerne de, som gemmer sig inderst inde, og som ikke er blevet seje af solen.)

## Stuvet Strandkaal

Opskrift nr. 642

”Stilkene skæres i mindre Stykker og koges i Vand med Salt. Sauce som til stuede Asparges.” (Sauceopskriften må du selv finde i en nutidig kogebog. Red.)

## Snobrød (til 8 personer)

Ingredienser: 1200 g. mel, 8 tsk. bagepulver, salt, 1 spkf. sukker, 200 g. margarine og 8 dl let- eller sødmælk.

Bland det tørre sammen, smulder margarine i, saml dejen med mælken og ælt til det er glat. Deles i boller.

Snobrødsdejen kan laves umiddelbart før den skal bruges, da den bygger på bagepulver og ikke gær, men den kan også laves lang tid før.

Til snobrødspinde er en tør bagekæp at foretrække, da bøg ikke sætter nævneværdig smag til brødet.

## Tang som garniture

Rød purpurhinde, søl og søsalat er alle tangplanter, som vokser i danske farvande og på så lavt vand, at de umiddelbart kan indsamles iført badebukser. Høst de øverste, yngste skud af tangen, de er mest delikate.

Brug tangen tørret eller i frisk tilstand som tilbehør til den glødestegte ørred eller til krabbekødet, men du kan også hakke den fint og komme den i urtebollerne.

Eller smag bare på den og forestil dig, til hvilken ret tangen også vil passe.

Når du har indsamlet tangen, så ryst den grundigt fri for urenheder og smådyr. Skyl eventuelt i ferskvand.

## Vitaminbombe

Tang indeholder store mængder af A- og C-vitaminer og masser af forskellige B-vitaminer: B1, B2, B5 og B12. Der er altså tale om en ren vitaminbombe. Derudover indeholder den mange vigtige mineraler, som calcium, fosfor, kalium, magnesium og masser af jern.

Desuden er tang værdsat for at give maden et ekstra pift i form af den femte grundsmag ”umami”, som

er japansk og kan oversættes med ”den lækre smag.”

Hvordan ser så disse tangplanter ud? Se under supplerende litteratur og links.

Der er naturligvis mange flere spiselige sager derude i naturen, her er kun nævnt nogle få opskrifter, som forhåbentlig giver inspiration til at udvide jagten på det vilde køkken på egen hånd. Og tænk også på alle de rare urter, du kan bruge til at give smag på snapsen.

## Supplerende litteratur og links

”Flora i Farver”, Politikens Forlag  
”Tang”, Natur og Museum”, Nr. 4, 1986, Naturhistorisk Museum, Århus  
”Naturens spisekammer”, Anette Eckmann, Politikens Forlag

”Tang”, Ole Mouritsen, Nyt Nordisk Forlag

”Brødbagning på Trangia”, Lars Hector, HavkajakInfo nr. 37, 2011

”Vild mad”, Anemette Olesen, Aschehougs Forlag, pt. udsolgt, men kan lånes på biblioteket

”Globes Brændevinsbog”, P.V. Glob, Wormianum 1972

Desuden mange artikler på nettet. Prøv bare at skrive for eksempel: ”tang+mad”

Gå ind på [www.hectors.dk](http://www.hectors.dk) og klik på linket ”Naturmad” her finder du links til oversigt over spiselige, vilde planter, pjecer fra Naturstyrelsen og Danmarks Naturfredningsforening om offentlighedens adgang til offentligt- og privatejede naturarealer, illustrationer af tang og andre nyttige oplysninger.