

GLAD MAD FRA TUNØ

- GLAD MAD UNDER PRIMITIVE FORHOLD -



- VÆRSGO OG SPIS -

Forlaget Glad Mad
Ulrik og Per
1998

Tlf. 61 30 13 27

www.miljoehuset.dk – uh@miljoehuset.dk

GLAD MAD FRA TUNØ

Denne opkriftsamling på glad mad er samlet blandt vore egne favoritter, men også blandt andre teltligere. Øens befolkning, passagerer på Tunøfærgen, men ikke mindst gæsterne og vores egne tanker på bænkebiderlaugets bæk har inspireret os til, at videregive en af de rigdomme Tunø har i overflod – mad.

Vi vil derfor sige tak til alle, der på en anden eller anden måde – frivilligt eller ufrivilligt har medvirket til denne opkriftsamplings idérigdom.

Vores mål har været, at viderebringe den glæde vi selv gennem 15 år har haft af at lave mad under primitive forhold på Tunøs teltplads. I denne første udgave har vi nået 100 opskrifter på mad, vi selv har lavet eller har nydt glæde af enten fordi vi har smagt den, eller fordi vi har set andre lave den eller fordi vi har hørt andre snakke om den.

Vores måde, hvorpå vi tilbereder maden er egentlig baseret på, at vi sommeren igennem er mindst 15 personer til bords hver dag og ofte mellem 25 og 30. Det gør madtilberedningen til en udfordring og gør det spændende, at forny sig med ny glad mad hver dag.

De fleste opskrifter er skrevet ned til 4 personer – ellers vil det fremgå af teksten.

Har du lyst til at være med i en mængde kulinariske oplevelser, er det bare med at komme i gang. Vi yder helt og dækkende garanti for, at det er sjovt at være med til at lave glad mad.

I løbet af denne sommer vil vi hente yderligere inspiration til næste års udgave. I år vil vi eksperimentere med hvordan vi kan lave flæsketeg med sprød svær på grill. Du vil ofte se os sidde med den bærbare i Vagns Lyst, hvor vi løbende skriver vores erfaringer ned. Har du gode ideer, tips eller andre ting, du synes skal med – så opsøg os. Vi er med på den værste.

Har du tegninger eller billeder, som var oplagte, at lyse samlingen op med, ville vi være mere end taknemmelige.

God fornøjelse

Team Glad Mad
Ulrik og Per
Sommeren 1998

Illustrationer: Viggo Bay og Erik H. Pedersen

© Denne bogs opskrifter er til fri afbenyttelse af alle Glade Madlavere.

INDHOLDSFORTEGNELSE

OM FAMILIEN, TELTPLADSEN OG FRED I SINDET.....	8
GLAD MADS MADPRINCIPPER	10
Vand	10
Margarine.....	10
Det de andre ikke kan bruge.....	10
Snyd og genveje	10
Udvikling af vores kogekunst	11
Grundopskriften	11
"Sovs" eller "sauce"????	11
LAM.....	13
Marinerede lammekoteletter, spidskål og sauce af "ingenting"	13
Marinerede lammekoteletter	13
Sauce af ingenting	13
Kogt spidskål	13
Grillstegt lammekølle	14
Lammekøllen	14
Lammesauce med ost	15
Lammefrikassé	15
DYREKØD.....	16
Rådyrgryde med Enebær	16
Rådyrbouillon	16
Enebærgryde	16
Dyrekød med waldorfsalat og tranebær	17
Saucen	17
Waldorfsalat.....	17
Tranebær	17
FJERKRÆ.....	18
Grethes kylling i karry	18
Grillkyllinger med nye asparges og spidskål	19
Saucen	19
Nye asparges.....	19
Sennepskyllinger med risfyld og marinerede gulerødder.....	20
Marinerede gulerødder	20

Stegte poussiner med bagte løg	21
Grillbagte grøntsager	22
And stegt som vildt.....	23
Råstegte champignon.....	23
Råstegte løg	23
Kalkunbryst i hvidvinssauce	24
Kartoffelmos alá Heine	24
Dueunger i druer a'la Nich	25
Waldorfsalat a'la Kirsten	26
Porrerummets edderfuglebryster au vin	27
Hvidvinsmarineret kanin	28
KO	29
Ungernes store hit	29
Indianerrøv.....	29
Sannes børnesalat.....	29
Børnedressing	30
Højrebskoteletter med svampetilbehør og sovs af slet ingenting.....	31
Elledansbuskhatte	31
Grillstegte højrebskoteletter	31
Sauce af slet ingenting	31
Kovettebiks	33
Helstegt oksemørbrad på grill	34
GRIS.....	35
Tunøgryde med røget bacon	35
Grillstegte marinerede bovsteaks	35
Mariannes flækket mørbrad med grøntsager	36
Koteletter fyldt med gorgonzola og glad ris med ingenting	37
Koteletter fyldt med gorgonzola	37
Glad ris med ingenting	37
Hjerter i fløde og rødvin med sommergrøntsagsgryde	38
Sommergrøntsagsgryde	38
FISK	39
Røgovn på stegepande	39

Indbagt laks med gulerodspuré	40
Laksesauce.....	40
Gulerodspuré	40
Smørsauce	41
Pighvar med indbagte rejer og asparges	42
Citronsauce.....	42
Dampet torsk på grill	42
Retten er meget fedtfattig.	42
Hvidvinsdampet ørred	43
Kaviarsauce med affald	43
Stegt hornfisk med citrussauce	44
Gerts hornfisk	44
Citrussauce.....	44
Grillstegt hornfisk.....	44
Muslinger.....	45
Selvfangede muslinger kogt i saltvand	45
Skaldyrssuppe	46
Panerede muslinger.....	46
GRØNTSAGSRETTER	47
Sellerimos	47
Sup´ de potatos.....	47
Kold kartoffelsalat	48
Tunøgryde med grøntsager	48
SUPPER.....	49
Teltpladsens hverdagssuppe med pizzabrød	49
Pizzabrød.....	49
Stærk Mexicansk suppe.....	50
DET KOLDE BORD	51
Tamara.....	51
Hjemmelavet ost	51
Grundopskrift	51
Hvidløgsost.....	51

Leverpostej med fløde, hvidløg og oregano.....	52
Solæg.....	52
Stegt feta	53
Marineret feta med hvidløg og oliven	53
Pitabrød med smeltet feta, kødrester og grønt.....	53
SAUCER	54
Grapesauce	54
DÅSEMAD FOR DE UNGE NYBEGYNDERE	55
Købmandens glæde I	55
Købmandens glæde II	55
Købmandens glæde III	55
BRØD	56
Morgenboller	56
Grillbagte flutes	56
DESSERTER.....	57
Glaseret sherryfromage	57
Pandekager	58
Hold pandekagerne varme	58
Jannes havregrødspandekager	58
Sommerpandekager	58
Pandekager med hyldeblomster	59
Fiturestegte hyldeblomster	59
VARME DRIKKE TIL KOLDE AFTENER	60
Ilsk kaffe	60
Kaffepunch	60
KOLDE DRIKKE TIL VARME DAGE.....	61
Hyldeblomstdrik	61
Jonas rabarbersaft på hvidvin.....	61

BRÆNDEVINER	62
Gul snerre.....	62
Hyldeblomst	62
NÅR BUKSERNE STRAMMER	63
Turene op i byen.....	63
Morgengymnastik	63
Surfing	63
Ungernes motion på (surf)brædter	63
Bøjevending.....	64
Jollesejls	64
Ø-rundture	64



Vagns lyst, hvor inspirationerne nydes dagligt

Om familien, teltpladsen og fred i sindet

Familien

Igennem mange år er vi to familier der, den ene sommerferie efter den anden, er kommet til Tunø. Ungerne er kommet siden de var små og i dag er de blevet væsentlig større, men stadigvæk er alle enige om at Tunø vil vi ikke undvære. Der har været talt om at tage til de varme lande, ligesom alle de andre vi kender. Det er aldrig blevet til noget for det betød at vi måtte undvære Tunø. For os er Tunø, blevet det sted, hvor vi lever om sommeren og hvorfra alting udgår.

Teltpladsen

Igennem 15 år er vi kommet på teltpladsen - oven i købet på den samme standplads, med udsigt over bugten, strandliv og

Der findes ingen luksus på teltpladsen, men der er alt hvad man har brug for. Selvfølgelig har teltpladsen udviklet sig gennem de sidste 10 år. Mange fastliggere har år efter år diskuteret ”om det nu kunne have sin rigtighed”. Her skal blot nævnes, at der inden for de sidste år er blevet bygget flere baderum i en fin kvalitet med masser af varm vand. Teltpladsen har været venskabelig delt i dette spørgsmål, for ”hvad skulle det til for” og ”er det nu også nødvendig med al det baden”. Med så fine toiletforhold kunne man jo også forstille sig at nye

campister blev mere krævende, ja måske endda også nogle af de gamle. Det vil også være sværere at følge med i hvem der er i bad, selv om det selvfølgelig er usagt. Men de nye badeforhold er der og alle er da også nu enige om, at det er rart med de nye baderum, men skal der være bruseforhæng eller døre i brusekabinerne, er nu det helt store spørgsmål. Det er selvfølgelig uvæsentlig, men vi går nu ind for bruseforhæng.

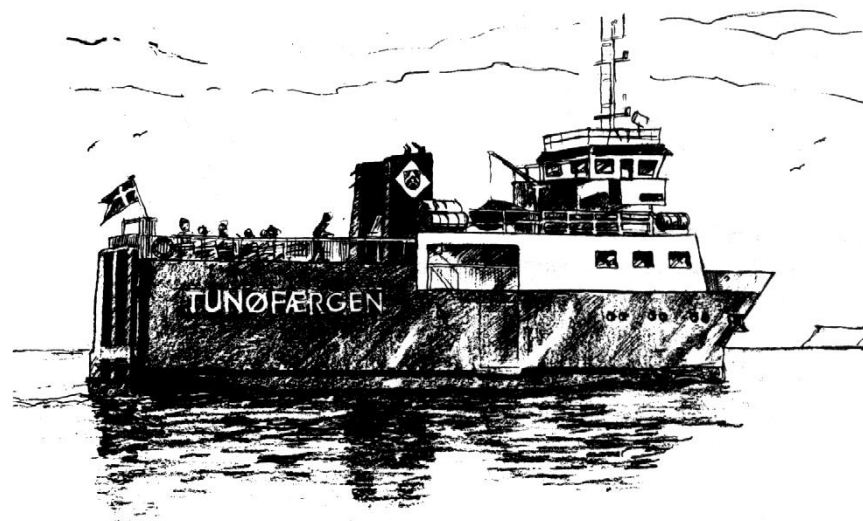
Ro i sindet

Til daglig lever vi i en temmelig travl hverdag, som jo nok de fleste gør. Men når vi når Tunøfærgen er det ligesom roen sænker sig over hele familien. Der er et eller andet specielt ved det at gå ombord på en færge og ligesom sejle væk fra det hele ovre fra fastlandet. Det bliver lige pludselig uvæsentlig at forholde sig til alverdens tåbelige spørgsmål, når man sidder på færgen og ved at på Tunø, der står Vagn og venter på en som han altid har gjort!.

Vi er blevet mødt med alt mulig venlighed på Tunø og efterhånden føler vi os da næsten som en del af Tunø. Ungerne har oplevet, siden de var små, en utrolig frihed, overskuelighed og venlighed på øen. De har siden de var små kunnet færdes frit over hele øen, selvfølgelig fordi der ingen biler er på øen, men også fordi at de, og os som forældre, har følt den tryghed der hviler over øen. Dette er selvfølgelig nogle af grundene til at at vi

bliver ved med at komme på Tunø, plus en hel masse andre grunde som er svære at forklare.

Vi er ofte blevet spurgt ”om ikke vi savner, at komme til syden”, ”hvad laver man 4 uger på Tunø”, ”keder I jer ikke”. Til det kan vi kun svare, at vi ikke savner syden, der er altfor varmt , at vi ingenting laver på Tunø og at vi keder os så dejligt med blandt andet at lave mad.



Glad mads madprincipper

Vores principper for den madlavning vi går og keder os med er ret simple.

Vand

Vand bruger vi aldrig, det giver ingen smag. Eller for at citere en gammel forstandig komiker: “Water never drink it - fish fuck in it.”

Kilde: Citat af den amerikanske komiker W.C. Field , som vi har valgt at bruge, idet vi tror, at hvis han levede i dag, ville han være enig i vores betragtninger om madprincipper!

Margarine

Bruger vi aldrig, idet det ikke smager godt. Smagen er alt for gennemtrængende og ikke et naturligt råstof. Ligeså har vi hørt, at det er lavet af døde heste.

Det de andre ikke kan bruge

Friske grønsager er selvfølgelig en forudsætning. Dem er der rigeligt af på Tunø. Alle de andre i køkkenet smider mange gode grønsager ud, fordi de ikke tror de kan bruge toppe, skaller osv.. De kan sagtens bruges og er med til at give vores mad den sidste finish. Tænk bare på hvordan løgskaller er med til at give saucen den gode smag og den helt rigtige kulør - uden brug af kunstige farvemidler!

Snyd og genveje

Et af vores principper i madlavningen står i skarp kontrast til det nye begreb “Fast food”. Vores princip er “Slow Food”! God mad tager nu en gang den tid god mad tager at lave. Der findes ingen genveje til glad mad og det kan ikke betale sig at snyde. Derimod er det nødvendigt at nyde fremstillingen, give sig god tid til at lave fonen eller eksperimentere sig lidt frem.

Madlavning bør være en proces, hvor der hele tiden tænkes kreativt, og hvor sjælen med. Når madlavningen så ellers bare kører derudaf, er der jo så meget andet godt at kan filosofere med de andre i køkkenet over – fx: ”hvad skal der i fløden i morgen”.

Udvikling af vores kogekunst

Vi har nok altid holdt vældig meget af mad - især god mad. Vi har altid gerne villet snakke om det og altid haft lyst til at eksperimentere med maden. Yderligere blev det endnu mere spændende at finde ud af at tilberede f.eks en lamme kølle med alt tilbehøret, når man kun har et gasblus, en gryde og en grill.

Derfor har vi i al vor kedsomhed snakket meget mad. Typisk blev aftensmaden forberedt over hele dagen, startende med at gå til købmand om formiddagen. Her er det muligt at tænke i madbaner, samtidig med at der nydes en kold Ceres. Oftest har vi været nødsaget til at holde en mindre pause på Kroen, Stalden eller ved Danmarks mindste posthus med den største ølomsætning. Dette på trods af, at afstandene ikke er særlig store, men midt i byen er der en vældig stor bakke, hvor kroen og posthuset er strategisk placeret.

Princippet for god madkunst er, at give sig god tid i planlægningsfasen, indkøbsfasen og tilberedningsfasen. Ud over disse faser har vi indlagt adskillige evalueringsfaser, således at intet bliver glemt.

Grundopskriften

Et typisk indkøb foregår ved at vi sætter os på bænkebidderlaugets bæk med 2 kolde Ceres. Efter et stykke

tid kommer så standard indledningen "Hvad skal der i fløden i dag". Dette giver ofte anledning til at vi bliver kaldt "Sovseholdet". Det er der såmænd ikke noget galt i, men vi mener nu nok, at det ikke hedder sovs, men "Sauce". Efter at have siddet og planlagt indkøbet, handles der ind hos købmanden. Og her kommer så en af de nødvendige evalueringsfaser. Med endnu 2 kolde Ceres sætter vi os for at evaluere på indkøbet, mangler vi noget, hvad skal vi have købt af øens grøntsager og kartofler. Intet bliver overladt til tilfældigheder. Til næsten al vores mad spiser vi aspargeskartofler og de er virkelig fremragende på Tunø.

"Sovs" eller "sauce"???

Efter mange og grundige overvejelser er det tid til at forbedre saucen. Den starter vi altid op i god tid og passer den kærligt i løbet af eftermiddagen. Nogle af de andre campinggæster døbte os faktisk for nogle år siden om til "Sauceholdet"! Som regel ved vi som udgangspunkt, på hvilke råmaterialer saucen laves, f. eks som da vi en dag valgte at købe en T- Bone steak som grundstenen i denne sauce. Oftest bliver vores grund-sauce derefter suppleret med mange af de rester de øvrige campister får til overs.

Medens vi går og passer saucen udvikler vi forskellige metoder på hvorledes vi kan bruge en grill til f. eks at lave en velsmagende helstegt oksemørbrad!

Udviklingen af vores kogekunst er sket igennem mange år og selvfølgelig ikke blevet mindre spændende efter, at vi har fået bedre råd og andre madvaner. Dette afsnit handler selvfølgelig om at give sig god tid til at lave maden, men også om at man gerne må nyde det og få mange aha oplevelser. Egentlig har vi ikke nogle særlige forudsætninger for, at kunne lave mad eller for den sags skyld at skrive denne opskriftsbog. Vi er blot kommet på Tunø gennem mange år og kedet os med glad mad.

Team Glad Mad

I dag kalder vi os Team Glad Mad og er ofte ude og gøre folk glade med vores mad til fester og anden selskabelig sammenkomst.

**Hørt på havnen i en samtale mellem en sejler
fra København og en Tunbo:**

Sejleren:

**Er der ikke mange originaler på en lille ø
som Tunø?**

Tunboen:

Jo - måske

Sejleren:

Er det ikke svært, at leve her så?

Tunboen:

**Nej - det er ikke så slemt - de fleste er væk igen
om 3 - 4 uger!**

LAM

Marinerede lammekoteletter, spidskål og sauce af “ingenting”

Den her ret fik vi, da vi satte teltet op sidst i maj måned. Spidskålen havde købmanden, krydderurterne var i grøntsagsboden, hvor vi også fandt øens første nyopgravede kartofler.

Marinerede lammekoteletter

lammekoteletter

lage:

olivenolie

frisk timian

frisk citronmelisse

Bland en lage af olie, timian og citronmelisse. Hæld det over lammekoteletterne og vend dem et par gange. Lad det ligge et par timer. Du kan jo starte samtidig med, du starter saucen.

De grillsteges i 3 minutter på hver side ved rigtig god varme.

Sauce af ingenting

1 porre

1 løg

de yderste blade fra spidskålen

½ persillerod

2 gulerødder

2 rødløg

½ l piskefløde

Find et par koben i købmandens fryser eller køledisk og kog dem et par timer sammen med en porre, et par gulerødder, et løg og de yderste blade fra spidskålen (dem de fleste smider væk). Urterne skal være i store stykker. Det skal hele tiden være dækket af væske (gerne rødvin). Tag urterne op efter et par timer.

2 rødløg, to gulerod, lidt persillerod og måske lidt pastinak skæres i fine tern og steges på en pande i smør til lige før de tager farve. Tag lidt af væsken fra saucen og hæld henover panden og kog den af. Hæld det hele op i saucen, hvor væsken nu koges ind med piskefløde til saucen en får lind konsistens.

Kogt spidskål

De yderste blade fjernes og bruges til saucen. Spidskålet skæres i 4 og koges i let saltet vand i 8 - 10 min og dryppes godt af i en sigte.

Kog nogle nye kartofler til. De drysses med det sidste fra krydderurterne.

Grillstegt lammekølle

6 personer

1 lammekølle á 1,5 kg

2 nye løg

2 gulerødder

3 fed hvidløg

diverse salataffald, fx blomkål, spidskål, salathoveder m.m.

1 skive 45 % ost

1,3 kg nye aspargeskartofler

Lammekøllen

Lammekøllen aftørres og stækkes med fintsnittede hvidløg. Du skal bruge en fin lille kniv, der stikkes lige ind under skindet - hvidløget puttes ind i den lomme, der bliver.

Køllen lægges op i en stor gryde med kogende vand, der kun lige dækker køllerne. Grøntsagerne snittes i store stykker og kommes ved.

De andre i teltkøkkenet, der også laver mad, får altid lidt rester fra deres salat, som de vil smide væk. Det be-

der du pænt om og lægger det op i gryden, så det kan koge med og give smag.

Køllen koger mellem en time og 5 kvarter. Når du stikker en kødnål i kødet, må saften ikke være for rød. Du kan også stikke nålen ind midt i kødet og holde den der 10 sekunder. Hvis nålen føles varm er kødet ved at være færdig til grillen.

Køllen tages op og lægges på den glohede grill og steges med fedtsiden nederst først. Steges og vendes ofte til den er brun hele vejen rundt. Drys først med salt og peber, når køllen er brunet, så salt og peber kan hænge fast i fedtlaget.

Køllen kan forberedes i forvejen og gemmes til grillen.

Lammesauce med ost

Brug 0,8 l ved 6 personer og 2,5 l ved 18 personer af væsken fra de kogte køller. De kogte grøntsager moses gennem en si ned i væsken, så de går med og giver en god smag. Sauce kokes godt igennem uden låg og der koges ned til ca 2/3 af den oprindelige størrelse. Kom halvdelen af fløden ved og kog videre ½ time. Osten kommes ved og koger med ca, 15 minutter. Resten af fløden kommes i sjatvis for at glatte sauce, så den får en fin konsistens.

Smages til med lidt paprika, salt og peber. Den færdige sauce får en flot lys off-white farve med små bitte rester af de fleste grøntsager - fx gulerødderne.

Lammefrikassé

Den dag vi skulle have grillstegt lammekølle fik vi tag alt for meget op. Vi besluttede derfor at koge alle køllerne. De tre blev stegt og den sidste lagt til side i væsken, den var kogt i og gemt til næste dag til lammefrikassé. De 1½ kg køllen vejede strakte rent faktisk til 18 sommervæltne personer. Vi har sammenskrevet retten, så du kan starte fra bunden.

1 kg lammekød - gerne kølle eller bryst
4 gulerødder til bouillon - 3 gulerødder til selve retten
½ l fløde
persille til drys
evt. andre krydderurter - fx salatløg

Lammekødet dækkes med vand og evt. ben kommes i og koges med ca 5 kvarter. Gulerødder og løgtoppe koges med den sidste time. Væsken sies fra gennem en sigte og koges op igen. Småskårne gulerødder og småskårne løg kommes i og koger ca 15 minutter. Kødet skæres i små stykker og kommes ved sammen med halvdelen af fløden. Retten koges op, smages til med salt og peber og glattes med resterende fløde og evt. lidt smør. Lige før serveringen tilsættes de friskbælgede ærter.

Serveres med friskbagt rugbrød og friske aspargeskartofler - drysset med persille.

DYREKØD

Rådyrgryde med Enebær

1 rådyrkølle eller bov, så der er nok
2 gulerødder
2 løg
evt. de yderste blade fra spidskålen
evt. lidt selleri
1 l paprødvin (evt. 2)
friske eller tørrede enebær
lidt roquefort
½l piskefløde
persillerod
pastinak

Befri en kølle, bov, hals eller andet rådyrkød for hinder og ben. Skær kødet i mindre tern (ca 2 x 2cm).

Rådyrbouillon

Ben og hinder lægges i en gryde med et par gulerødder, et par løg og fx de ydre blade fra spidskål (dem du ellers altid smider væk). Der hældes lidt paprødvin ved, så tingene kun lige er dækket. Det koger uden låg i 1½ -

2 timer. Efterhånden som væsken koger væk, hældes der mere ved.

Ben og urter tages op og saucen koges lidt ind til en god smagfuld bouillon.

Enebærgryde

Kødet brunes i smør ved rigtig god varme lidt af gangen. Det brunede kød hældes op i gryden og dækkes med den hjemmelavede bouillon. Gem resten af bouillon til senere, hvis du får brug for den til at spæde op med.

Der kommes godt med friske enebær eller tørrede fra købmanden. Hvis de er tørre kommer du ca 20 i - hvis de er friske lidt mindre. Koger ca 1 time til kødet er knapt mørt. Piskefløden hældes ved og du koger til væsken begynder at blive tyk. Du smager nu til med roquefort, salt og peber til du selv synes smagen er god. Hvis saucen er for tynd koger du videre uden låg for god varme, til konsistensen er som du vil have den.

Serveres med vinterpersillerod og vinterpastinak, der er skåret i tern eller stænger og stegt på en pande ved god varme.

Dyrekød med waldorfsalat og tranebær

250 g dyrekød (ryg eller kølle) pr. kuvert
1 røget kæbesnitte
ribsgelé
roquefort
1 - 2 liter paprødvín
tranebær

Befri kødet for sener, vend ryggen om og fjern marven. Brun kødet i hele stykker - luk porerne i en gryde med smør og tilsæt røget bacon og rødvin (kødet dækkes 3/4), salt og peber. Kødet koges med låg til det er mørt. Stegen lægges på grill før servering til den får en meget flot stegeskorpe. Ved servering, skæres kødet i meget tynde skiver

Saucen

Fonden fra gryden sies og koges lidt ind. Hvis der ligger fedt på toppen skummes det af. Saucen koges ind med piskefløde og smages til med ribsgelé og roquefortost.

Waldorfsalat

3½ dl creme fraiche
1 - 2 spsk sukker
1/4 tsk salt
3 - 4 stilke bladselleri
2 spiseæbler
50 g valnøddekerner

Smag creme fraiche til med sukker og salt. De rensede bladselleri skæres i tynde skiver. Æblerne skæres i små tern. Tag lidt valnøddekerner fra til pynt - resten hakkes groft.

Bland det hele sammen og lad salaten stå koldt til serveringen, hvor der pyntes med hele valnøddekerner.

Tranebær

Kom tranebærrene op i en lille gryde og kom ganske lidt vand ved sammen med sukker. Der skal egentlig mere sukker til, end du forestiller dig. Tranebærrene varmes forsigtigt igennem uden at sprække. Lad dem stå og trække sukkeret ind. Smag på dem og giv dem evt. mere sukker. Saften sies fra og pynt nu kødet med bærrene.

FJERKRÆ

Grethes kylling i karry

Et af de helt store "HIT" blandt børn og ungdommelige sjæle på Tunø i sommermånederne på teltpladsen har altid været Grethes kylling i karry. Vi har det faktisk sådan, at en sommer på Tunø uden den, er ingen sommer. Hvis der går for lang tid inden vi får den, begynder ungerne at klage.

1 frisk slagtet kylling (hvis købmanden har det, ellers fra frysedisken)
1 bt. løg fra Hans el. `en af de andre grøntsagssælgere
2 gulerødder
2 bt. persille
100 gr. smør
4 spsk. hvedemel
2 spsk. karry
500 gr. ris

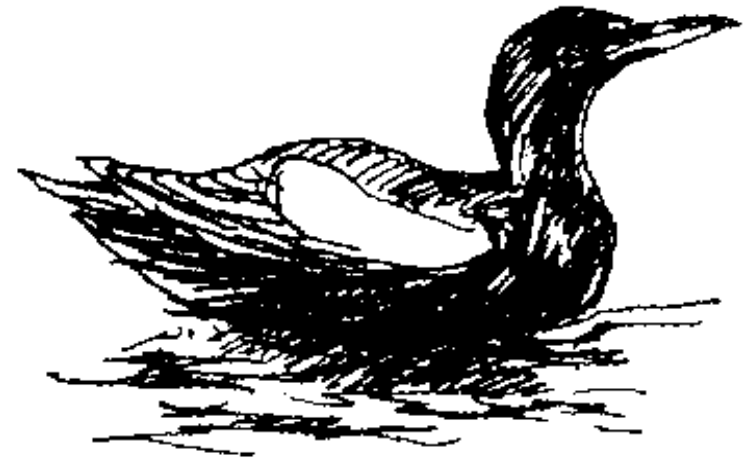
Kyllingen puttes i en gryde med vand, heri tilsættes 2 skrællede gulerødder, løgene skåret i kvarte og persillen i et bundt som suppevisk.

Gryden sættes over gasblusset og koger i mindst 1½ time (for at forebygge salmonella). Efter kogning skal

kyllingen afkøle, inden du kan pille kødet fra benene, kødet skal findeles.

Suppen, som kyllingen er kogt i, skal bruges til at lave karrysovsen af. Sovsen er en opbagt sovs, det vil sige smørret smeltes, lige så snart det er skummet af tilsættes karryen. Denne svitses i ca. 2 min. Herefter kommer melet i (brug piskeris) og pisk suppen i indtil sovsen har en passende konsistens. Kyllingekødet puttes i karrysovsen og det hele varmes godt igennem. Risene koges.

Tips: er smadder god at lave hjemmefra, fryses og tages med til den første dag.



En fugl - fredet hele året rundt

Grillkyllinger med nye asparges og spidskål

En aften skulle vi have gæster. To ungersvende fra FTTT (Foreningen til Tunøs Tørlæggelse). De har sat sig for at tørlægge øen for øl og vi har selvsagt haft en lang række hyggelige stunder omkring bordet, hvor vi har udvekslet fælles interesser.

De skulle have noget særligt godt:

2 kyllinger
1 l paprød-eller hvidvin
1 pastinak
1 persillerod
4 gulerødder
2 rødløg

2 kyllinger parteres i 6-8 stykker alt efter størrelsen. Vi vil være helt "salmonellafri", så kyllinger skal koges igennem inden mødet med den brandvarme grill.

Kyllingestykkerne kommes op i gryden sammen med indmad og hals. Pil evt. fedtet fra og smelt det af til rugbrødsmeden. Kødet dækkes med halvt vand/halvt vin - rød eller hvid alt efter temperament.

Den aften skrællede vi de sidste vinterpastinakker, persillerødder, 4 gulerødder og et par rødløg som vi kom

op i gryden. Det hele kogte til vi var sikre på, at kyllingerne havde fået nok - men heller ikke mere.

Kødet blev taget op i en sigte til al væsken var løbet fra.

Saucen

Kyllingefonen koges nu ind med de yderste blade fra spidskålen (dem alle de andre smider væk). Til sidst spædes der piskefløde i med rund hånd og saucen koges nu ind til den har fået en passende konsistens.

Hak rødløg i helt fine stykker og smid dem ned i den sidste halve times tid. Smag til med salt og peber.

Nye asparges

I år fik vi de første asparges d. 15. Maj. Det er en himmerigs mundfuld!

Skyl dem og put dem ned i letsaltet kogende vand. Kog i 5 - 8 minutter alt efter om de er tykke eller tynde.

Sennepskyllinger med risfyld og marinerede gulerødder

2 små kyllinger
3-4 spsk lys dijonsennep
20 g smør, 4 - 6 spsk rasp
salt, peber, 50 g koldt smør

fyld:

4 dl rå slanke ris
2 spsk olie,
1½ dl løg
1 rød og 1 grøn peberfrugt (evt. ærter, bønner eller andet grønt)
kyllingeindmaden
4 friske salvieblade eller ca ½ tsk tørret
tilbehør: overskud fra risfyld og salat

Kog risene i hjemmelavet grøntsagsbouillon. Svits løgene i olien til de er klare uden at være gyldne. Skær peberfrugt og indmad i små terninger og tilsæt begge dele til løgene og svits en lille smule videre. Drys salvien på og bland risene ned i gryden. Kog kyllingerne i hvidvin sammen med grøntsagsaffald, tør dem indvendig og fyld dem med ris. Smør kyllingerne med smeltet afkølet smør blandet med sennep.

Rasp blandet med salt og peber drysses over. Det kolde smør skæres i tynde skiver og lægges over kyllingerne, der steges på grillen til de er færdige.

Marinerede gulerødder

500 gram nye gulerødder
1 løg og 1 grøn peberfrugt eller mellemfine ærter
Marinade:
2 spsk. sukker
1 dl spiseolie og ½ dl tomatketchup
½ dl vineddike
1 spsk citronsaft
½ tsk salt, 1/4 tsk peber

De rensede og skrællede gulerødder skæres i ½ cm tykke skiver, der koges i letsaltet vand i 8 -10 minutter. De skal være lidt "rå" at tygge på.

Peberfrugten skæres i tern, løget skæres i tynde ½ skiver.

Alle ting til marinaden piskes til marinaden bliver tyk. Lad gulerødderne løbe af og bland dem med resten i en stor skål. Skal nu trække et koldt sted i mindst 12 timer. Sukkeret kan skiftes ud med puddersukker.

Serveres til mange slags kødretter eller som tilbehør på fest-tag-selv-bordet.

Stegte poussiner med bagte løg

Det her er en herlig ret, der går ”rent” ind hos børn i alle aldre og får fællesskøkkenet til at besvime af ærgrelse.

Poussiner kan du få hos Tunø købmanden – hvis de ikke er på lager i fryseren, skal du spørge et par dage i forvejen, så bliver de skaffet hjem til dig. Det er simpelthen besværet værd! Du skal beregne 1 poussin til hver person uanset alder.

4 poussiner

2 løg, 2 gulerødder og lidt af de andres grønne affald til fon

smør til stegning

salt/peber

Herbes de Provence

hjemmelavet hønsebouillon

1½ dl rødvin

Klip det yderste af vingerne af. De steges i smør til de er brune på alle sider samme de groftskårne urter i en lille gryde. Når de er fint brune spædes der op med halvt vand og halvt rødvin, så det dækker. Koges med låg en ½ times tid. Koges videre uden låg endnu ½ time. Hvis væsken koger væk, kan der spædes op med lidt mere rødvin.

Vigtigt: husk at putte så mange løgskaller i fonen som muligt – de er med til at give den brune farve og du kan undgå madkulør, der efter vores mening er en af de messt ækle køkkenting, der overhovedet findes.

Poussinerne steges i gryde. Start med brystsiden og vend dem til de er helt brune og flotte på alle sider. Når de er stegt brune vendes de med brystsiden nedad, Der drysses med salt, peber og Herbes de Provence. Tilsæt den hjemmelavede hønsebouillon, vinge bouillon og rødvin. De steges ved svag varme i 15 – 20 minutter hvorefter de vendes og steges færdig i endnu 15 – 20 minutter. De skal være ordentlig gennemstegte – Stik en kødnål ned i brystet. Den skal være let, at trykke ned og der må ikke komme lyserød saft ud.

Poussinerne tages op og saucen sies, koges lidt ind til en god konsistens og tilsættes flødeosten. Koges endnu lidt ind – og du er helt fri for, at jævne denne herlige velsmagende sauce.

Grillbagte grøntsager

4 hele løg – ikke for store
4 gulerødder
kartofler
lidt danske rodfrugter
frisk oregano og timian
smør

Du skal beregne ca 250 – 300 gram grøntsager pr. næse.
Grøntsagerne gøres rene – eventuelle rester smides over
i pouissin-eller fongryden.

De lægges op i kogende vand og koger max. 10 minutter og tages op omgående og anrettes på folie, så der kan blive en pakke til hver. Der drysses med salt, peber, frisk oregano og timian efter smag. Løg en skive smør ved og luk foliepakkerne. De lægges ud på grillen – sørg for en aftale med en af de andre gæster om at kunne bruge eftervarmen. De steges til de er færdige (hvad ellers).



And stegt som vildt

En dag vi stod på hovedet i købmandens fryser for at finde lidt billigt opdagede vi to juleænder, som vi overtalte købmanden til ikke at kunne sælge til andre. Vi fik dem til ½ pris og kom stolte hjem med dem. Fidusen ved dem, var at de var glimrende køleelementer i vores køleboks i det næste døgn.

2 ænder

rødvin

200 g røget bacon

6 - 8 løg

6 gulerødder eller andre rodfrugter

Skær vinger og hals fra. Brystkødet løsnes forsigtigt.

Lårene skæres fra og deles evt. i to.

Vinger, hals, ryg og indmad brunes i smør. Røget bacon steges på en tør pande og lægges over til anden sammen med lidt af det afsmeltede fedt. Dæk det med rigeligt rødvin. Løg, gulerødder og evt. andre rodfrugter skæres i stykker og lægges ned ved. Sauce koger af i en times tid uden låg. Hvis der fordamper for meget rødvin, spædes der op så ben og grøntsager hele tiden er dækket.

Lår og brystkød brunes i olivenolie sammen med små løg. Når sauce er kogt af hældes den over kødet, der koger til det er mørt - ca 1 time. Kødet tages op, og sauce koges ind med piskefløde og smages til med lidt roquefortost. Kødet lægges op i ved serveringen og gryden pyntes med friskhakkede krydderurter.

Råstegte champignon

Champignonerne skæres i halve eller kvarter - men ikke for små. Smelt smørret på en varm pande og steg champignonerne deri til det er lige før, du synes de begynder at afgive deres vand.

Råstegte løg

Løgene pilles og skæres i kvarte eller sjattedele. Varm olivenolien op på en panden og steg løgene ved god varme. Husk det skal syde rundt om dem, når de kommer op på panden.

Steg dem færdige. De må ikke brunes - når de har stegt lidt hælder du lidt eddike eller citronsaft henover dem. Det holder på løgenes naturlige farve (ses bedst ved rødløg) og så giver det en god smag også.

Kalkunbryst i hvidvinssauce

800g kalkunbryst

2 løg

3 gulerødder

1 flaske hvidvin

2½ dl fløde

frisk oregano

Kødet brunes godt i smør på alle sider. Det dækkes 3/4 med hvidvin - resten af vinen drikkes mens maden tilberedes. Grøntsagerne skæres i store tern og kommes i gryden sammen med resterne fra den salat, du vil tilberede til - fx ærtebælge, blomkålstok og yderblade fra salat og kål, der også skæres i store tern.

Der lægges låg på og retten småsimrer i 50 minutter.

Det er færdigt, når kødsaften er helt klar. Kødet pakkes ind i folie og hviler i 15 minutter. Grøntsagerne sies fra og kommes i en skål, der holdes varm med låg på eller pakkes ind i viskestykke.

Saucen skal nu spilkoge uden låg i 10 minutter. Fløden kommes ved og der koges videre i endnu 5 minutter.

Saucen gives 3 minutter med en stavblender, så den bliver lidt tykkere.

Kødet skæres i fine tynde stykker på tværs af kødårene og lægges på et fad, der pyntes med de kogte grøntsager.

Kødet drysses med fintklippet frisk oregano.

Serveres med kartoffelmos til.

Kartoffelmos alá Heine

En af Team Glad Mads helt store inspiratorer - kokken Heine - laver kartoffelmos, så englensynger. Mange - selv garvede husmødre og husfædre gør den fejl, at de skal skynde sig. Kartofflerne skæres i stykker før kogningen og skal helst koge helt ud. konsekvensen er, at det hele smager af vand eller absolut næsten ingenting. Når kartofler koger ud suger de vand - og vand giver som bekendt ingen smag. Heine gør sådan her:

200 g kartofler med god kartoffelsmag

lidt mælk

lidt smør

olivenolie

salt

hvid peber

Kartoflerne koges **hele** til de er godt møre, men uden at koge ud. Alt vandet hældes fra og kartoflerne køres igennem med en hjulpisker. Tilsæt lidt smør og meget lidt mælk til du fåen fast masse. Vend 2 spskfulde olivenolie i med en dejgskraber, som når du vender æggehvider. Kartoffelmosen er nu færdig og smages først nu til med salt og lidt hvid peber.

Dueunger i druer a'la Nich

(Til 10 personer)

En af vores nye, gode Tunøvenner – Nick – så konstant misundelig ud med 111 ned af hagen, når vi gik i gang i køkkenet og måske særligt, når vi i al beskedenhed lovpriste vores egen mad. En dag ville han virkelig dupere os med noget helt særligt: Dueunger i druer. Hans bidrag lyder sådan:

”Når man kommer til Tunø som “nybygger” og ser de faciliteter, som teltpladsen byder på, er den første tanke, som falder én ind, nok ikke, at der her udfoldes de store kulinariske øvelser omkring spisetid. Men her tager man fejl - grusomt fejl.

Efter at have besøgt teltpladsen i sommerferien i et par år, hvor vi naturligt nok havde forsøgt at tilpasse vore menuer efter “de forhåndenværende søms princip” og hermed havde indhøstet diverse bemærkninger fra køkkenkollegerne omkring vore puritanske opfindsomhed samtidig med, at vi havde måttet betragte den ene ko efter den anden blive placeret på grillen ved Vagns Lyst, havde vi fået nok. Der gik konkurrence i køkkenevnerne, og vi ville ikke stå tilbage. Nu skulle vi vise hvordan man lavede mad - rigtig mad.

En hurtig import fra fastlandet af 1 stk. uundværlig jerngryde med glaslåg, en halv snes døde, dybfrosne

dueunger, en stor klase vindruer gjorde det muligt. Resten kunne klares med et besøg hos øens udmærkede købmand og grønthandler. Egentlig er det med stor smerte, vi her må indrømme, at vi var nødt til at importere, for det er faktisk ikke velset at man ikke ordner sine indkøb på øen, men denne ret strakte sig altså udover, hvad købmandens køledisk kunne tilbyde.”

Ingredienser:

10 dueunger

500 gr. vindruer

1/2 l piskefløde

Vin (hvid eller rød)

Timian

Hvid peber

Salt

Dueungerne optøes i køleboks over et døgn, hvorved der spares udskiftning af køleelementer i boksen det samme døgn. Herefter drysses timian ind i duernes bagindgang og kræene gnides i salt og peber.

Druerne halveres og stenene fjernes.

Duerne brunes nu på skift i den uundværlige jerngryde på alle sider sammen med indvoldene (dog kun hjerte, lever og kråse), hvorefter alle duerne lægges tilbage i gryden og der tilsættes to ølflasker vand samt 1/4 liter vin. De halverede druer drysses over duerne og låg på.

Efter opkog skrues ned på lavt blus, hvorefter det hele (incl. indvolde) simrer i 40 - 50 minutter. Halvt henne i stegetiden vendes hele molevitten.

Når kødet begynder at virke som om det let slipper skroget - og tiden er gået - tages duerne op af gryden og indpakkes i stanniol, hvorefter fløden tilsættes. Lad saucen koge lidt ind og smag til med krydderier.

Nu kommer der en dødssynd i.h.t. nærværende kokebogs hovedforfattere: Madkulør. De hævder gudhjælpemig at madkulør kun anvendes p.g.a. vane og synsindtryk og ikke p.g.a. smag. Sandsynligvis helt korrekt, men hvad fejler vaner og synsindtryk. Når mennesker i dyb alvor vil hævde, at de kan smage forskel på forskellige ølmærker, blot fordi de kan se etiketten, vil vi også have lov at servere saucen i den kulør, der snyder vore smagsløg så tilpas, at det hvide i øjnene bliver synligt. At indtage en ellers lækker middag overhældt med cyklamefarvet (fløde blandet med rødvin) sauce, vil i vore øjne ikke være forsvarligt.

Retten serveres i jerngryden med duerne liggende i saucen sammen med friskopgravede Tunøkartofler (gerne aspargeskartofler) og waldorfsalat (opskrift herunder).

Nick er en af de heldige mænd, der er udstyret med en herlig kone, der selvfølgelig og helt (u)motiveret skulle lave en waldorfsalat til dueungerne:

Waldorfsalat a'la Kirsten

(Til 10 personer)

1/2 l piskefløde

5 spsk. mayonnaise

1 citron

2 spsk. sukker

8 stilke bladselleri

3 æbler

1 klase søde druer (gerne blå druer)

100 gr. valnødder

Pisk fløden, bland mayonnaise, sukker og citronsaft i.

Bladselleri skæres i tynde skiver. Æblerne skæres i tern.

Druerne halveres og udstenes. Tag lidt valnødder fra til pynt - resten hakkes groft.

Bland det hele sammen og lad salaten stå koldt* til serveringen, hvor der pyntes med valnødderne, der er taget fra til pynt. *At lade noget stå koldt på teltpladsen er ikke noget problem. Man har i forvejen gravet et ca 70 cm dybt hul hvorover der lægges et dæksel/låg. Dette hul holder i øvrigt de øl dugkolde, som er nødvendige under madlavningen. En utrolig virksom indretning.

Porrerummets edderfuglebryster au vin

Denne ret kom istand fordi vi var løbet tør for kød. Vi indledte en intens jagt på døde edderfugle. Det lykkedes at finde 24 edderfugle- bryster.

De lokale rystede på hovedet af os: “- Det spiser man da ikke om sommeren”, og en enkelt sagde: “det spiser man da heller ikke om vinteren”. Ligeledes var der mange råd om hvordan man tilbereder dem. En mente de kunne steges som engelske bøffer, en mente at de skulle skylles i kogende vand flere gange. Vi lyttede mest til den lokale sygeplejerske - hun havde trods alt vist sin ekspertise på mange andre områder med råt kød - og for øvrigt var det hende, der plejede at lave dem. En edderfugl har to forholdsvis store bryster på ca 200 - 300 gram - nok til en mand at spise.

Denne ret blev lavet til 18 personer.

Til 6 personer.

6 - 8 edderfuglebryster af ca 250 gram

½ flaske rødvin

Et bundt rødløg

Et bundt gulerødder

Smør

En kvart piskefløde

Salt og peber

Ribsgele

Roquefort ost

Edderfuglebrysterne brunes i gyldent smør. Vær opmærksom på, at der smeltes meget fedt/tran af brysterne som hældes løbende fra stegegryden.

Når brysterne er brunet tilsættes rødvinen og bringes i kog. Rødvin og brysterne småsimrer i 1 time under låg. Efter ca en time tilsættes de rengjorte og groftsnittede grønsager retten, der småsimrer videre endnu en time. Væden hældes fra i en tykbundet gryde. Væsken tilsættes halvdelen af fløden og koges ind i ca 20 minutter uden låg. Der tilsættes ribsgele og roquefort ost efter behag. Salt og peber tilsmages.

Vær opmærksom på, at for meget ost kan virke gennemtrængende. Saucen glattes med det sidste fløde og en smule smør. Saucen hældes over brysterne og grønsagerne og serveres i en stor gryde med aspargeskartofler, groft salat og ribsgele.

Retten kan varmt anbefales - også om vinteren.

Hvidvinsmarineret kanin

1 kanin

Marinade:

1 flaske hvidvin

2 løg

2 gulerødder

10 fed hvidløg

½ l piskefløde

frisk basilikum

frisk timian

laurbær

Evt. flere grøntsager som persillerod, pastinak og selleri – de kan enten kommes ved eller serveres råstegte ved siden af.

Kaninen deles i lår, bov og ryg. Ryggen skæres i mindre stykker på tværs og lårene kan deles i 2, hvis det er en stor krabat.

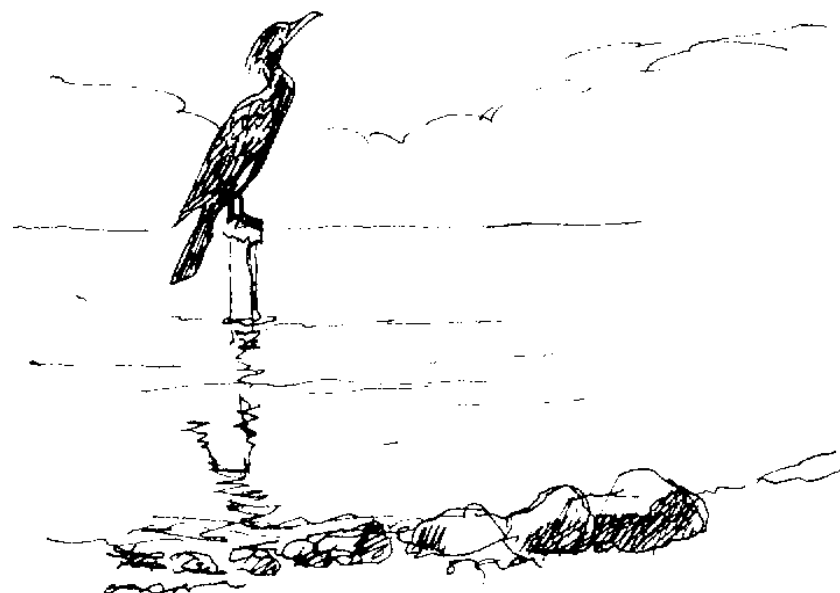
Grøntsagerne skæres i store stykker og kommes ved kødet, der overhældes og dækkes næsten med hvidvin. Marineres i 1 døgn.

Kaninstykkerne tages op og steges i olivenolie til de er gyldne. Marinaden hældes ved og der kan evt. spædes

med lidt hjemmelavet hønsebouillon eller grøntsagsbouillon.

Grøntsagerne skæres i lidt mindre stykker og kommes op til kaninen, der koger færdig i endnu ca ½ til ¾ time.

Fløden kommes ved sammen med de friske grofthakkede krydderurter. Der reduceres til en passende konsistens.



Dette er ikke en kanin - men en skarv

KO

Ungernes store hit

Når vi tager eftermiddags-eller aftenfærgen, skal vi have noget hurtigt. Ungerne (og os andre for den sags skyld) har et par på top-tilisten. Her er en af dem, hvor vores krav til mad er bibeholdt: det skal være lækkert og velsmagende. Hvor navnet på retten kommer fra er der ingen af os der kan huske. En af ungernes børnehavepædagoger spurgte os en gang, ”hvad det dog var for noget, vi spiste hjemme hos os”?

Indianerrøv

½ kg oksefars
4 tomater
2 løg
2½ dl piskefløde
spagetti
paprika, hvidløg, basilikum

Løgene skæres i halve og skives. De brunes gyldne i smør sammen med lidt paprika. Oksefarsen brunes med sammen med det finthakkede hvidløg. Der røres rundt

af og til så det hele får på alle sider. Når farsen er gennemstegt kommes de hakkede tomater i sammen med piskefløden og den friske basilikum.

Kog det hele lidt ind. Mens det koger, sender du en fra familien op til grøntsagsboden og henter hvad der er til den grønne salat.

Spagettien, der er en uundværlig del af denne ret koges i 1½ - 2 minutter i letsaltet vand, hvis det er frisk pasta - ellers kig på posen.

Sannes børnesalat

Sanne er et af de børn, der har været med i vores lejr helt fra starten. Hendes far – er ligesom – Team Glad Mad – rigtig glad – og god til – at lave mad. Der er smittet en del af på Sanne, der her giver sit besyv med til opskrifterne:

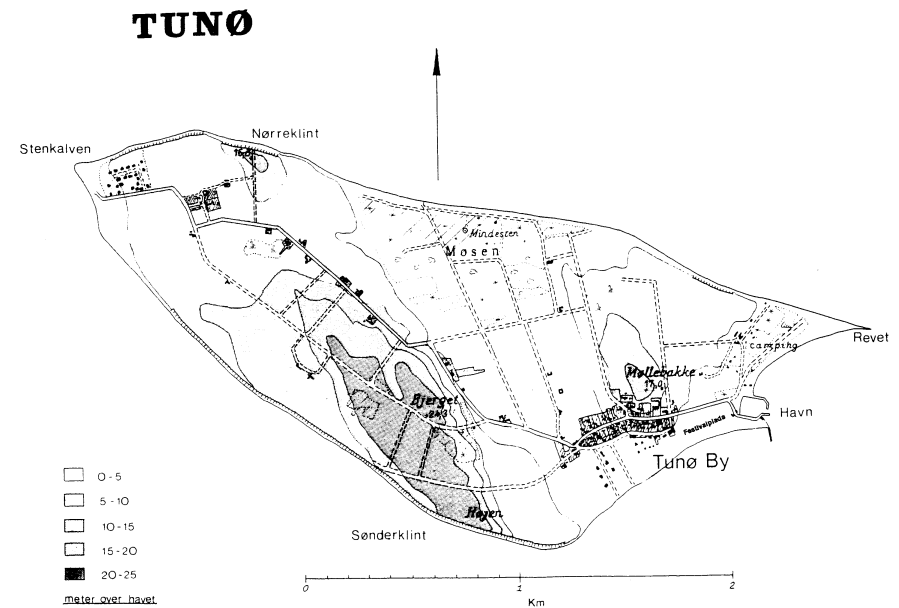
salaten:
5 tomater
1 agurk
1 icebergersalat
1 pose friske ærter
1 ds ananas
5 gulerødder

Alle grøntsager skæres i fine stykker. Ærterne bælges og det hele blandes sammen i en skål.

Børnedressing

2 dl creme fraise
1½ spskf ketchup (gerne Heinz)
1 tsksf citronsaft
1½ tsk ananassaft

Tingene blandes sammen og smages til med salt og hvid peber. Dressingen hældes over salaten før servering.



Højrebskoteletter med svampetilbehør og sovs af slet ingenting

På vores højtelskede ø er der faktisk masser af vilde svampe. Som en anden svampejæger sagde til os: “en rigtig svampejæger røber ikke sine samlesteder”. Det gør vi heller ikke. Vi vil dog røbe så meget, at det hele handler om, at holde øjene åbne. En dag vi kom hjem fra en svampetur, gik vi af hovedgaden hjem. Midt i byen på en stor åbne græsplæne, stod to store flotte eksemplarer af markchampignon.

Elledansbuskhatte

Elledansbuskhattene vokser i massevis i hekseringe i juli og august. Det er en lille uanseelig svamp med en sejg stængel. Der skal mange til en sovs. Til gengæld smager det som når fuglene synger.

Kun hovederne bruges. De kommes på en meget varm tør pande og væsken koges af. Når væsken er næsten væk kommes der en klat smør ved. Der varmes godt igennem og smages til med lidt salt og peber.

Grillstegte højrebskoteletter

Højrebet skæres i stykker på ca 2 cm og lægges direkte på den glohede grill. Først når de vendes kommes der peber og evt. andre krydderier på fx paprika, da krydderierne ellers vil trække saften ud. Steges til de er godt brune på begge sider. Lægges ved siden af hinanden på højkant og fedtkanten svitses kort, så den bliver mindre. Vær opmærksom på, at der kan komme flammer, når fedtkanten smelter.

Sauce af slet ingenting

2 bundter forårsløg
2 bundter gulerødder
1 spidskål
dild
½ flaske hvidvin
½ flaske rødvin
3/4 l fløde
½ pakke smør

Løgtoppe brunes let af i en gryde. Pas på de ikke bliver for brune - det giver en kedelig smag i saucen senere hen. Kom gulerødder og det småtskårne spidskål og dild ved. Dæk med 1/3 vand, 1/3 hvidvin og 1/3 rødvin. Kog godt uden låg.

Når du nu står i campingkøkkenet og alle de andre er godt i gang, kan du ligeså godt låne deres pander og koge dem af med lidt vand og hælde det op i din egen sauce. Du skal dog nøjes med at tage pander, der har været brugt smør eller olie på og pas på tingene ikke var været branket.

Kog det hele igennem i mindst to timer uden låg. Bliver der for lidt væske, kan den spædes op med lidt af den vin, du alligevel står og drikker medens du nyder duften fra saucen.

Grøntsagerne tages op og moses gennem en sigte for at få den sidste kraft ud. Du spæder nu op med $\frac{1}{2}$ l. fløde i forhold til din væske. Kog det godt igennem til du synes, der er en passende konsistens ca $\frac{1}{2}$ time, medens grillen varmes op. Pisk igennem med koldt smør til allersidst.

Saucen gives en tur med stavblender lige før serveringen. Det tager de sidste fedtperler væk og give en rigtig god konsistens.

Om efteråret sker der også sjove glade mad ting på Tunø:

Der skulle være andejagt og en københavnsk slagter var inviteret med.

Han tog af sted sammen med sin bedste hund - den kunne gå på vandet!!!

Selve andejagten var vellykket. Der blev skudt mange ænder og københavnerens hund gik på vandet efter ænderne.

Slagteren undrede sig dog meget over, at ingen kommenterede hundens evner.

Efter jagten var der jagtgilde med Glad Mad og drikke. Stadig var der ingen kommentarer til hunden.

Sent på natten satte en Tunbo sig endelig hen til slagteren "Nå du er nok københavneren?" "Jo" svarede københavneren og glædede sig. "Så er det nok dig, der har en hund, der ikke kan svømme???"

Kovettebiks

Denne ret opstod ud fra et påtrængende ønske fra ungerne om at få rigtig biksemad med spejlæg, ketchup og engelsk sovs. Sådan måtte det så være. Vi gik i tænkeboks og evaluerede over et par kolde **CERES**. Vi gennemgik kilopriserne på diverse kødvarer og fandt ud af, at kiloprisen på cuvettesteg var det bedste tilbud fordi, der var mest regulært kød i. Deraf rettens navn: *Kovettebiks*.

Denne herlige sommeraften var vi 21 til bords og brugte følgende enkelte ingredienser:

2 cuvetter á ca 0,9 kg
6½ kg aspargeskartofler
2 bundter løg inkl. løgtoppe
1 bundt salatløg
2 bundter persille
1 bundt frisk dild
30 æg
paprika
1½ pakke smør

Kartofler koges i god tid. Når vandet koger slukkes og vandet hældes fra. Kartofflerne må ikke koge for længe. Løgene og toppene snittes fint. Cuvetterne skæres i

tynde skiver på tværs af kødfibrene og deles i tern. Kartofflerne brunes i rigelig med smør og kommes i en større gryde, som småsimrer. Løgene vendes i smør til de er gyldne og bløde og blandes med kartoflerne der stadig småsimrer. Paprika svitses af på 2 pander i smør og kødet brunes i ca 20 minutter. Salatløg, purløg og dild snittes fint og drysses over som pynt. Æggene spejles på en varm pande. Retten smages til med salt og pebber og serveres med rødbeder, groft frisk rugbrød og engelsk sovs og ikke at forglemme:

kolde CERES

TIPS: Når så mange spejlæg skal spejles på en gang kan følgende råd anbefales. Slå 7 æg op i en skål. Brus smør på en varm pande og hæld skålens indhold direkte på panden. Dette gør at æggene kan være der på en gang.

Helstegt oksemørbrad på grill

Efterhånden som vi har udviklet "mad i større portioner", er vi også blevet mere modige. Helstegt oksemørbrad var for os "en by i Rusland" for blot få år siden. Vi tog chancen, diskuterede forløbet på en vandretur til købmandens bænk og her er så resultatet:

1 hel oksemørbrad
hakkede løg
porrer
rødvin
frisk persille
grøntsagsaffald
olie eller smør
bomuldssnor

Mørbraden pudses af og flækkes på langs uden at skæres igennem. De finthakkede grøntsager kommes i, mørbraden lukkes sammen og snøres med bomuldssnor.

Mørbraden kommes i en gryde med kogende vand og rødvin- absolut ikke mere end det kun dækker. Brug altid kogende vand, så kødets porer lukkes med det

samme. Put godt med grøntsagsaffald op i gryden og lad dem koge med.

Kogetid bestemt ikke mere end 20 - 30 minutter - alt efter størrelsen.

Mørbraden tages op af vandet, pakkes ind i viskestykke eller håndklæde (ikke det fra morgenbadet) og hviler i 15 minutter før den lægges på den stegende varme grill. Den vendes tit til den er brun på alle sider og fast at mærke på (gerne lidt skorpe).

Mørbraden krydres med salt, peber og eventuelt hvidløg efter behag og temperament før den lægges på grillen.

Variation: Pak mørbraden ind i folie smurt med olie eller smør rørt med hvidløg. Drys med salt og peber og grillsteges.

Tips: Kog mørbraden i god tid - fx om formiddagen. Lad den hvile indpakket og kog væsken uden låg, så den reduceres godt ned og brug det som en grundfon til saucen.

GRIS

Tunøgryde med røget bacon

For mange år siden, da vi skulle have pengene til at strække lidt længere, måtte vi får alvor på "tænkebænken" med en kold Ceres i hver hånd. Ind og se hvad købmanden kunne præstere - hen til køleskabet - ny kold Ceres - ud igen og så var den der. Kæbesnitte og vores helt erklærede favorit Tunøgryde.

Find opskriften på Tunøgryde med grøntsager.

Du starter med kæbesnittene i mindre stykker i en helt tør gryde. Når de har afgivet fedt kommes løg og efterhånden de andre grøntsager i - efterhånden som de bliver færdig.

Grillstegte marinerede bovsteaks

Marinerede bovsteaks hører til blandt en af de helt sikre menuer i sommerferien. Bovsteaks er en form for tynd skinkekoteletter med en knogle i midten og en fedtkant hele vejen rundt.

Fedtkanten ridges 5 - 6 steder hele vejen rundt - ellers krøller steaken op under grillstegningen.

Bovsteaksne lægges i en marinade af olie, rødvin, paprika, hvidløg og eventuelt andre krydderier i mindst 5 timer et køligt sted.

Når du tager dem op af marinaden lægges de på viskestykke eller (ubrugt) toiletpapir, så de kan tørre lidt - ellers går der ild i kullene. Marinaden kan du (med lidt omtanke) bruge til at pensle med under grillstegningen. Du grillesteger på følgende måde: Grillen varmes godt op, risten sænkes så den bliver helt varm, læg bovsteakene på grillen og vend dem meget hurtigt, således, at kødet lukkes hurtigst muligt.

Grillristen hæves 8 - 10 cm og du langtidsgriller dem færdigt.

Eventuelt tilbehør: Halve overskårne løg marineres sammen med steaksne og steges på grillen.

Mariannes flækket mørbrad med grøntsager

At lave mad er at udforske, eksperimentere og opdage, at glad mad hver dag er en oplevelse for livet. En sand berigelse af tilværelsen. Men husk, at forspillet er det vigtigste. Alle eksperimenter kræver en faglig glad mad snak - så bliver resultatet også derefter!!!

Marianne er en af dem, der godt kan lide eksperimenter. Hun gør det gerne, medens Viggo - hendes højt elskede mand - overvejer (med hans obligatoriske Vestfyn i hånden) ”hvad kan konen dog nu finde på i dag”.

1 svinemørbrad
flødeost
hakket løg
krydderurter
lidt snor

Svinemørbraden flækkes uden at skæres igennem. Den krydres med salt, peber og paprika og smøres med osten. De hakkede løg og de friske krydderurter lægges i.

Mørbraden lægges sammen og bindes med snor. Steges ved god varme på grillen til den er færdig.



Her bor Marianne ved "Abetræet"

Koteletter fyldt med gorgonzola og glad ris med ingenting

Koteletter fyldt med gorgonzola

1 kotelet pr. næse (helst 2 pr. næse)
gorgonzola
paprika
kødnåle, tandstikker eller søm

Med din skarpeste kniv skæres en lomme i koteletten. Osten skæres i stykker og stoppes ind i lommen, der lukkes med kødnåle, tandstikker eller søm. Drys paprika over og giv dem 3 minutter på hver side for fuld skrue på grillen.

Glad ris med ingenting

ris
hvidvin eller vand
masser af løg
gulerødder
porre
persillerødder
salt, peber

frisk citronmelisse, frisk citrontimian

Risene sættes over i kogene hvidvin, salt tilsættes.

Grøntsagerne kan du enten købe selv - eller fiske fra de andre i køkkenet (det de smider væk alligevel) snittes groft i halvstore stykker og kommes i. Krydderurterne ribbes og skæres i fine stykker og kommes i gryden, der skal koge til ris og grøntsager er færdige - det vil sige, at du skal kunne "bide i grøntsagerne". Overskydende væske hældes fra, og du har en herlig ret.



Hjerter i fløde og rødvin med sommergrøntsagsgryde

2 hjerter (ca 800gram)
1 flaske rødvin
3 løg
bouillon
smør til stegning
250 g champignon
grøntsagsaffald

Hjerter gøres rene under rindende vand. Fedt og sener skæres fra. Hjerterne skæres i tynde strimler på 5 mm og halveres, hvis du synes strimlerne er for brede. Strimlerne skæres over på tværs og brunes i varmt smør i en gryde. Når de er brunes kommer der 2 - 3 groft-skårne løg ved og brunes med til de tager farve. Spæd derefter op med $\frac{1}{2}$ flaske rødvin (resten er til at drikke) og $\frac{1}{2}$ l bouillon.

Når du gør grøntsagerne i stand kommer yderblade fra blomkål, blomkålstok og diverse andet grøntsagsaffald ved, som du er sikker på, kan samles op igen. Det hele koges i alt i en time og de grøntsager, der ikke er skåret i stykker, samles op og kasseres.

Kom fløde ved og kog 15 minutter uden låg. Kom derefter de halverede svampe ved og server straks.

Sommergrøntsagsgryde

kartofler
bladselleri
rodselleri
grøn peber
rød peber
olivenolie
små løg
frisk citronmelisse
frisk salvie

Kartoflerne koges til de er knapt færdige og skæres i mindre stykker. De øvrige grøntsager skæres i mindre stykker - ikke for små. Varm en vog op til god varme og hæld 4 spskf. olivenolie i. Grøntsagerne lægges i voggen - de, der skal have længst tid først. Til sidst pyntes med grofthakkede krydderurter.

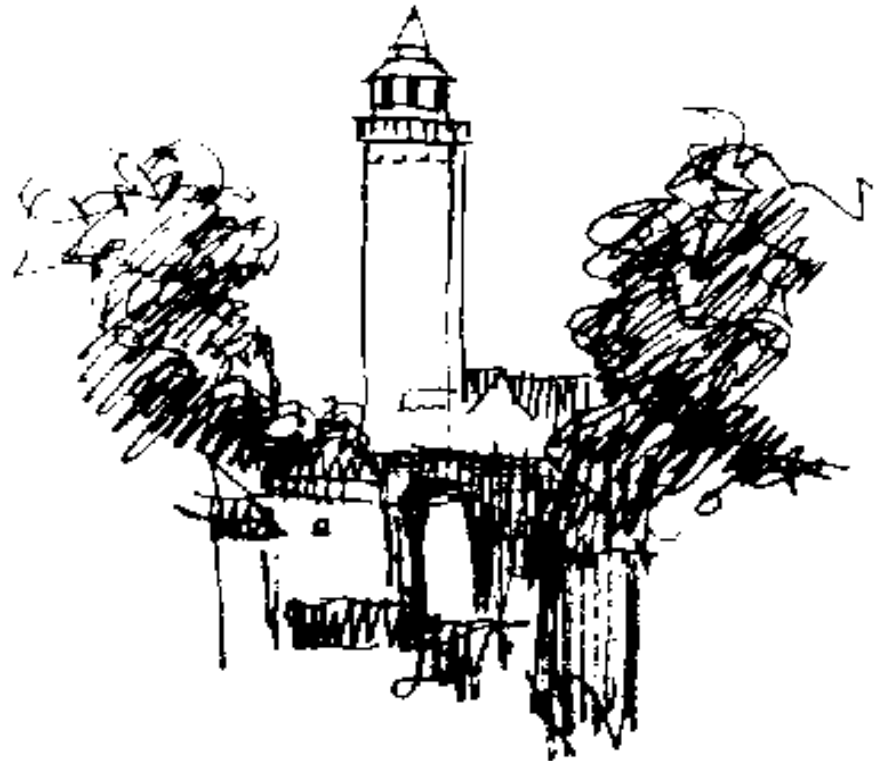
FISK

Røgovn på stegepande

Af og til lykkes det for os, at få fat i friske fisk - nogle gange fra lystfiskere og nogle gange fra småkuttere. Fisk, der egner sig til rygning kan tilberedes sådan her: Tag en gammel stegepande, der skal kasseres alligevel (du kan måske "score" en fra affaldstønden). Find en rist (må absolut **ikke** være galvaniseret). Der står ofte efterladte smågrill eller engangsgrill på havnen. Risten herfra er velegnet til formålet.

Skaf noget savsmuld (helst bøg) - læg det på panden med risten henover. Varm godt op til smulden begynder at ryge. Den rengjorte fisk lægges på med et vådt viskestykke henover. En lille smart rygeoven, der helt sikkert vil få de andre campister til at vågne op og tro, at de har set syner. Men lugte det - det kan de.

Rygeovnen kan bruges til andet kød også - men pas på, når du bruger gasblus!!!!



En gang sagde man, at graveren sov med fyrmesterens kone

Indbagt laks med gulerodspuré

180 fersk laksefilet uden ben pr. næse
butterdej i 2- 3 millimeter tykkelse (købes hos købmanden)
4 porrer
2 løg
8 gulerødder
1/4 l hvidvin
1/4 l fløde
tomatpuré
broccoli
kartofler

Den aftørrede fisk indpakkes i butterdej og pensles med æg i sammenføjn timer.
Bages på grill i 25 - 30 minutter.

Laksesauce

Kog fiskeben og hoveder med 2 løg, 2 porrer og 2 gulerødder og vand så det dækker + 1/4 l hvidvin i 20 minutter (hvis den koges længere bliver den bitter).
Saucen sies og koges lidt ned.
Lige før anretning tilsættes 2 helt fintsnittede gulerødder og det grønne fra porretoppene.

Gulerodspuré

Smelt 50 gram smør i en gryde og blødgør gulerødderne, der er skåret i tynde strimler ca 2 -3 cm lange samt 2 løg skåret i tynde strimler.
Tilsæt tomatpuré, salt og peber.
Lige før anretningen tilsættes 2 porrer, der er skåret i tynde strimler.

Broccoli skæres i portionsstykker, der koges i letsaltet vand til de er sprøde og serveres straks.
Serveres fx med Hasselbackkartofler, bagt på grill.

Hørt på stranden en sommerdag mellem to drenge:

"En softice, en cola og en slikkepind for 10,-kr - er det ikke billigt?"

"Kan man få det på Stalden?"

"Det ved jeg ikke, men det er da billigt"

Rødspætte alá Heine

1 rødspætte til hver
2 pakker smør
persille
friske asparges

En af de personer, der har udvidet vores horisont på det kulinariske område er Heine. Han var på det tidspunkt kok på Bakkehuset i Grindsted. Han kunne virkelig en masse smarte fif, der løftede retterne meget op i et orgie af oplevelser. En af de helt gode var hans måde, at håndtere en rødspætte på.

Træk oversideskindet af rødspætten og klip lidt finder væk. Du skal vælge rødspætter, der passer i størrelse, så hver person får hver een. Du fylder en stegepande med smør så der mindst er 1 -1½ cm smeltet smør på den. Det skal bruses af, men må ikke blive brunt. Ellers må du starte forfra. De skal være god varme på, så du kan stege i smørret. Det kan du se på den måde, at der skal komme små bobler (det syder) rundt om fisken. Hvis det ikke syder bliver fisken kogt - det er synd og det er ikke den her opskrift.

Den side af rødspætten du vil servere opad på tallerkenen, skal også være opad på stegepanden. Tag nu en stor ske eller en lille grydeske.

Panden skal blive over blusset, men tag fat i håndtaget og løft lidt op, så smørret kommer ned i den ene ende af stegepanden. Bliv ved med at hælde smør henover fisken til den til sidst bliver brun og fast i kødet.

Smørsauce

Tag fisken op. Hak persille i små stykker (lad være med at bruge en persillekværn - det ødelægger persillen og du kunne i stedet købe dybfrossen eller henkogt). Steg persillen af på panden til det bliver sprød.

Servér fisken sammen med sauce, friske asparges og ny kartofler uanset årstid. Hvis du har købt fisken hos den lokale fisker, har du også råd til de nye kartofler.

Pighvar med indbagte rejer og asparges

En af de lokale fiskere fisket mange pighvar gennem tiderne som vi andre har fået megen glæde af. Desværre har han fået meget garn ødelagt af folk, der ikke brød sig om hans fiskeri. Andet garn er skyllet væk af mega miljøforureneren Cat-links bølger. Den her lavede vi en dejlig lun sommeraften, hvor vi meget mod sædvane kun var tre til middag.

pighvar, så der er nok til alle (bedst med 1 til hver)

2 citroner

300 g rejer

asparges

dild

1 l hvidvin

Træk skindet af pighvarren og skær en lomme ind på det tykkeste sted. Fyld op med rejer, citronskiver, dild og asparges skåret i stykker. Stanniolen pensles med olivenolie eller smeltet smør, fisken pakkes ind og steges på grill i 15 - 20 minutter alt efter størrelsen.

Citronsauce

1 citron skæres i små terninger med skræl og det hele. Kom det op i en gryde sammen med flere aspargesstykker og dæk med hvidvin. Kog det af og tag ingredienserne op. Kog ind til det halve og spæd op med piskefløde. Når saucen har fået en passende tyk konsistens hældes citronstykker og asparges tilbage sammen med så mange rejer som du synes. Varm igennem og server.

Dampet torsk på grill

Torsken rengøres og fyldes med fx friske hakkede løg-toppe eller porre. Drysses med salt, peber og oregano. Lad være med at smøre skindet og pak den ind i stanniolen. Lægges på grillen og dampes ca ½ time - alt efter størrelse. Stanniolen pakkes op og det meste af skindet hænger nu ved stanniolen.

Kødet pilles af med fingrene eller gaffel og spises sammen med nye kartofler eller på en Tunørugbrøds-mad. Det er også lækkert som ren hyggespise.

Retten er meget fedtfattig.

Hvidvinsdampet ørred

Hvidvinsdampet ørred på en teltplads - det er da løgn - det kan man bare ikke!! Men hvorfor ikke - prøv selv:

små sten fra stranden
3-400 gram ørred pr. næse
hvidvin
frisk dild
rødløg

Kom de små sten fra stranden i en gryde, så de fylder ca 5 cm i bunden. De afgiver salt, så pas på med at putte salt i!

Hvidvinen kommes i så det kun lige dækker stenene - kog op. Fisken rengøres - skær eventuelt hovederne af, så fisken kan være i gryden. De fyldes med finthakket rødløg og hele stykker dild og kommes forsigtigt ned i gryden.

Kaviarsauce med affald

fiskehovederne + eventuelt haler og finner
resten af hvidvinen
grøntsagsaffald
lidt piskefløde

finhakkede rødløg
rød kaviar

Hovederne koges max 20 minutter med resten af hvidvinen og godt med grøntsagsaffald fra de andres gryder. Sies gennem en sigte og hældes sammen med hvidvinen fra de hele ørreder. Koges uden låg, så væsken reduceres. Tilsæt lidt fløde, så sovsen glattes af. Lige inden servering tilsættes totalt finthakkede rødløg og kaviar.

**TEAM GLAD MAD
LAVER GLAD MAD TIL ALLE
FESTLIGE LEJLIGHEDER**

KONTAKT OS:

76433682/75871815

Stegt hornfisk med citrussauce

Gerts hornfisk

Gert har ligesom os andre kommet på Tunøs teltplads i årevis og er inkarneret lystfisker. Han er af den type, der kan begejstres bare ved tanken om, at han skal ud at fiske.

Her er hans dagligdags opskrift:

Hornfiskene flåes og renses. De skæres i portionsstykker og steges (i smør), på samme måde som ål, til de er godt gyldne.

Citrussauce

2 citroner
1 appelsin
1 løg med top eller 2 uden top
2 gulerødder
lidt salat
1 flaske hvidvin
½ l fløde
100 g koldt smør
citronmelisse
salt og peber

Skær citroner og appelsiner med skal i mindre stykker. Grøntsagerne skæres i store grove tern og kommes ved. Hæld hvidvin ved, så det dækker og kog godt igennem uden låg i ½ time.

Frugter og grønt sies fra. Væsken koges for stort blus og uden låg med halvdelen af fløden i 15 minutter. Resten af fløden kommes ved og saucen koges ind til en passende konsistens. Saucen smages til med lidt salt og lidt hvid peber.

Smørret røres i med en stavblender eller piskeris og saucen er nu klar til servering og pyntes lige før servering med finthakket citronmelisse.

Grillstegt hornfisk

Den her opskrift er opsnappet på færgen i hornfiskesæsonen. To passagerer sad og snakkede om, at det var nu der skulle fiskes, om der nu var nogen, om hvor store fisk, der var fanget, om hvor mange osv.

Fiskene gøres i stand, renses, flåes og skæres ud i portionsstykker. Sølvpapir klippes i passende stykker og der kommes en lille klat smør på. Fiskene fyldes med dild og pikantost. De pakkes ind og smides grillen, hvor det ofte er rigeligt, at bruge andres eftervarme.

Muslinger

Når badevandet er varmt nok til at opholde sig i et par timer er der rigtig gode muligheder for at fange (samle) muslinger op. En forudsætning er (naturligvis), at du ved, hvor de er. Indtil Catlink begyndte sin terror mod badegæster og badestrande var muslingebankerne på den sydlige del af nordstranden. Nu er de næsten væk. Når du får tid, at lede efter dem, er her et par rigtig gode opskrifter, men først et par fiduser:

Lån (stjæl) børnenes svømmebriller, så er det meget nemmere, at se efter muslingerne. Du skal have to andre med dig, så I er to i vandet og 1 på stranden. Inde på stranden har griberen 1 stor jerngryde eller en spand med vand i. Når I så fanger muslingerne kaster I dem ind til griberen – men kast ordentligt. Hvis du rammer forbi, går muslingerne i stykker, når de rammer stenene. Husk, at samle mange flere, end du tror, du skal bruge. Dels er der nogen, der ikke duer og dels er der nogen, der er døde. Det kan ses ved, at kun de, der åbner sig under kogningen må bruges – de uåbnede er døde og skal smides væk.

Grethe har været så heldig, at finde en flot perle i en af muslingerne – men det var også før Catlink.

Selvfangede muslinger kogt i saltvand

Inden du går hjem fra standen børster du muslingerne af, skyller gryden og kommer rent saltvand i. Hjemme kommer du lidt eddike i vandet og koger muslingerne til de åbner sig. Muslingerne kan skræbes ud - med eller uden skæg – alt efter behag.

De er herlige på franskbrød med smør og friske krydderurter.

Du kan også koge lidt ris sammen med finthakket løg. Kom de nykogte muslinger i og du har en herlig frokostret, der pyntes med lidt frisk dild.

Skaldyrssuppe

Pr.person:

¼ finthakkede løg – gerne skalotteløg

lidt hvidløg

2dl hvidvin

3 blåmuslinger

lidt rejer

lidt fersk laks

lidt fersk torsk

brøndkarse til pynt

olivenolie

champignon

Det finthakkede løg og det finthakkede hvidløg sautes i varm olivenolie uden, at tage farve.

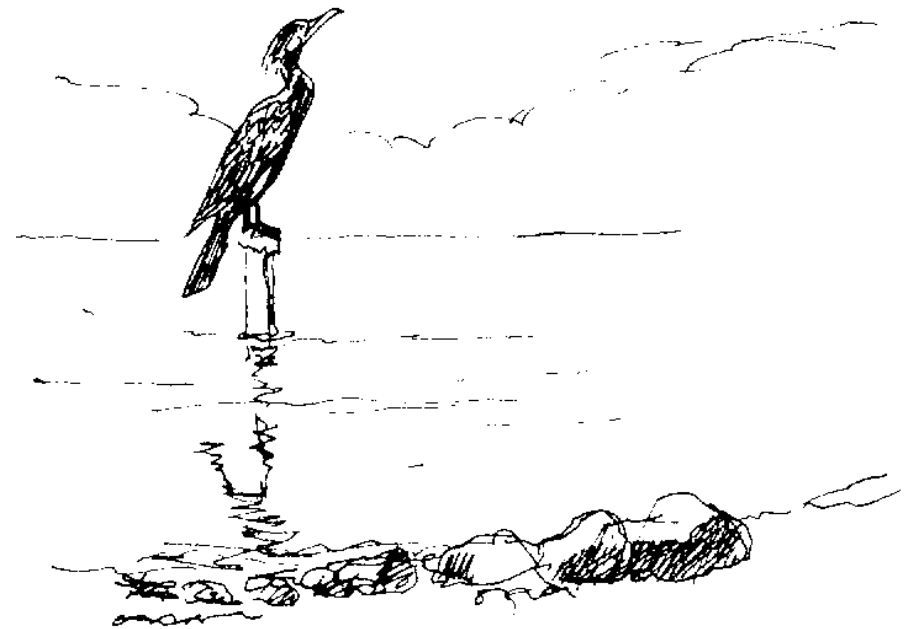
Hvidvinen hældes ved og der varmes op til kogepunktet. Muslingerne hældes ved. Når de åbne sig er de færdige. De, der ikke er åbnet er døde og skal smides væk. Laks og torsk skæres i tern på 1½ cm og kommes ved og koger med de sidste par minutter. Til sidst tilsættes rejerne.

Kom 2 – 3 muslinger i hver tallerken og hæld suppen ved. Pynt med de fint skiveskårne champignon og småklippet brøndkarse.

Panerede muslinger

Hæld lidt rasp, karry, salt og peber i en pose og kom muslingerne i. De steges nu på en godt varm pande i smør.

Er herlige til en franskbrødsmad, medens der er Tour de France i fjernsynet i Vagns Lyst.



- Også skarven kan lide fisk -

GRØNTSAGSRETTER

Sellerimos

1 selleri
2½ dl fløde
salt, peber

Sellerien skrælles og skæres i skiver, der halveres. Hvis det skæres i mindre stykker trækker de for meget vand og mosen mister meget i smag.

Dæk selleristykkerne med letsaltet vand og kog dem møre, så du bagefter kan mose dem med en gaffel eller gennem en si. Hvis du har medbragt en stavblender, kan du bruge den. Derhjemme er en rigtig blender bedst. Bland fløde i og smag til med salt og peber. Stil det koldt og lad det trække nogle timer. Ved servering kan du pynte med lidt friskhakkede krydderurter.

Mosen er herligt tilbehør til mange slags kødretter og giver en god kødret et ekstra "pift".

Sup´ de potatos

6 personer

1 kg kartofler
3 store løg med toppe
4 gulerødder
½ spidskål
½ blomkål
70 gram flødeost med hvidløg
1/4 l fløde, smør
frisk dild, persille
evt. 200 g røget flæsk eller bacon
Alle grøntsager snittes groft. Løg og løgtoppe svitses af med smør og paprika uden at blive brunt. Der dækkes med vand og det koger medens de øvrige grøntsager snittes groft og kommes ved - gulerødder først, derefter kartofler - kålet til sidst sammen med dilden. Grøntsagerne dækkes med 3/4 vand og koger ca 1 time. Fløden og osten kommes ved og det hele koger godt igennem 15 minutter. Smages til med salt og peber og serveres med hakket persille og andre evt. krydderurter efter smag og årstid.

Variation:

Røget flæsk eller bacon brunes først i eget fedtstof. Kom derefter løg og løgtoppe ved og fortsæt som beskrevet.

Kold kartoffelsalat

Under et af vores utallige bænkmøder spurgte en af øens ungarle en af øens gifte koner om: ”hvordan det nu var man gjorde, når de skulle laves kartoffelsalat.” Svaret kom prompte:

Tag lige del vand og margarine (hun må da have ment smør???). Det koges op og de snittede løg kommes i og koges til de bliver gennemsigtige. Først derefter kommes der eddike og sukker i til smagen passer.

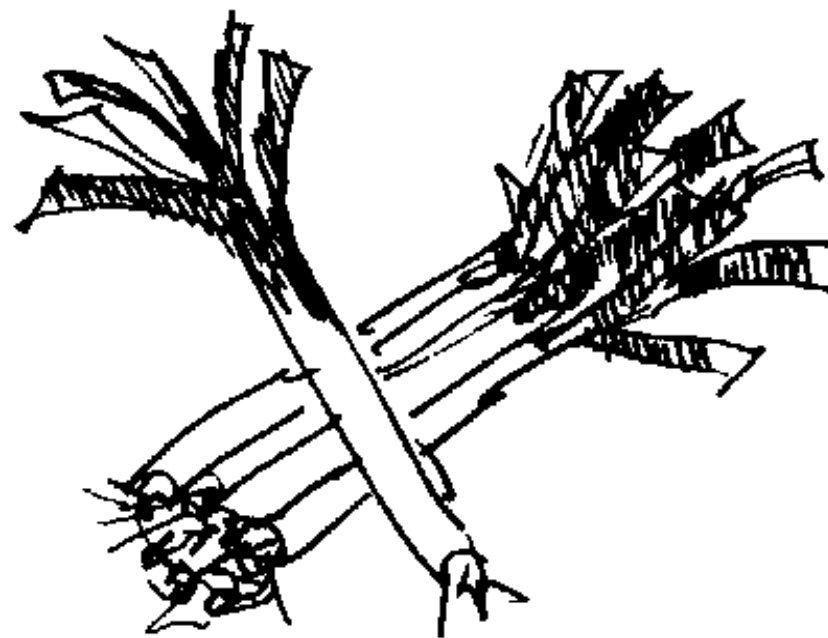
Straks udspandt der sig en mindre diskussion om der skulle bruges nye eller gamle kartofler. Fidusen ved de gamle er, at de kan koge bare lidt ud. Men hvad med de nye??? ja vores tips er – prøv det dog hvis du er i tvivl!!

Tunøgryde med grøntsager

Køb årstiden friske grøntsager – ca ½ kg pr næse Fx porrer, løg, kartofler, rodfrugter, pidskål, broccoli osv..

De, der skal steges tages først og steges til de er gyldne. De, der tager længst tid om at koge ud gøres først i stand og kommes i efterhånden. Der må kun komme en

ganske lille smule vand i. Vand smager jo ikke af noget - og Tunøgryden bliver nu en gang bedst, når grøntsagerne koges i egen saft.



Tunø er verdensberømt for grøntsagerne

SUPPER

Teltpladsens hverdagssuppe med pizzabrød

2 mellemstore løg
2 porrer
1 stængel bladselleri
3 spsk olie
hjemmelavet bouillon eller suppefond (grøntsags) -
1 l hvidvin
1 tsk frisk basilikum
1/4 tsk hvid peber
1 dl tomatpuré eller 1 ds flåede tomater kørt gennem en sigte
100 g spaghetti
1/2 l fløde
2 tomater
krydderurter

Skær løg i ringe, porrer og bladselleri i skiver og svits det hele i olie til det er gyldent.

Tilsæt krydderier og tomater lad det koge op sammen med puré og fløde.

Knæk spaghetti'en eller put skruerne i og lad dem koge med de sidste 10 - 12 minutter.

Skær tomater i små tern, hak krydderurterne og pynt med det lige før servering.

Pizzabrød

30 g gær
2 1/2 dl lunken vand
1 tsk salt
1 spsk olivenolie
ca 350 g hvedemel
50 g smør
2 fed presset hvidløg

Pizzadejen tilberedes som gærdej og hæver i 2 timer. Den rulles ud i en bagepladens størrelse ca 1 cm tyk, skæres i tern på ca 7 x 7 cm og bages på grillen til den får en svag farve.

Pensles straks med smeltes smør blandet med presset hvidløg.

Stærk Mexicansk suppe

På en stegende varm sommerdag eller en kølig sommeraften, er der ikke noget bedre end en rigtig varm suppe. Ruth har her komponeret en udgave, der bare sætter væskeforbruget op, når suppen spises. God fornøjelse – og husk vandkanden eller måske bedre – sæt spisebordet hen under vandhanen.

4 personer

til suppefon: 1 løg, 1 gulerod, 1 porre, lidt bladselleri + div grønt fra de andres affald + 4 kopper vand (eller endnu bedre ½ liter paphvidvin eller evt. æblemost)

1 løg
1 kartoffel
2 gulerødder
1 fed hvidløg
salt
cayenne Peber
stødt sort peber
karry
1 spskf. tomatketchup

tabascosovs, chilisovs el. lignende stærke sager

2½ dl fløde

1 stor dåse syltede ferskner

200 g rejer

Fongrøntsagerne skæres i store stykker og koges med vandet. Der skal bruges lige så mange grøntsager, som vandt kan dække. Det koges godt igennem 1 times tid med låg på, sies og er klar til suppen.

Løg kartoffel, gulerødder og hvidløg skæres i små terninger og svitses på panden i smør – må ikke brunes. Grøntsagerne hældes op i den hjemmelavede grøntfon. Salt tilsættes og det hele koges op og småsimrer 5 – 10 min. Der krydres med cayennepeber, sort peber, karry og tabasco, chili eller hvad du nu har af stærke sager. Tomatketchup tilsættes.

2½ dl fløde varmes sammen med de syltede ferskner, der er skåret i mindre stykker og kommes i suppen. Der smages til med salt og rejerne tilsættes og varmes med et kort øjeblik uden at suppen koger.

DET KOLDE BORD

Tamara

300 gram torskerogn
1 citron
½ dl tykmælk
hvid peber, evt. salt
½ fed presset hvidløg
evt. rejer
evt. kaviar
evt. frisk dild

Torskerognen moses med en gaffel og blandes med tykmælk, hvidløg og citronsaft. Smag til med peber og en anelse salt. Stilles køligt et par timer, så smagen trækker godt sammen.

En herlig forret, serveret på franskbrød eller som en del af frokostbordet. Pynt med citronskiver, tomatkiver og citronmelisse.

Har du gæster passer det godt med sort eller rød kaviar - eller endnu bedre: stenbidderogn.

Du kan også lægge en god skefuld på en desserttallerken, lidt rejer, kaviar, hakket tomat, citronskive og frisk dild.

Hjemmelavet ost

Denne her ost skaber helt sikkert nærkontakt med side- manden. Den er simpelthen pragtfuld. Vi har lavet den periodevis i mange år derhjemme, men besluttede, at lave den til Ulriks 50års fødselsdag, der blev fejret på teltpladsen. Vi var 85 rundt om tagselvbordet.

Den blev en suveræn topscorer og blev nærmest gemt af vennerne, så de kunne få noget af den til morgenmaden dagen efter.

Grundopskrift

½ liter A-38, ½ liter ymer
bladselleri efter smag, 2 løg efter smag
purløg og salt

A-38 og ymer hældes i en melittatrakt eller hældes op i et rent viskestykke. Al valle skal løbe fra natten over. Vallen, der indeholder rigtig mange næringsstoffer kan bagefter bruges til brødbagning.

Hvidløgsost

Løg, bladselleri, purløg, hvidløg og løg hakkes fint og blandes i osten, der trækker sammen i 8 timer. Den smages nu til med salt og peber og evt. lidt af vallen, hvis osten er for stiv.

Leverpostej med fløde, hvidløg og oregano

Køb købmandens billige leverpostej og bland den op med lidt fløde, hakket oregano og finthakket hvidløg til den har en god konsistens.

Den må ikke blive for tynd. Kom den i et glas med låg og stil den koldt i et par timer så smagen for lov at danne sig med en god smag.

Solæg

Kog det antal æg du vil i mindst 17 minutter. Lav en næsten mættet saltopløsning (til der ikke kan opløses mere salt). Knæk æggeskallerne uden de går i stykker og læg æggene i lagen og lad dem trække koldt i mindst 1 døgn. Står de koldt nok kan de faktisk holde sig i flere måneder.

Når det en dag har gået lystigt for sig med fest på kroen eller Mejeriet, går du hjem i teltet, tænder petroleums-lampen og finder dine solæg frem. Skallen pilles af og æggene halveres, blommen tages ud og i hullet fylder du en blanding af de kradse sager du har på lager - fx: tabasco, sennep, chili, engelsk sovs, peber og andre

krydderier. Blommen lægges tilbage og gabet åbnes. Du kører lige sådan et halvt æg ind på en gang - tygger godt og skyller efter med en snaps og en CERES.

Efter et par æg er du klar til, at feste videre i timevis!

Stegt feta

1 stort stykke feta
rasp
1 æg
evt. lidt piskefløde
1 grøn peber, 1 rød peber
citrontimian
citronmelisse

En god fast feta skæres ud i 1½ cm tykke skiver. De dryppes af for væde og vendes i det sammenpiskede æg og derefter i rasp tilsat lidt ny-kværnet peber. Steges på hver side til de er gyldne i godt med olivenolie. Serveres som forret med hakkede tomater, hårdtstegte peberfrugter og pyntet med hele eller hakkede krydderurter.

Marineret feta med hvidløg og oliven

olivenolie
hvidvinseddike
hvidløg
krydderurter efter egen smag
1 rødløg

Bland eddike og olie sammen i et glas med låg til du kan smage både olie og eddike (ca 6:1). Skær fetaosten i tern og kom dem i marinaden med hele hvidløg og grønne eller sorte oliven og løget skåret i store tern. Lad det trække natten over og nyd det mens du laver mad med et glas rødvin til, eller når du sidder i den lune sommeraften med et glas køligt hvidvin - fx Rezina, kigger ud over havet og får fred i sjælen.

Pitabrød med smeltet feta, kødrester og grønt

fetaost
kødrester
salat
tomat
løg
agurk
kebabkrydderi

Smelt fetaen i en gryde over svag varme. Skær kødet gerne lam, nakkekoteletter eller hvad du nu har tilovers i små stykker og kom dem ned i fetaen. Hvis du køber frisk kød, skal det skæres i stykker og brunes i en gryde før det blandes med ost og krydderier. Pitabrødet varmes på grillen og den pyntes som du plejer.

SAUCER

Grapesauce

Når du en dag skal lave noget helt specielt fx grillmad eller fisk, hvor du bare ikke kan vride noget sauce ud af, så prøv den her - folk bliver vilde - bare af duften:

2 grapefrugt
2 gulerødder
1 flaske sød hvidvin
½ l piskefløde
½ pakke smør

Skær de to grapefrugt i mindre stykker - kød og skal.
Skær gulerod i mindre stykker og læg det hele op i en gryde og dæk det med en sød hvidvin. Kog det godt af ca 20 minutter.

Si ingredienserne, så der ikke er noget sauce, der går til spilde. Kog nu saucen ind til det halve og spæd derefter med så meget piskefløde, at saucen kan koges ind til en god lind konsistens. Rør koldt smør i til sidst og smag evt. til med lidt sukker, hvis saucen er for bitter. Giv det hele en tur med stavblenderen inden serveringen.

DÅSEMAD FOR DE UNGE NYBEGYNDERE

Købmanden har altid en reol fuld af færdigretter på dåse. Når vi har valgt, at kalde retterne for “Købmandens glæde I - III”, er det fordi den, der har mest glæde af dåsemaden er købmanden. (Det er ham, der tjener pengene). Men ikke desto mindre oplever vi jævnligt, at (især) helt unge laver dåsemad med begejstring – det må være deres manglende opdragelse i det hjemlige køkken der gør det. Vi giver dem så lidt tips – og næste dag er de som regel i gang med øens egne råvarer.

Købmandens glæde I

Dansk bøf på dåse. Hældes i en gryde og varmes forsigtigt igennem. Du kan også lægge hele dåsen i en gryde med varmt vand, som langsomt koger op. Så er du fri for opvasken bagefter.

Købmandens glæde II

Frikadeller på dåse.

Købmandens glæde III

Frit valg på alle hylder.



Som altid er Tunø Købmandsgård parat til at modtage kunderne - her i 1897

BRØD

Morgenboller

10 gram gær
6 dl valle fra den hjemmelavede ost (eller 2dl tykmælk
og 4 dl vand)
1 dl olie
200 g havregryn
300 g grahamsmel
ca 500 g hvedemel
1 tsk salt

Gæren udrøres i lunken væske og alle de øvrige ting blandes i og dejen hæver natten over et koldt sted. Formes til boller, pensles med æg og drysses evt. med sesamfrø, hørfrø eller lignende. Bollerne stilles direkte på en varm grill og bager 15 - 20 minutter til de er færdige. De vendes et par gange undervejs.

Grillbagte flutes

Lav dig en god gærdejg - fx som ovenstående. hak lidt løg og gulerødder eventuelt lidt hakkede krydderurter og ælt dem ind i dejen.

Lad dejen hæve godt op, før den slås ned (man må ikke slå større bager ned, end du kan bolle).

Formes til flutes og steges på grillen.

DESSERTER

Glaseret sherryfromage

5 blade husblas

2 æg

½ - 1 dl sukker

1 dl tør sherry

2 dl piskefløde

50 gram smuttede mandler eller nøddekerner

50 gram bitter chokolade

pynt:

1 ds henkogte mandariner

2 - 3 ikke for modne bananer

2½ dl saft (sukkerlagen fra mandarinerne, citronsaft, vand)

4 blade husblas

Husblassen sættes i blød i 10 minutter. Æggeblommerne røres godt med 2 - 3 spsk sukker til sukkeret er rørt ud.

Æggehvider og fløde piskes hver for sig og stilles koldt.

Mandler og chokolade hakkes groft.

Husblassen smeltes i vandbad og blandes med sherry.

Denne blanding røres nu i æggemassen, der stilles koldt til den begynder at stivne. Rør massen igennem og til-

sæt fyld og flødeskum. Hviderne vendes i med let hånd. Massen hældes nu i springform (20 cm i diameter) og stilles koldt.

PYNT: sukkerlagen fra mandarinerne hældes op i et litermål. Spæd op med citronsaft og vand, så der er 2½ dl. Tilsæt udblødt smeltet husblas, rør godt rundt og stil det koldt.

Læg mandarinstykker og bananskiver i mønster på overfladen af fromagen, når denne er stiv. Geleen skal nu være halvtiv og lægges forsigtigt med en ske over frugten. Hæld det sidste gelé over, når geléen på fromagen er blevet stiv.

Desserten stilles i kølehul eller køletaske i 2 - 3 timer til den er helt stiv.

Pandekager

Pandekager er rigtig godt til dessert – ellers hvis du gider lave mange som en hel middagsret. Vores erfaring er, at lige meget, hvor varmt, koldt, stormende eller regnfuldt det er, så bliver der altid udsolgt lige meget hvor mange vi laver.

En række af flere somres succeser skal her gentages for de lækkersultne ganer:

Hold pandekagerne varme

Et smart tips, vi er bare lidt stolte af, er at du skal tage en gryde, hvor låget er en tallerken eller et omvendt grydelåg. Fyld gryden halvt op med vand og kog det op. Pandekagerne lægges på efterhånden som de bliver færdige med en anden tallerken øverst. De holder sig rigtig godt varme og bliver hverken tørre eller kedelige, som det kan ske i en bageovn –men vi er jo heldigvis til glad primitiv madlavning på Tunø Teltplads

Jannes havregrødspandekager

Jane, der har to sultne og lækkersultne unger stod en dag med en slat havregrød tilovers fra morgenmaden.

Denne slat viste sig senere, at skulle blive til alle tiders pandekager.

en slat havregrød

3 æg

hvedemel

mælk

Havregrøden røres sammen med æg, mel og mælk til en passende konsistens, hviler lidt og bages med smør på en rigtig varm pande.

Sukker og hindbærsyltetøj passer godt til denne ret, der går direkte i børnenes hjerter.

Sommerpandekager

3 – 4 dl mel

lidt sukker

lidt alt

lidt kardemomme

3 – 4 æg

5 dl mælk (meget gerne kærnemælk)

3 spsk olie

smør til stegning

Bland mel, sukker, salt og kardemomme sammen. Pisk æggene sammen med mælken og rør det i mel til en jævning. Olien røres i dejen, der skal hvile mindst ½ time. Det passer lige med 1 enkelt øl eller en dukkert i havet.

Pandekagerne steges så tynde som muligt.

Pandekager med hyldeblomster

Hyld er en rigtig smagsoplevelende ingrediens, at putte i sin mad. På Tunø blomsterer hylden som regel i juli – afhængig af forsommer og juli måneds temperaturer. På Tunø er der masser af fritvoksende hyld langs levende hegn osv.

Lav en pandekagedej. Rib hyldeblomstklaserne – undgå stilkene. Hiv blomsterne op i dejen og rør rundt. På grund af blomsterne bliver pandekagerne lidt tykkere, men får en duft af sommer, så fælleskøkkenet blegner af misundelse.

Flormelis og en god lys portvin er et ”must” til denne ret.

Hørt i venteværelset hos sygeplejersken:

En Århusiansk kvinde (vi kan ikke gøre for det) har taget sin lille dreng med til Ingeborg:

"Hvad skal vi gøre ved hans lille tissemand"

Sygeplejersken svarer: "Giv ham masser af pandekager til morgenmad".

Næste morgen sætter den Århusianske kvinde 25 pandekager på morgenbordet. "Så mange kan jeg ikke spise", siger den lille dreng.

"Bare rolig, min dreng, de 24 er til din far!"

Friturestegte hyldeblomster

I stedet for at ribbe klaserne for blomster, lader du dem sidde på. Eventuelt kan du klippe en hel klase over i 2 eller 3, men så meget, at du kan holde i enden af dem på en af ribberne. Pandekagedejen spædes op med lidt øl (det gør den færdige ret mere sprød) til det er en lidt tynd dej. Dyp klaserne ned i dejen til de er helt dækket. Olie varmes i en gryde eller smør på en panden. Dyp klaserne ned i til de er gyldne overalt. Serveres som en virkelig velsmagende specialitet med flormelis og portvin til.

VARME DRIKKE TIL KOLDE AFTENER

Irsk kaffe

Mindst 2 cl irsk whisky røres med rund hånd op med 1 stor teskefuld brunt puddersukker. Glasset fyldes med 1/4 kaffe og sukkeret røres helt ud. Glasset fyldes op med 3/4 kaffe og 1/4 flødeskum. Den mest lækre flødeskum får du ved, at give dig god tid med en skål (en af dem af plastik altså), piskefløde og et gammeldags piskeris (ikke hjulpisker).
Drikkes med sugerør.

Kaffepunch

Den lidt skrappe udgave som Erling ville have den: put en 25 øre i en kop. Hæld kaffe i til du ikke kan se den mere. Hæld derefter snaps i til du kan se den igen. Kom et par teskefulde sukker i.
Du kan også komme alle tre dele i efter behov, temperament og ønske.
Ulriks lærermester (tømrer) havde den her udgave: han drak aldrig kaffe, så når vi fik budt en kaffepunch fik han blot kogt vand, sukker og snaps – og han så egentlig helt veltilpas ud.

To halvberusede sejlere sidder og halvfilosofierer på bænkebidderlauges bæk.

Den ene sejler konstaterer:

"Tænk sig hvis man havde haft alle de penge, man havde drukket op"

Den anden sejler efter 5 minutters tænkepause:

"Ja - sikke mange øl man så kunne få!"

KOLDE DRIKKE TIL VARME DAGE

Hyldeblomstdrik

1l vand
1kg lyst puddersukker
2½ citron i tyndeskiver
25 hyldeblomstklaser
20 g citronsyre
1 tsk natron

Vandet koges op og puddersukkeret kommes i og opløses helt. Sukkervandet køles af og citronsyren opløses heri.

Citronskiver og hyldeblomster lægges lagvis i en gryde og sukkervandet hældes over. Det stilles koldt i 3 dage, hvor du skal huske, at røre i det et par gange om dagen. Det hele sies og natronen kommes i.

Drikken serveres helt afkølet blandet med vand til det smager godt. Den er koncentreret alt efter hvor mange hyldeblomster, du har puttet i. En blanding i forholdet 1:6-8 er ikke ualmindeligt.

Tips: prøv at spæde op med danskvand – det giver en slags champagnesmag. Drikken kan pyntes med frisk citronmelisse.

Jonnas rabarbersaft på hvidvin

Hjemmelavet – lidt fræk – og helt iskold er vel den bedste måde, at benævne denne drik, der også kan bruges som suppe.

½ l vand
100 gram sukker
en stang vanilje
1 rabarber
1 dl hvidvin
lidt citronmelisse

Rabarberne skæres i mindre stykker og koges møre i vand, sukker og vanilje. Hvidvin og citronmelisse tilsættes. Der køles ned og herligheden kommes i en kande og stilles ned i køletasken eller kølehullet.

BRÆNDEVINER

Som så meget andet på Tunø, er naturens spisekammer fyldt op med krydderurter, bær, frugt, rødder m.m., der har mange anvendelsesmuligheder.

At samle ingredienser ind til brændeviner er i sig selv motiverende, da det jo senere bringer mange glæder og fornøjelser med sig. Men det er egentlig også meget inspirerende, at samle dem. Går du ud i naturen med en makker eller to og snakker løst og fast om hvad de ting, du møder kan bruges til, bliver du ofte overrasket.

Vores interesse for brændeviner har altid været til stede siden konfirmationsalderen af helt andre årsager end nu. Underligt nok har vores nykonfirmerede børn samme interesse som os - de kommer bare bolsjer og andet stads i - godt det ikke er os.

Til hjemmelavede snaps skal du bruge en alkohol uden smag fx en Brøndum eller en vodka. Snak med købmanden - han har altid en på lager.

Her er et par stykker af vores favoritter:

Gul snerre

Den plukkes først på sommeren lige før udspring fra først på sommeren til hen midt i juli. Blomsterne sættes

på flaske og dækkes med alkohol. Den trækker et døgn, sies gennem et kaffefilter og hældes på flaske med skruelåg. Den vinder meget ved lagring - så pak den ned sammen med dit teltgrej.

Forestil dig, hvor glad du bliver, når teltet pakkes ud og der indeni ligger en flaske beregnet til dig. (Husk at pakke 2 glas ned sammen med flasken) - så er den klar næste sommer til at fortynde med alkohol - ellers er den for stærk.

Hyldeblomst

På en af vores mangfoldige traveture snakkede vi om blandt hyldeblomster, som vi kender fra andre opskrifter - specielt til lidt sødt. Ulla beskrev så for os, hvordan hun har haft stor succes med at lave en snaps sådan her:

Køb en flaske med skruelåg og tøm den for indholdet. Gør den ren og kom blomsterne i. Dæk med alkohol og sæt et vækkeur til 24 timer. Hæld de gyldne dråber over på en rengjort flaske og snapsen er klar til brug uden fortynding. Den skal ikke trække mere - ellers bliver den for stærk i smagen, der ikke kan gøres mindre. Det er jo også tilladt, at smage på den undervejs til du synes den netop passer til dig.

NÅR BUKSERNE STRAMMER

Når du nu har fulgt Team Glad Mads madprincipper en hel sommer, vil du opdage, at bukserne strammer lidt, når du kommer hjem.

Det gør vi straks noget ved og giver her et par opskrifter på, hvad en hel stak af campinggæsterne hver for sig dyrker i løbet af sommeren efter principperne: Glad Mad kan kombineres med Glade oplevelser. Det er sådan, at der til hver opskrift kan tilføjes flere personer!!

Turene op i byen

Ulrik og Per (Team Glad Mad) har en helt klar favorit, der aldrig endnu har krævet de store overvejelser eller indsigelser - det er turene til Tunøs udskænkingssteder: Mejeriet, Stalden eller Kroen. Når de er besøgt vandles der videre til Tunøs udsalgssteder: Postkiosken og Købmanden.

Morgengymnastik

I den nordøstlige ende af teltpladsen ligger en helt gal Ålborglejr. B (ja hendes søster hedder A - så det kan hun ikke selv gøre for) samler hver morgen et hold - mest fra Ålborg og Århus til morgengymnastik kl. ca 10.00. Det ser sjovt ud - og de sveder faktisk også lidt af det.

Surfing

Jens og Ulrik købte for efterhånden mange år siden et gammelt surfbrædt. Ulrik gav op efter et par sæsoner, men Jens fortsatte. Hans motion går i virkeligheden ud på, at falde af og stå på flest gange på en time! Prøv selv - det er virkelig hårdt.

Ungernes motion på (surf)brædter

Når Jens giver op, overtager ungerne brædtet, piller sejlet af og finder nogle gamle pagajer frem. De kan tilbringe timevis med at padle frem og tilbage, men to af dem Kristian og Rasmus tog konsekvent en mindre rundtur på teltpladsen og lavede væddemål, om de kunne padle hele øen rundt.

De to mødre fulgte dem med besvær hele vejen og der skal bla.a. citeres om, at når ungerne var længst nede,

stemte de i med "Call me Flipper". De bar dog (selvfølgelig) over revet og over Stenkalven, men da de rundede havnen sang de så de gjaldede "We are the champions" (det havde altså også noget med mad at gøre!!).

Bøjevending

Medens vi er ved det maritime: Ulrik hævder hårdnakket, at han blev smidt i Øresund som 4 årig af hans far, så han kunne lære at svømme. Hans far har fortrængt det, men det er en kendsgerning, at han er en habil svømmer. Ud for teltpladsen står 4 bøjer i havneindløbet.

Når alle 4 bøjer vendes tager det ca 30 minutter - skal det gå helt over gevind tages den lange ud til yderste havnemole og tilbage igen - ca 45 minutter.

Af og til lykkes det, at få andre med. En anbefaling kunne være en halv tur fra havnen og ind til teltene.

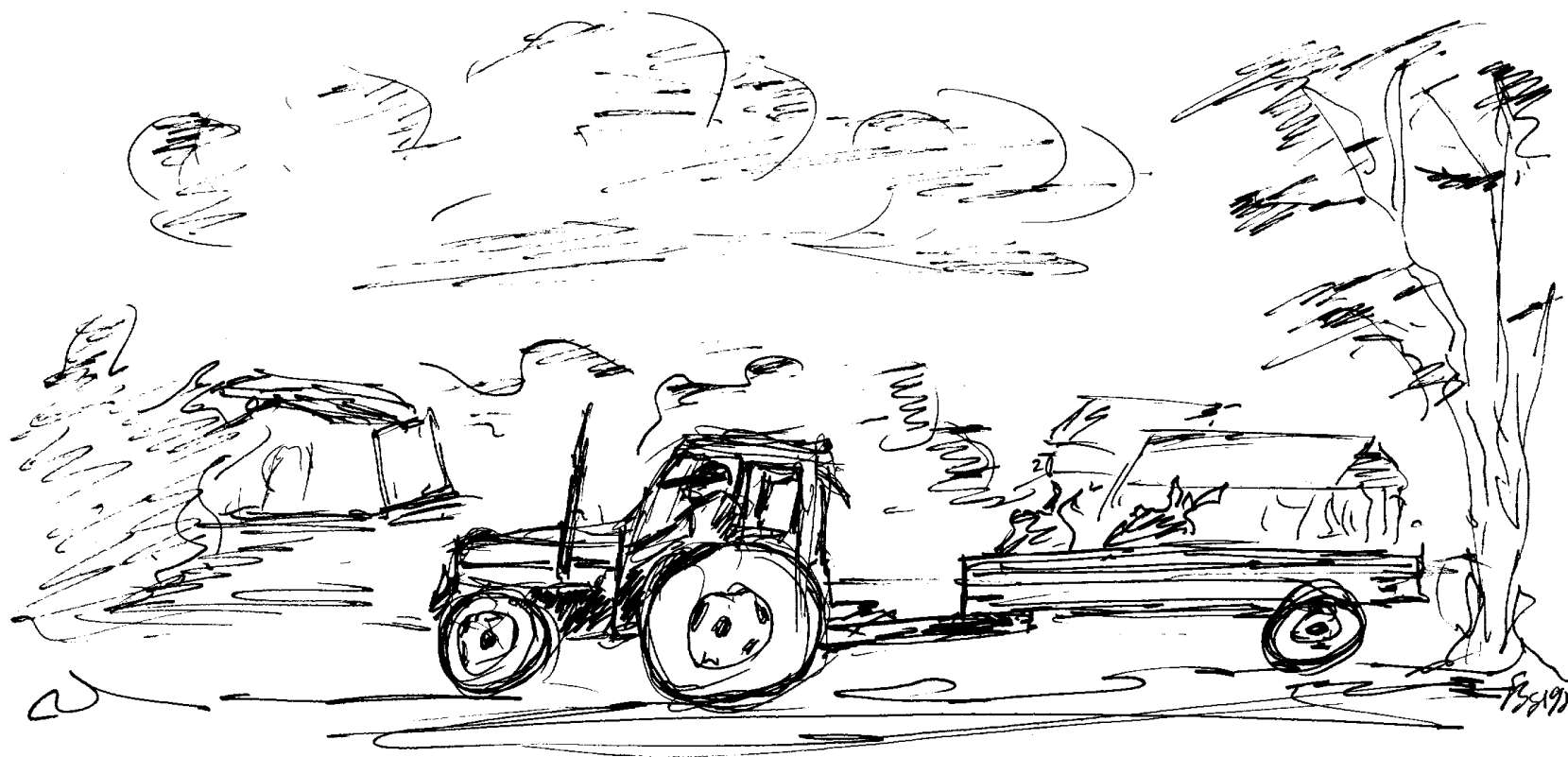
Jollesejlds

Skal mavemusklerne strammes op, kan det anbefales, at tage ture med Nick eller Per, der har hver deres lille sejljolle med. Begge hævder, at de ligger ud over siden, når sejlene skal rigges, men andre har set Nick slæbe sin jolle i land på Nordstranden fordi vinden lig pludselig holdt op - men hvad søren - det giver også motion.

En dag havde Per og Viggo vovet sig lidt rigeligt langt ud. Vinden flovede af, og de kom bare ikke ud af stedet. Vi andre fik selvfølgelig øje på dem, men det vidste de ikke. De fik fat i en tysker, der tog dem på slæb, men de fik kappet trossen, så det så ud som om de selv sejlede ind. Vi andre stod på stranden og var ved at omkomme af grin og fik på dem måde rørt vores mavemuskler.

Ø-rundture

Grethe, Bitten, Kirsten og sommetider Marianne går øen rundt hver dag langs skrænterne. En herlig tur, der i skarpt trav ikke tager mere en god time - men så skal der også bestilles noget.



Teltpladsens "gamle" skraldemand med vogn

GLAD MAD FRA TUNØ

ER UDGIVET AF FORLAGET GLAD MAD

tryk: eget tryk sat med Times Romans

Ulrik Hauger og Per Hestbech

TLF. 61 30 13 27

www.teamgladmad.dk