

# Bålmad

...for begyndere



**En kort introduktion til bål og bålmad af:**  
**Grøn Guide Hanne Lauritsen, Park & Vej i Frederikshavn Kommune**



## Børn, bål og ukrudt...

Vores forfædre brugte ild til opvarmning, madlavning og meget mere. I dag har mange af os glemt brugen af bålet. Målet med denne folder er derfor at give en kort instruktion i brugen af åben ild til madlavning. Samtidig slås der et slag for at bruge naturens urter og "ukrudt" i maden - de er sunde og gratis!

Jeg har de sidste par år lavet en del bålmad sammen med institutioner og skoleklasser. Det er vidunderligt at opleve, hvordan man kan motivere børn til at spise næsten hvad som helst, når det er tilberedt over bål.

Suppe og brød med rå brændenælder og alverdens "ukrudt" eller skvalderkålsfrikadeller, der ikke har set skyggen af kød. Når børnene selv har plukket urterne og lavet maden fra bunden, spiser de med stor vellyst. Samtidig lærer de, at et bål kan bruges til andet end skumfiduser og snobrød!

Selvom der findes giftige urter, synes jeg ikke, man skal lade sig afskrække. Lærer vi børnene, at de kun må spise de planter, vi plukker i fællesskab, og holder vi os til dem, vi kender, er der ingen farer. Planterne, der er taget med i denne folder, er kendte af de fleste og nemme at kende.

Køb en god bog om flora og lær selv planterne, inden du giver dig i kast med at gøre det sammen med børn. Bagerst i denne folder har jeg samlet nogle af de opskrifter, jeg har haft bedst succes med. Desuden et par gode råd om bål, brænde og bålpladsen.

*God fornøjelse!*



*Svampe tilberedt over bål.*





## Trin 1: Lav en bålplads

Det at lave en bålplads, kræver ikke meget. I princippet kan du bare bruge et bålfad, som kan købes i flere byggemarkeder. Hvis du vil bruge græsplænen, skal du først fjerne græstørv, så du får et hul i jorden med bar jord. På den måde kan ilden ikke løbe hen ad jorden.

Du kan lave en ring af sten udenom, men husk det ikke må være flintesten, da de bare splintrer i varmen. I en institution kan man eventuelt lave yderligere en ring af sten længere ude, som børnene kan sidde på. Den virker som en grænse børnene må gå til, når de ikke lige har en opgave inde ved bålet.

Derudover kan en krog til at hænge en gryde i være praktisk. Den kan du også selv lave. 3 rafter, en snor og en pind med en sidegren som krog. Vær opmærksom på, at bålet ikke bliver for vildt, så snoren til gryden brænder over.



...



*Byg dit eget ophæng med få midler.*

## Trin 2: Vælg dit brænde

Først og fremmest skal brændet være tørt - helt tørt. Du kan høre, om det er tørt ved at slå to stykker brænde sammen. Hvis det er tørt, har det en hul rungende "klonk" lyd - der er meget ren i klangen. Hvis brændet ikke er ordentlig tørt, har det en død og kort lyd, der næsten stopper, før den er begyndt.

Hvilken træart brænde du skal vælge, afhænger af, hvad det er du skal lave. Skal du bare lave en hurtig kedel vand, lave 10 pandekager eller et hurtigt bål at varme dig ved, så er gran- og fyrtræ ganske udmærket. Skal du derimod lave mad i længere tid eller have et godt glødebål, skal du vælge de hårde løvtræsarter.

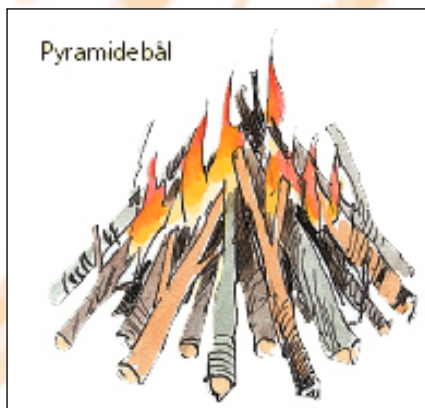
For at bålet nemmere kan reguleres, skal brændet være kløvet godt. Store kævler er en dødssynd for et madlavningsbål. Hvis du lægger en stor kævle ind i et bål, er det som at skrue ned fra 6 til 1 på komfuret. Det tager rigtig lang tid, inden varmen kommer op igen. Derfor - brug meget mindre stykker, så kan du lige så stille sidde og fodre bålet.

### Trin 3: Båltyper og optændning

Der findes forskellige måder at lave bål på. Der er forskel på, om bålet skal bruges til at lave kartofler i saltdej eller bare til en hurtig gang varm kakao.

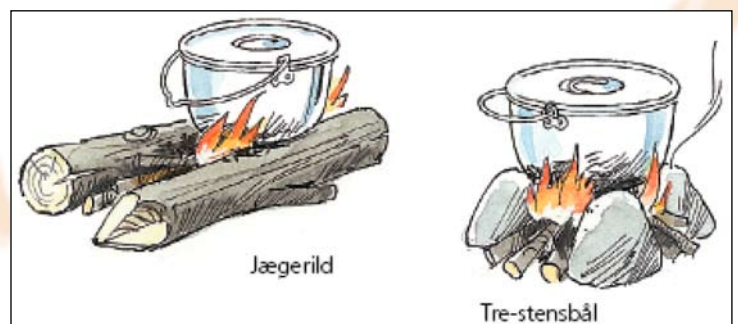
Vigtigst af alt er optændingspindene. Det er vigtigt, at det er helt tørre kviste eller flækkede pinde, du tænder op med. De små pinde stiller du i en pyramide omkring noget brændbart i midten. Nogle vælger aviser eller en tændblok, men du kan også sagtens bruge det, du finder i skoven. Det bedste er enten tør birkebark eller de her små døde visne granris, der sidder nederst på de store grantræer. Begge dele fænger med det samme, hvis materialet er tørt. Uden om pyramiden kan du nu bygge et større pyramidebål eller et pagodebål.

Det klassiske pyramidebål (nedenfor) er rigtig godt til et hurtigt lille bål, hvis du ikke skal bruge ild så længe. Det fænger hurtigt. Du kan selvfølgelig brænde på det længe, hvis du bliver ved at lægge brænde på. Pyramidebålet er også nemt at styre mht. temperaturen, da det ikke er så stort.



Pagodebålet (se billeder herover) er rigtig godt, hvis du skal lave gløder og have bål i lang tid. Du starter med at bygge en lille optændings-pyramide i midten. Og så bygger du bålet op rundt omkring som vist på tegningen, inden du tænder op i pyramiden. Ofte laver jeg pyramiden på toppen af pagoden, eller lige et par lag nede, så der er en brændekant der holder på pyramiden. Det betyder, at optændings-pyramiden får masser af luft, så den fænger bedre og ilden brænder sig så lige så langsomt ned gennem brændet. Og ja, ild kan godt brænde nedad!

Har du ikke noget at hænge gryder og pander på er herunder et par forslag til, hvordan du ellers kan lave dit bål. Du kan også bruge mursten i stedet for kævlerne i Jægerilden, og så tænde bålet i midten.





# Båludstyr

Båludstyr kan være dyrt at købe, men det er muligt at få en del brugbart i genbrugsbutikker og på loppemarkeder. Der er dog nogle ting, du skal være opmærksom på. Der udvikles meget høje varmegrader, når man laver mad over bål, derfor kan man ikke bare tage gamle gryder og pander fra køkkenet. Riste skal være af jern - aldrig gamle køleskabsriste eller riste der er galvaniserede, forkromede eller af rustfrit stål, da de kan afgive tungmetaller.

Aluminiumsgryder er heller ikke at anbefale, da disse afgiver aluminium til maden. Har du ikke andet, skal du lade være at koge frugt, sure ting og te i gryden, da dette øger frigørelsen af aluminium. Brug heller ikke teflonpander eller andre "sliplet" pander på bålet, de afgiver også uheldige stoffer ved høje varmegrader. Brug i stedet gamle støbejernspander.

Det er også nødvendigt med grydeskeer og paletknive med lange skafter, så man ikke brænder sig, når man rækker ind over bålet. Et par forede havehandsker eller lange svejsehandsker er gode at have, ligesom en god solid tang kan være god til at flytte gryder rundt på risten med.

## Miljømæssige hensyn

Det er vigtigt når vi laver mad med børn, at vi er vores ansvar bevidst. Ved det vi gør, viser vi vores holdning uden at være belærende. Så her er en "forbudtliste" over de ting, vi skal holde os fra, når vi laver bålmad.

### Stanniol

Stanniol er lavet af aluminium. Det kræver enormt meget energi at fremstille og det forgår ikke, når du smider det ud. Det er et tungmetal, der er skadeligt for os og naturen, og som absolut ikke hører hjemme i udeliv.

### Engangsservice

Skal kun bruges i sjældne tilfælde. Set fra et miljømæssigt synspunkt er det ressourcepild og et dårligt eksempel at vise børnene. I dag kan man heldigvis købe noget, som kan komposteres, der er lavet af majs. Brug evt. dette i stedet og smid det i komposten efter brug.

### Imprægneret træ

Imprægneret træ, malet træ, spån- og laminatplader må ikke afbrændes. Røgen og asken er decideret giftig.

### Tryksager

Farvestrålende tryksager er bandlyst til optænding, da det danner dioxiner, som er kræftfremkaldende.

# Opskrifter

## Brændenældesuppe

ca. 10-15 personer

2 store løg

5 gulerødder

5 store kartofler eller tilsvarende knoldselleri

(Alle rodfrugter kan i princippet bruges)

2 liter brændenældeskud (eller efter behag)

2 - 3 l vand + evt. bouillontern

evt. karry

evt. fløde

oliven olie

Skyl og hak brændenælderne - hæld evt. kogende vand over først, så falder de sammen, og er nemmere at hakke. Hak løg og skær grøntsagerne i tern. Svits det hele i olie og evt. karry.

Tilsæt bouillon og brændenælder og lad det simre til grøntsagerne er møre.

Smag til med salt og peber. Fløde kan tilsættes for at gøre den ekstra lækker.



*Brændenælde - brug blade og topskud fra marts til september.*

## Skvalderkåls frikadeller

ca. 5-6 personer

4 - 5 dl hakkede skvalderkålblade

3 æg

2 dl rasp

lidt olie

salt

Skyl urterne godt og hak dem. Rør dem op med æg og rasp. Tilsæt lidt olie så dejen hænger sammen.

Steg frikadellerne ca. 5 min. på hver side.

Variant til ca. 10 personer:

Erstat ca. 1 dl rasp med 4-500 gram fars



*Skvalderkål - brug blade og stængel fra marts til juni.*

## **Kartofler i trylledej**

ca. 10 personer

10 mellemstore kartofler

10 dl mel

5 dl salt

vand

Rør salt og mel sammen - tilsæt lidt vand så dejen samles.

Pak kartoflerne ind i dejen – ca. ½ - 1 cm dej. Luk dejen godt hele vejen rundt.

Læg kartoflerne ind i gløderne i ca. 45 min.

## **Lune pandebrød med brændenælder**

ca. 10 personer

6 dl hvedemel

2 dl groft mel

3 tsk. bagepulver

1 tsk. sukker

1½ tsk. salt

4 dl vand

2 –3 dl brændenælder

Skyl brændenælderne godt og hæld kogende vand over - tag dem op og hak dem.

Bland mel, bagepulver, sukker og salt i en skål. Tilsæt vand og brændenælder og ælt dejen sammen.

Rul boller med hænderne og tryk dem helt flade. Bag dem på panden med lidt olie.

I kan selvfølgelig også lave dejen med gær og så lade den hæve. Det giver et luftigere brød, men i felten er bagepulver nemmere og resultatet helt fint.



## **Indbagte æblestykker**

ca. 15 personer

3 – 4 æbler

6 dl mel

1/2 dl sukker

3 æg

ca. 5 dl mælk

olie

evt. 2 tsk. vanilje sukker el. kanel

Bland mel, sukker og vaniljesukker

Tilsæt mælken lidt ad gangen så det ikke klumper. Tilsæt lidt olie. Tilsæt æggene (Dejen skal være lidt tykkere end alm. pandekagedej)

Udhul æblerne, skær dem i skiver og dyp dem i dejen og steg dem på panden til de er lysebrune.

Lav evt. alm. pandekager af resten af dejen



## **Grønsagswok**

Hvad man har af grøntsager, f.eks.:  
Gulerødder, selleri, porre, persillerødder.

Krydderurter – f.eks. masser af frisk basilikum  
passer også godt til.

Salt og peber.

Grøntsagerne skæres i tynde tændstikstykker og steges ved kraftig varme på wokken.  
Basilikum klippes over inden serveringen.





## Tryllefrikadeller

ca. 10 personer

1 porre  
200 g persillerod  
400 g rødbeder  
600 g kartofler  
8 æg  
600 g groft mel eller fine havregryn  
600 g revet ost  
urtesalt og peber

Riv grøntsagerne og bland det hele sammen til en fars  
Steges på panden. Kan serveres med ris og tomatsovs



## Vejbred chapaties

15 personer

2 spsk. vejbredfrø  
7 dl hvedemel  
3 dl groft mel  
50 g gær  
6 dl vand  
1 dl olie  
2 tsk. salt

Rør gæren ud i væsken.

Bland alle ingredienserne og ælt grundigt.

Lad dejen hvile i ca. 20 min

Tryk eller rul boller helt flade og steg dem på en hed  
pande til de er lysebrune på begge sider



*Vejbred - brug blade og frugt fra april  
til oktober.*

## Kløverpandekager

Ca. 15 personer

2 dl kløver blomsterblade

6 dl mel

1/4 dl sukker

3 æg

5 dl mælk

olie

1 tsk. vanilje

Bland mel, finthakket kløver, sukker og vaniljesukker.

Tilsæt mælken lidt ad gangen, så det ikke klumper.

Tilsæt olien. Tilsæt æggene

Steg dem på panden i smør eller olie



*Kløver - brug blomst, stængel og blade fra maj til september.*

## Ostedip med skvalderkål

ca. 10 personer

2 dl fint hakket skvalderkål

2 dl grønne ærter

1 dl fintrevet ost

1 dl hytteost

1 dl tykmælk

Ingredienserne blandes i en skål og drysses med paprika.

Godt dip til pandebrød.



*Skvalderkål - brug blade og stængel fra marts til juni.*



## Urtefrikadeller

ca. 15 personer

1 kg fars

ca. 1 l urter (brændenælder, mælkebøtter, vejbred, gåsepotentil mm.)

8 æg

4 dl havregryn

olie

Skyld urterne godt og hak dem. Rør dem op med æg, fars og havregryn. Krydder med salt og peber. Tilsæt lidt olie så dejen hænger sammen.

Steg frikadellerne ca. 5 min. på hver side.

## Landgangsbroer af agurk

2 agurker

200 g hytteost

5 radiser i skiver

1 fed knust hvidløg

2 spsk citronsaft

Pynt: Bellisblomster, skovsyre el. fuglegræs

Sky agurkerne og flæk dem på langs.

Skrab indmaden ud og bland noget af indmaden med resten af ingredienserne.

Fordel blandingen i de udhulede agurker og pynt med Bellis, skovsyre eller andet.



*Bellis - brug blomst, stængel og blade fra marts til november.*

## Hjemmelavet urtesmør

1 l piskefløde

1 dl kærnemælk

Salt

Krydderurter

Bland fløden og kærnemælken i en skål og lad den stå til dagen efter. Hæld fløden i glas (halvt op) og ryst.

Først bliver det til flødeskum – når det derefter begynder at klukke igen, har du lavet smør. Hæld vollen fra, og lad smørret dryppe af. Ælt smørret med salt og krydderurter og stil det i køleskabet.



*Hjemmelavet urtesmør.*

# Kontaktinformation



Har du spørgsmål, eller er du bare nysgerrig så kontakt:

**Grøn Guide Hanne Lauritsen**

Telefon **98 45 63 23** eller **29 48 61 74**

E-mail: [hlau@frederikshavn.dk](mailto:hlau@frederikshavn.dk)

## **Du finder os her:**

Park og Vej

Knivholtvej 15

9900 Frederikshavn

[www.frederikshavn.dk](http://www.frederikshavn.dk)

## Udlån af udstyr til institutioner

Riste, store pander, gryder, pandekagepander, vaffeljern, kedler, ovne, wokpander osv. kan udlånes til institutioner, hvis det ikke allerede er i brug.

FREDERIKSHAVN KOMMUNE



Grøn Guide  
Lokal miljøvejleder