Eldur og matur

102 hlóðir
103 kveikt upp
104 kveikt upp á frumstæðan hátt
105 brunaeiginleikar
106 matargerð eldhúsáhöld
107 mál og vog
108 eldunar- og steikingartími moðsuðukassi
109 skipulagning matseldar uppskriftir
111 fiskur
112 frumstæður matur
114 matur úr náttúrunni
116 bakstur



Opinn eldur

Útieldun er mikilvægur þáttur í skátastarfinu og varðeldur er ómissandi í hverri útilegu.

Það er hægt að elda mat á prímus - og það er oft gert - en skemmtilegra er að kveikja eld. Hann er til margra nota: elda mat, orna sér við og skapa notalegt umhverfi.



Hlóðir

Hvernig hlóðir eru búnar til ræðst af því til hvers á að nota þær. Best er að nota þurrt brenni, því reykur frá bálinu er alltaf til óþæginda. Auðvitað má líka nota viðarkol, en reynið viðarköst, ef kostur er.

Hér eru nokkrar gerðir hlóða:



Suðurennu **er auðvelt að útbúa. Fjarlægið grastorfur umhverfis rennuna. Hafið opið í vindátt.**



Veiðimannaeldur. **Trjádrumbar eru lagðir samhliða vindátt og bálkestinum er raðað upp í píramída á milli þeirra. Eftir að eldun er lokið er hitinn nýttur áfram, t.d. í samlokueld, sjá bls. 104.**



Í ***3ja-steina hlóðum*** **er píramídaköstur. Steinarnir þurfa að vera nægilega stórir til þess að nóg pláss sé fyrir eldinn.**



Blásturslampinn **virkar mjög vel. Kljúfið trjádrumb með ca. 15 cm þvermál.**



Jamboree-hlóðir **er einnig góður kostur.**

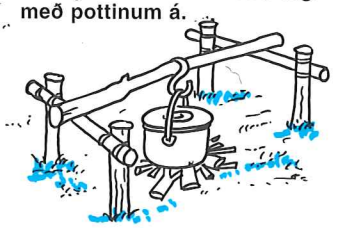


Gryfjuhlóðir **gefa mikinn hita, en gagnast aðallega til að sjóða vatn. Hætt er við að matur brenni við á þeim.**

Píramídaköstur **er kjarninn í flestum hlóðum og varðeldum. Hann má nota til að elda við, en þá þarf að útbúa pottahengi.**



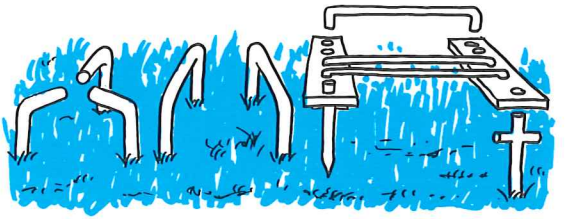
Prífóturinn **er góður til að hengja upp potta. Ef erfitt er að komast að pottinum, má taka þrífótinn af í heilu lagi með pottinum á.**



Pottahengi **fyrir nokkra potta. Pottakróka má búa til úr grófum gaddavír.**

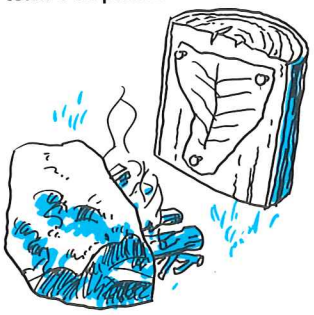
Pottajárn

Pottajárn má auðveldlega útbúa úr steypustyrktarjárni. Það ætti að geta borið sæmilegan þunga.



Endurvarpi

Gott getur verið að endurvarpa varmageislum til að steikja á teini eða planka.



Steinninn endurvarpar hitanum.



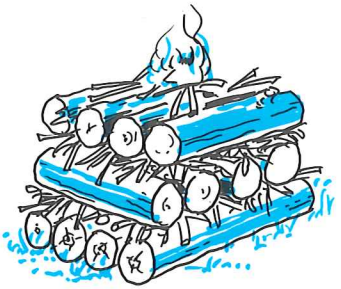
„Stólbak" notað til að endurvarpa varmanum.

Glóð

Eigi að myndast glóð er best að nota þykka kubba úr beyki, eik eða aski.

Ef einungis er hægt að fá greni eða furu, er hægt að útbúa „tertuköst".

Byrjið með þykka lurka neðst og leggið minni spýtur og sprek þar ofan á. Leggið svo aftur lag af þykkum lurkum yfir. Hafið nokkurt bil á milli lurkalaganna. Kveikið upp vindmegin, þá ætti fljótlega að kvikna bál með góðri glóð.



Kveikt upp

Áður en kveikt er upp, þarf að safna nógu brenni. Best er að nota sprek eða spýtur úr greni, furu eða birki, eða þá birkibörk og hefilspæni. Í rigningu má stundum finna þurr sprek undir trjám og runnum undan vindátt.

Kljúfið stóra eldiviðarbúta, þá brenna þeir betur því að þeir eru oft þurrir að innan.



Sprek, kurl og spænir.



Þegar eldurinn er kominn upp, eru þykkari lurkar lagðir ofan á.



Einnig má ganga alveg frá kestinum áður en kveikt er upp neðan frá.



Ef kveikt er efst í kestinum myndast minni reykur. Bálið brennur hægar og getur enst í margar klukkustundir.

Öryggisatriði



Þegar kveikt er upp þarf að hafa þetta hugfast:
Kveikið **ekki** eld nema þar sem leyfi hefur verið fengið.

Kveikið **aldrei** eld þar sem gróðurinn er mjög þurr, t.d. í kjarrlendi eða þar sem kviknað getur í sinu.

Kveikið **ekki** stærri eld en not eru fyrir.

Farið **aldrei** frá eldi fyrr er slökkt hefur verið í honum. Stökkvið vatni á glóðina en hellið ekki miklu vatni í einu. Dreifið úr leifunum af bálkestinum svo að öruggt sé að glóðin sé slokknuð.

Munið að eldur er fyrst slokknaður þegar síðasta glóðin er kulnuð.

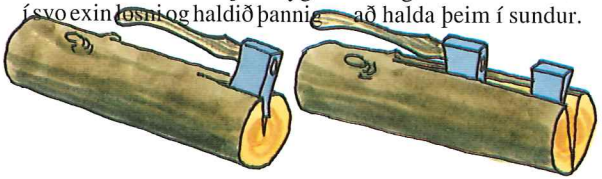
Eldstæði gamla mannsins og önnur eldstæði sem lyft er frá jörðu:

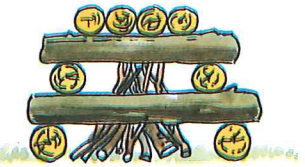
Útbúið aldrei svo há eldstæði að minnsti skátinn eigi erfitt með að sjá ofan í pottinn. Sjáið til þess að pottum og pönnum sé svo vel fyrir komið að ekki sé hætta á að þau velti og valdi brunasárum.

Hafið alltaf tiltækt vatn við eldstæðið. Það má nota til að slökkva eldinn og til að kæla brunasár.

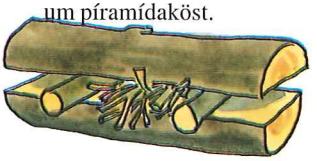
Eldur til að orna sér við

Samlokan er upplagður hitagjafi þegar sofið er úti undir beru lofti. Bestar eru hörðu trjátegundirnar. Kljúfið góðan trjádrumb. Notið kubb eða stein til að slá niður exina. Setjið fleyga í svo exin losni og haldið þannig áfram. Kveikið upp í sprekum og/eða spæni ofan á neðri helmingi drumbsins. Þegar eldurinn hefur náð sér upp, er efri helmingurinn lagður ofan á með góðum kubbum á milli til að halda þeim í sundur.





Hofkösturinn er hlaðinn utan um píramídaköst.



Frumstæð uppkveikja

Eldbor

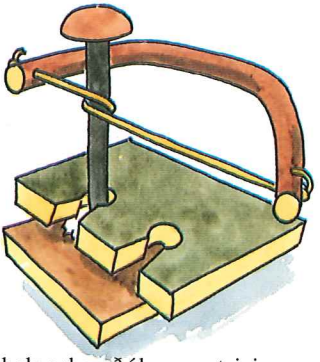
Þegar tveim **kvoðulausum, skraufþurrum** spýtum er núið saman myndast eldur.

Það er hugmyndin að eldbornum.

Eldborsplatan er 1,2 - 2 cm þykk. Holur eru skafnar út með hníf. Síðan er borað með teininum í holuna þangað til hún er nógu djúp til að skorða teininn. Síðan er sagað skarð aðeins á ská frá holunni svo glóðin geti fallið frá.

„Borinn" er um 25 cm langur og 2 cm þykkur. Hann er hafður áttkantaður svo að snúra fái betri festu. Annar endinn er gerður ávalur og hinn endinn skorinn í odd. Ef ískrar í teininum þegar borað er má gera nokkur hök í oddinn.

Hnúðurinn á að vera úr hörðu timbri t.d. eik. Tveggja cm djúp



hola er boruð í hann og teininum er stungið þar í. Hnúðurinn er sniðinn til svo hann liggi vel í hendi. Gatið er smurt með grænsápu.

Boginn er búinn til úr traustri trjágrein þannig að gripið verði gott.

Í snúru er notuð 5 - 6 mm þykk saumavélarsnúra úr leðri. Notuð snúra er best því leður tognar við notkun. Borið gat í báða enda bogans.

Festið snúruna í annað gatið. Þræðið snúruna í gegnum hitt og hnýtið tvöfalt hálfbragð.

Eldbakkinn er krossviðarplata. Hann kemur í veg fyrir að raki og köld jörð slökkvi glóðina. Eldbakkinn er einnig til að flytja glóðina.

Kveikurinn, kallaður fuglahræðan, er úr trosnuðu snæri (sem ekki má vera fúavarið) eða fínni trjáull. Efnið er formað eins og hreiður og þar lendir glóðin þegar hún fellur út.

Svona er borað:

Vinstri fótur spyrnir eldborsplötunni fast að eldbakkanum, svo hreiðrið sé fast undir skarðinu. Vinstri hönd heldur um hnúðinn. Hægri hönd færir bogann fram og aftur.

Haldið jöfnum hraða þar til byrjar að rjúka. Spyrnið svo fastar og aukið hraðann.

Ef mikið rýkur og rykið er svart er möguleiki á glóð. Leggið bogann til hliðar. Blásið rólega á þangað til glóðin verður vel sýnileg. Þrýstið hreiðrinu utan um glóðina og blásið þar til það logar.

Tinna og stál

Tinnusteinn og stál geta framleitt neista, en verst er að tinna finnst ekki á Íslandi. Íslensk hrafntinna dugir ekki.

Sláið tinnusteininum við gamla þjöl. Veiðið neistana í strý eða trosnað snæri og blásið varlega. Strýið má **ekki** vera fúavarið, þá brennur það ekki. Hlutirnir eru geymdir í eldpoka úr leðri.



Heillaráð

Kertavaxbombur

Rífið niður 8-10 cm breiða strimla úr dagblöðum. Vefjið þeim utan um þykkan bómullarþráð og bindið síðan utan um með snæri.

Bræðið kertavaxið í *vatnsbaði*. Sökkvið rúllunni niður í fljótandi kertavaxið.

Rúllurnar eru teknar upp þegar þær draga ekki lengur meira í sig og þær þurrkaðar.

Kertavaxbombur eru góðar til að kveikja upp með í rigningu.



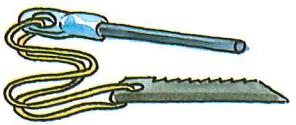
„*Ameríska eldspýtur*" eru góðar til uppkveikju.



Stækkunargler
...þegar sólin skín!!!



Málmeldspýtu **er hægt að fá í Skátabúðinni. Hana má jafnvel nota blauta.**



Auðlindir

Nýtið timbur með gætni og umhyggju. Það á einnig við um brenni.

Kveikið ekki eld fyrr en þarf að nota hann. Nýtið fyrsta hitann t.d. til að sjóða vatn eða kartöflur. Hitið vatn fyrir uppþvottinn á hlóðunum strax að lokinni matargerð, þá er uppþvottavatnið tilbúið þegar búið er að borða.

Í langri útilegu er athugandi að nota orkusparandi eldavél (sjá blaðsíðu 140).

Varðeldur verður oft of stór. Íhugið þess vegna áður en kveikt er upp hversu lengi á að nota eldinn.

Bætið einungis litlu brenni á eldinn í einu.

Brunaeiginleikar

Það kemur fljótt fram að timbur brennur misvel eftir tegundum. Það fer eftir hörku þess og vatnsinnihaldi.

Sameiginlegt með mjúku trjátegundunum er að þær eru léttar, auðvelt að kveikja í þeim, þær brenna fljótt og mynda litla glóð.

Sameiginlegt með hörðu trjátegundunum er að þær eru þungar, erfitt er að kveikja í þeim, þær brenna lengi, hita vel og mynda mikla glóð.



Harðar trjátegundir

Askur:	Góður bæði grænn og þurr.
Beyki:	Lengi að kvikna í, hitar vel, myndar góða glóð.
Eik:	Lengi að kvikna í, hitar vel, myndar góða glóð, brennur með brestum og neistaflugi.
Álmur:	Kviknar illa í, lifir vel í glæðum og myndar lítinn loga.



Mjúkar trjátegundir

Hlynur:	Brennur vel ef hann er þurr, myndar nokkuð góðan hita og nokkra glóð.
Birki:	Kviknar fljótt í, brennur auðveldlega, hljóðlaust, lyktarlaust, án reyks, myndar mikinn hita, næstum enga glóð.
Einiber:	Brennur vel, myndar ágæta glóð.
Greni:	Gott til að kveikja upp með, brennur fljótt og myndar litla glóð.
Fura:	Góð til að kveikja upp með, brennur fljótt og myndar litla glóð.
Víðir:	Brennur mjög illa. Ekki hægt að mæla með honum.
Ávaxtatré:	Gamalt þurrt ávaxtatré er gott í glóðarbál.

Matargerð í ferðum og í útilegu

Í flestum ferðum ætti að laga heitan mat.

Ef einungis þarf að laga eina máltíð getur verið upplagt að reyna frumstæða eldamennsku, en sé ferðin lengri ætti að hafa meira fyrir hlutunum.

Oft borgar sig að hafa matvörur með að heiman. Kannið möguleika á innkaupum á leiðinni og í grennd við tjaldbúðirnar.

Þátttakendurnir sameinast um að útbúa fjölbreytta og þaulhugsaða mataráætlun, sem tekur mið af því að maturinn sé bæði hollur og girnilegur.

Kaupið matvörur sem innihalda sem minnst af aukaefnum, sem margir hafa ofnæmi fyrir.

Við matargerð þarf að hafa röð og reglu á hlutunum og gæta vel hreinlætis. Allir, sem koma nálægt matargerð, eiga að þvo



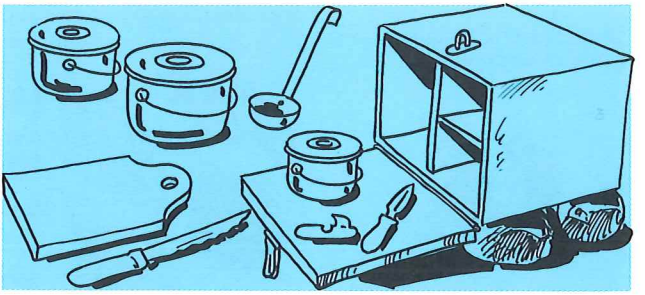
hendur sínar áður en byrjað er – og á meðan, þegar nauðsyn krefur. Það auðveldar tiltekt eftir máltíðina ef tekið er til jafnharðan á meðan eldað er.

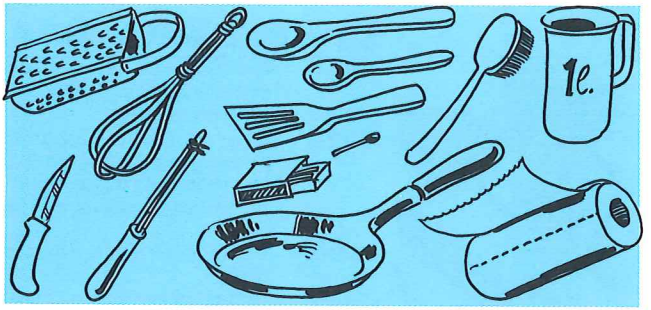
Eldhúsáhöld

Gott er að hafa sérstakt eldhústjald fyrir matseldina og til að geyma matvörur og eldhúsáhöld, en það er ekki skilyrði.

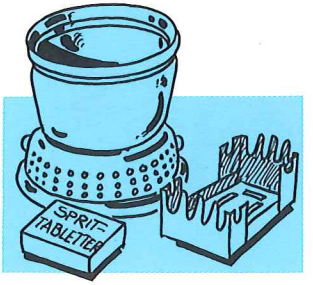
Eldhústjald skal haft sem mest í skugga.

Það er líka gott að eiga traustan kassa undir eldhúsáhöldin þegar þarf að flytja þau. Kassann má útbúa þannig að hann sé bæði hægt að nota sem eldhússkáp og borð í eldhústjaldinu.





Áhöldin í eldhúskassanum geta t.d. verið: Pottasett – þrír pottar með hönkum og lokum (pottana á að vera hægt að setja hvern ofan í annan), panna, skurðarbretti, brauðhnífur, smurhnífur, rifjárn, dósaopnari, þeytari, ostaskeri, ausa, lítramál, plastdósir, vatnsbrúsi, borðklútur, uppþvottabursti, uppþvottalögur, pottasvampur, grænsápa, eldspýtur, plastpokar, álpappír og eldhúsrúlla. Kaupið alltaf sæmilega vandaða hluti sem geta enst vel.



Prímus

Eigi einungis að laga mat fyrir einn eða tvo, er gott að nota einfalda prímusa.

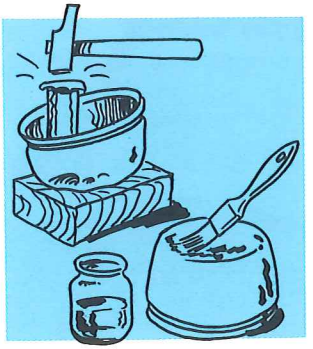
Þrif á eldunaráhöldum

Það er mikilvægt að halda eldunaráhöldunum hreinum svo þau eyðileggist ekki of fljótt. Og stundum má rekja magakveisu til óhreinna áhalda.

Eftir notkun er sjálfsagt að allt sé þvegið vandlega í heitu vatni með uppþvottalegi, og þurrkað vel á eftir. Rök áhöld geta myglað.

Hengið alltaf uppþvottabursta, borðklút og viskastykki til þerris. Pottana þarf að meðhöndla sérstaklega. Þá þarf að smyrja að utan, áður en þeir eru settir yfir eldinn. Venjuleg grænsápa eða fljótandi grænsápa er auðveldust og ódýrust. Fljótandi grænsápa er borin á með pensli.

Eftir notkun eru pottarnir hreinsaðir að utan og innan. Að innan í heitu vatni með uppþvottalegi. Að utan með vírsvampi. Hafi pottarnir beyglast, skulu þeir réttir. Það er gert með trékubbi og hamri.



Þegar heim er komið er gott að hreinsa áhöldin aftur. Takið blauta klúta og slíkt strax upp og setjið í þvott.

Geymsla á matvörum



Ganga skal vandlega frá matvörum, svo þær komist ekki í snertingu við óhreinindi og dýr komist ekki í þær.

Kaupið aldrei stóra skammta af vörum sem geta skemmst.

Gætið sérstaklega að hökkuðu kjöti og fiski, sem skemmast mjög fljótt.

Til að geyma matvörur má nota plastpoka (varist þéttivatn), plastbox með loki og álpappír. Ef eldhúskassinn er með í ferð má nota hann undir matvörur sem skemmast ekki auðveldlega.

Fyrir matvörur, sem þurfa kaldan geymslustað, má grafa holu í jörðina, þar sem skuggi er. Holan er fóðruð með plastpoka. Búið til hlemm og setjið ofan á.

Gætið vel að – þessi „kælir" getur orðið sælustaður fyrir mýs.

Matvörur sem geyma skal á svölum stað, má vefja með blautum dagblöðum. Þegar vatnið í dagblöðunum gufar upp, verður kæling (vatnið tekur gufunarorkuna frá sjálfu sér). Blöðin þurfa stöðugt að vera blaut og matvörurnar sjálfar verða að vera í vatnsþéttum umbúðum. Stór njólablöð eða blöð af rabbabara gera sama gagn og blautu dagblöðin.

Eldhússkáp, sem er búinn til úr trönum og klæddur með þunnu efni, má hengja upp þar sem skuggi er og vindur.

Mál og vog



Skátakanna (3 dl) tekur:
210 g hveitimjöl
250 g sykur
240 g hrísgrjón
100 g hafraframjöl

Ein matskeið = 3 teskeiðar taka:
u.þ.b. 15 g hveiti
u.þ.b. 20 g sykur
u.þ.b. 25 g smjörlíki
u.þ.b. 25 g marmelaði
u.þ.b. 6 g kaffi eða kakó
u.þ.b. 6 g teblöð

Eitt venjulegt franskbrauð =
u.þ.b. 18 sneiðar

Eitt venjulegt rúgbrauð =
u.þ.b. 30 sneiðar

Á ½ brauðsneið er notað:
u.þ.b. 5 g jurtasmjörlíki
u.þ.b. 10 g lifrarkæfa
u.þ.b. 15 g ostur
u.þ.b. 12 g kjötálegg
u.þ.b. 50 g rifin gulrót

Áætlað á mann:
50 g hafraframjöl í graut
100 g hafraframjöl (hrátt með mjólk)
80 g hrísgrjón
75 g spaghettí
250 g kartöflur eða grænmeti
150 g beinlaust kjöt
2,5 dl súpa

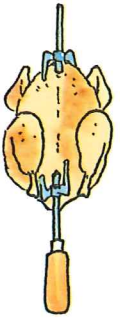
Eldunar- og steikingartími



Þegar eldað er yfir opnum eldi, gengur það oft fljótar fyrir sig en heima vegna þess hvað hitinn er mikill.

Það getur verið gott að útbúa pottahengi. Þannig má stilla hæðina og hitann jafnframt.

Fylgist þó vel með pottunum. Vatnið á kartöflunum getur gufað upp og pottréttir og þess háttar geta auðveldlega brunnið við.



Kartöflur og annað grænmeti eru sett í sjóðandi vatn. Þannig varðveitast fjörefnin best,	**suðutími u.þ.b. 20 mín.**
Pottréttir með lambakjöti í bitum	**u.þ.b. 45 mín.**
Pottréttir með nautakjöti í bitum	**u.þ.b. 60 - 90 mín.**
Pottréttir með kjöthakki	**u.þ.b. 15 - 20 mín.**
Kjúklingabitar í potti	**u.þ.b. 45 mín.**
Kjötfars steikt á pönnu, steikingartími	**u.þ.b. 20 mín.**
Kótelettur á pönnu	**u.þ.b. 20 mín.**
Kartöflur á glóð	**u.þ.b. 15 mín.**
Kjúklingur á teini	**u.þ.b. 120 mín.**
Kjötbitar á teini	**u.þ.b. 20 mín.**
Smábrauð	**bökunartími u.þ.b. 20 -30 mín.**

Kannið alltaf hvort maturinn sé fullsteiktur/soðinn, áður en hann er framreiddur. Ef maturinn er ekki tilbúinn, getur það valdið magakvillum.

Góð ráð

Ál getur smitast úr álílátum. Þess vegna má **aldrei** geyma mat í álpotti, og það ætti heldur ekki að þeyta rjóma í álílátum.

Sleifar úr plasti geta bráðnað, haldið þeim því frá loganum.

Hrár og steiktur laukur leysir upp álpappír.

Farið varlega með feiti. Það getur kviknað í henni, ef loginn er of nálægt.

Hafið vatnsfat til að þvo hendurnar í náND við matseldina.

Hnífar verða síður bitlausir ef notað er skurðarbretti úr tré.

Krydd má geyma á milli ferða.

Skolið pott úr köldu vatni áður en mjólk er soðin í honum.

Jurtaolíu má nota í alla steikingu. Vínberjakjarnaolía lyktar lítið.

Hrísgrjón í soðpokum auðvelda hreinsun á pottum.

Hætta er á eitruðum bakteríum í afgöngum af mat með steinselju og fleiri kryddjurtum. Þennan mat má því aldrei hita upp aftur heldur skal honum fleygt.

Vatn má nota í staðinn fyrir mjólk í allt fars. Farsið verður létt og loftkennt og þeir sem hafa ofnæmi fyrir mjólk lenda ekki í vandræðum.

Moðsuðukassi

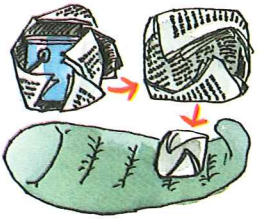


Góður moðsuðukassi sparar brenni. Þegar matur er settur í kassann, sýður hann af sjálfu sér.

Tilvalið er að setja kartöflur, hrísgrjón og pottrétti í kassann, eða þá þykkan grjónagraut.

Kartöflur og hrísgrjón þurfa að vera í kassanum í ca. 2 tíma. Pottréttir í ca. 3 tíma.

Þegar maturinn er settur í kassann á hann að bullsjóða. Þétt lok á að vera á pottinum og kassanum. Kassinn og lok hans eru fóðruð að innan með einangrandi efni, t.d. einangrunarplasti, og síðan er fyllt upp með pottinum með þurru heyi, dagblöðum eða t.d. ullar-



tuskum. Kassann á að opna sem sjaldnast – helst alls ekki – áður en komið er að því að framreiða matinn.

Ef ekki er hægt að búa til moðsuðukassa, má nota svefnpoka í staðinn.

Til að forðast að setja óhreinindi í pokann er potturinn fyrst vafinn inn í dagblöð og t.d. í stórt handklæði.

Skipulagning matseldar

Til að nýta eldinn sem best verður framvinda matargerðarinnar að vera þaulhugsuð. Allt sem á að fara í réttinn þarf að vera tilbúið.

Maturinn er settur yfir eldinn í réttri röð – ekki er gott að búið sé að steikja bollurnar áður en kartöflurnar eru komnar í vatnið.

Uppþvottavatnið er sett yfir eldinn þegar maturinn er tekinn af.

Skipuleggið matseðil dagsins, svo matvörurnar nýtist sem best. Eigi t.d. að hafa bollur er gott að hafa eggjasúrmjólk á eftir: eggjahvíturnar má nota í farsið og eggjarauðurnar í súrmjólkina.

Það er enginn munaður að hafa tvírétta máltíð heldur verður fæðið fjölbreyttara.

Matseðill dagsins

Morgunmatur
Hafragrautur eða morgunkornmatur með mjólk eða súrmjólk, brauð, ostur, marmelaði, mjólk, te, kaffi.

Miðmorgunhressing
Ekki heil máltíð, en t.d. gulrót.

Hádegismatur
Rúgbrauð eða heilhveitibrauð og fjölbreytt álegg, t.d. lifrarkæfa, egg, agúrka, tómatur, papríka, ostur, hrá rifin gulrót og epli, rúsínur, banani.

Miðdegiskaffi
1 bolli af tei, kaffi eða ávaxtasafa og t.d. gróf rúnnstykki.

Kvöldmatur
Heitur réttur með kartöflum, hrísgrjónum eða spaghetti, kjöti og grænmeti. Léttur eftirréttur, t.d. ferskir ávextir.

Kvöldkaffi
Te, kaffi eða kakó og kökur eða kex með.

Uppskriftir fyrir 6 manns

Hafragrautur

● 300 g hafragrjón (3 skátakönnur) ● 18 dl vatn (6 skátak.) ● 2 tsk. salt

Vatn og grjón sett í pott, soðið og hrært stöðugt í. Þegar þetta er vel soðið, er salti bætt í. Framreitt með eplum, rúsínum eða svolitlum (púður)sykri, ásamt mjólk til að hella yfir eða drekka með.

Kalt kartöflusalat

1,5 kg kartöflur ● 1 l súrmjólk, ýmir eða sýrður rjómi ● salt, pipar ● 2 msk. söxuð steinselja ● 2 msk. klipptur graslaukur ● 2 tsk. sítrónusafi ● 1/2 tsk. karrý ● Hugsanlega pressaður hvítlaukur úr einu rifi

Kartöflurnar soðnar og afhýddar. Kældar og skornar í skífur.

Afganginum af meðlætinu er blandað saman og köldu kartöfluskífurnar settar út í. Gott er að láta salatið standa í nokkra tíma á köldum stað.



Salat

Á sumrin er mikið framboð af fersku grænu salati. Á veturna má í staðinn nota fínt skorið hvítkál eða kínakál.
Öllu mögulegu fersku grænmeti má blanda í salatskálina. Notið það grænmeti sem er í boði á hverjum árstíma.
Salatsósu má auðveldlega búa til úr súrmjólk, ými eða sýrðum rjóma. Þeytið með sítrónusafa, salti, pipar og hugsanlega karrý. Krydda má eftir smekk.

Agúrkusalat

● 2 agúrkur ● 2 dl edik ● 1 dl vatn ● 1 dl sykur ● 1/2 tsk. salt ● 1/2 tsk. pipar

Agúrkurnar skolaðar og skornar í þunnar sneiðar. Edik, vatn, sykur, salt og pipar eru þeytt vel saman. Agúrkusneiðarnar eru lagðar í. Þær þurfa að standa í minnst 1 klst. til að fá bragð.

Túnfisksalat

● 1 dós túnfiskur í vatni ● 1 laukur, meðalstór ● 2 msk. tómatþykkni ● 2 msk. mæjones ● salt, pipar

Laukurinn er saxaður og blandað saman við tómatþykkni og mæjones. Vatnið er pressað úr túnfisknum, og fiskurinn settur í tómatblönduna. Kryddað með salti og pipar.



Pylsu-pottréttur með spaghettí

● 1 pk. spaghettí (um 500 g) ● 12 pylsur ● 1 græn paprika ● 1 dós tómatar ● 3 msk. smjörlíki eða olía ● salt, pipar ● rifinn ostur

Spaghettí er sett í sjóðandi vatn ásamt 1 msk. af olíu. Olían hindrar að spaghettíið klístrist saman. Soðið í um 10 mín. Vatninu er hellt af (best í gegnum sigti).

Paprikan, skorin í teninga, og pylsan, skorin í smásneiðar, eru brúnaðar í smjörlíki eða olíu.

Tómötum með vökva blandað í, hitað og spaghettíið sett út í. Allt er hitað vel og kryddað með salti og pipar. Framreitt með rifnum osti og grænu salati.

Kjúklingabitar steiktir í potti

● 2 kjúklingar ● 3 msk. smjörlíki eða olía ● vatn ● salt, pipar

Gerið ráð fyrir tíma til að þíða kjúklinginn ef hann er frosinn.

Kjúklingnum er skipt í fjóra eða fleiri bita. Bitarnir eru brúnaðir í pottinum með smjörlíki eða olíu. Þegar allir bitarnir hafa verið brúnaðir eru þeir settir aftur í pottinn. Kryddi og vatni er hellt yfir, þannig að næstum fljóti yfir bitana. Fylgist með pottinum á meðan sýður. Hugsanlega þarf að hella meira vatni yfir. Soðið í um 45 mín.

Alifugl þarf að vera alveg gegnsteiktur til að forðast magakvilla.

Kjúklingurinn er framreiddur með soðnum kartöflum og agúrkusalati.

Farspönnukaka með grænmeti

● 1/2 kg kjöthakk ● 2 msk. hveiti ● 2 msk. saxaður laukur ● 1 egg eða 2 eggjahvítur ● salt, pipar ● um 2 dl mjólk eða vatn ● smjörlíki eða olía til steikingar

Blandið saman hakki, hveiti, lauk, salti, pipar og eggi í skál. Hrærið mjólk eða vatni í smátt og smátt.

Brúnið smjörlíkið eða hitið olíuna á pönnunni. Farsið er sett á pönnuna og steikt í um 10 mín. á hvorri hlið. Því er snúið með stóru pottloki.

Með þessu er framreitt gufusoðið grænmeti og gróft brauð.

Gufusoðið grænmeti

● 250 g fínskorið hvítkál ● 250 g grófrifnar gulrætur ● 250 g púrra í þunnum hringjum ● salt ● 1 dl vatn ● smjörlíki eða olía

Smjörlíki eða olía er hitað í potti og grænmetið sett út í. Salti og vatni blandað í. Hrært vel í með sleif. Lok sett á og grænmetið gufusoðið við vægan hita í u.þ.b. 10 mín.

Milljónabuff með gulrótum

● 600 g nautahakk ● 2 stórir laukar ● 5 gulrætur ● 1 dós tómatar ● 1/2 l vatn ● salt, pipar ● hugsanlega 1 tsk. paprikuduft ● 3 msk. smjörlíki eða olía ● hveiti í jafning ● matarlitur

Saxaður laukur og rifnar gulrætur eru brúnuð í smjörlíki eða olíu. Kjötið er sett út í og losað sundur með gaffli. Kryddi og tómötum með vökva bætt út í. Látið sjóða í u.þ.b. 10 mín. Má jafna með hveiti. Litarefni bætt í. Framreitt með kartöflumús eða spaghettí.

Kartöflupott-réttur með kjöti

600 g meyrt kjöt ● 2 stórir laukar ● 1 kg kartöflur ● 1/2 kg gulrætur ● 3 tómatar ● 1/2 agúrka ● salt, pipar ● 2 msk. smjörlíki eða olía

Kjötið er skorið í þunnar ræmur, laukurinn hakkaður, gulræturnar og kartöflurnar afhýddar og skornar í sneiðar. Smjörlíki eða olía brúnuð í potti, laukur og kjöt sett út í. Kartöflum og gulrótum bætt við og vatni svo fljóti yfir réttinn. Kryddað með salti og pipar. Soðið við vægan hita nálægt 45 mín. Munið að hræra oft. Ef kartöflurnar jafna ekki réttinn má setja hveitijafning út í. Framreitt skreytt með tómötum skornum í báta og agúrkum í bitum.

Pönnukökur

● 6 dl hveiti ● 6 egg ● 6 dl mjólk ● 2 msk. sykur ● 3 msk. smjörlíki

Hveiti, egg, mjólk og sykur eru þeytt vel saman. Smjörlíkið brætt og hrært í deigið. Ef deigið er of þykkt, er meiri mjólk bætt út í.

Deigi er hellt á pönnuna og dreift yfir hana. Því þynnri sem pönnukökurnar eru þeim mun betri eru þær. Pönnukökunni er snúið þegar hún er orðin þurr á yfirborðinu. Framreitt með nýtíndum bláberjum, sultu eða sykri.

Ávaxtasalat

● 3 bananar ● 3 appelsínur ● 3 epli ● rúsínur ● súkkulaði

Flysjið appelsínurnar og skerið í bita. Skerið bananana í sneiðar og eplin í bita og blandið saman við. Þegar það er gert í þessari röð verða bananar og epli ekki brún. Bætið við rúsínum og súkkulaði, smátt skornu. Framreitt eins og það er, eða með rjóma eða ís.

Að hreinsa fisk



Fiskurinn er lagður á dagblað, og hreistrið er skafið af með hníf. Skafið frá sporði að höfði án þess að eyðileggja roðið.



Fiskurinn þveginn vandlega í köldu vatni. Síðasta hreistrið fjarlægt.



Skerið meðfram tálknunum. Skerið höfuðið ekki af.



Stingið hnífi inn undir tálknin til að losa þau, svo hægt sé að hreinsa undir þeim. Látið höfuðið vera á.



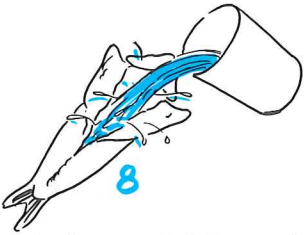
Skerið upp kviðinn frá höfði að gotraufinni. Passið að skera fiskinn ekki í tvennt.



Fiskurinn er opnaður varlega og tálkn og slóg fjarlægð.



Skafið allt blóð og svartar himnur út úr kviðnum.



Fiskurinn er skolaður með miklu köldu vatni. Höfuðið hugsanlega fjarlægt.



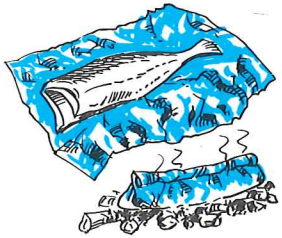
Fiskur í dagblaði

Hreinsuð rauðspretta, bleikja eða urriði eru fyllt með blöndu af hökkuðum lauk, steinselju, salti og pipar.

Fiskurinn er settur í smjörpappír með smávegis smjöri eða smjörlíki og pakkað inn í gegnblautt dagblað. Pakkinn er lagður á glóðina. Honum snúið við eftir 8 - 10 mín. Ekki má kvikna í blöðunum. Eftir 8 - 10 mín. á hvorri hlið er fiskurinn gufusoðinn og tilbúinn.

Fiskur í álpappír

Álpappír er tilvalinn til að steikja allan fisk í. Pappírinn er smurður vel, fiskurinn kryddaður og pakkað vel inn. Álpakkinn lagður á glóðina í u.þ.b. 20 mínútur. Stór fiskur á að liggja aðeins lengur.



Plankasteiktur fiskur

Trjákubbur er klofinn og sléttaður.

Trénaglar eru búnir til úr minni greinum.

Hreinsaði fiskurinn (síld, urriði, bleikja) er núinn með salti og smurður með smjörlíki, áður en breitt er úr honum á tréð með roðið að trénu. Litlar holur eru boraðar í tréð með hníf og göt boruð á fiskinn og trénöglunum er stungið þar í. Þessu er stillt upp fyrir framan bálið í 10 - 20 cm fjarlægð. Steikingartími er um 30 mín.

Ef fiskurinn er mjög þykkur verður að snúa honum við.



Frumstæður matur uppskriftir fyrir einn



Frumstæður matur – eldamennska án þess að nota potta og pönnur – á vel við í hækferðum og dagsferðum, eða þegar menn vilja breyta til. Hér gildir hið sama og við aðra matargerð – hreinlæti er mikilvægt. Gætið sérstaklega vel að þegar fiskur er matreiddur. Fiskur, mold og óhreinindi eru mjög varhugaverð samsetning fyrir heilsuna.

Álpappír, þykkan, ætlaðan fyrir grill, er gott að hafa í slíkri eldamennsku. Áætlið nógan pappír svo að hægt sé að pakka matnum vel inn.

Álbakka má nota undir alls konar rétti og þeir henta sérstaklega fyrir blandaða rétti.

Fyllt hvítkál

Hvítkálsblöð eru lögð í smurðan álbakka. Ofan á er sett 150 g fars og ein rifin gulrót. Að lokum aftur hvítkálsblöð. Rétturinn er kryddaður með salti og pipar. Örlitlu vatni hellt yfir og bakkanum pakkað inn í álpappír. Bakað á glóð í um 30 mín.

Kartöflur og buff

Kartöflur (um 250 g) eru þvegnar vel eða afhýddar. Skornar í sneiðar og lagðar á smurðan álpappír. Um 150 g kjötsneið er lögð ofan í dæld milli kartaflnanna. Laukhringir lagðir yfir. Kryddað með salti og pipar. Pakkanum er lokað vel og hann lagður á glóð í ca. 25 mín.

Blandaður réttur

Í smurðan álbakka er sett blanda af 150 g af lambakjöti í bitum, 200 g af kartöflum í sneiðum, einni gulrót í sneiðum og hálfum hökkuðum lauk. Þetta er kryddað með salti og pipar. Að lokum er örlitlu vatni hellt yfir svo maturinn brenni ekki við.

Álbakkanum er pakkað inn í álpappír og hann lagður yfir glóð í nálægt 30 mín.

Fylltar kótelettur

Í góða stóra svínakótelettu (200 g) er skorinn vasi. Þar í eru settar eplasneiðar og sveskjur. Kótelettan er lögð á smurðan álpappír, krydduð með salti, pipar og muldu einiberi. Pakkanum er lokað vel og steikt yfir glóð í u.þ.b. 30 mín.

Bakaðar kartöflur

Glóðinni er ýtt til hliðar og kartöflurnar settar í öskuna. Glóðin síðan sett yfir þær og bakað í ca. 1 klst. Kartöflunum má einnig pakka í álpappír áður en þær eru lagðar í glóðina.

Bananabátur

Í banana með hýði er skorin rauf langsum. Þar ofan í er sett súkkulaði og hugsanlega sulta eða ný ber. Banananum er pakkað inn í álpappír og hann lagður yfir glóð í 10-15 mín.

Fyllt epli

Af öðrum enda eplis, þar sem stilkurinn er, er skorið lok. Kjarninn er tekinn út, án þess að eplið fari í tvennt. Gatið er fyllt með rúsínum, púðursykri og kanel og lokið sett á aftur. Pakkað inn í álpappír og sett inn í glóð í 15-20 mín.

Matur á teini

Til að elda mat á teini þarf þolinmæði og góða glóð. Hafið hugsanlega aðrar hlóðir til vara, þannig að hægt sé að færa glóð á milli hlóðanna. Það getur verið gott að pakka álpappír utan um það sem á að steikja svo það brenni ekki um of.

Kjúklingur

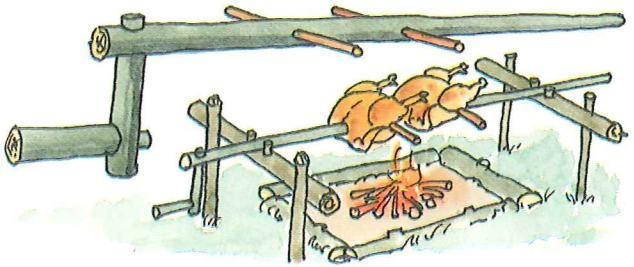
Gerið ráð fyrir 1/4 - 1/2 kjúklingi á mann eftir stærð. Frosnir kjúklingar eru bestir, ef þeir fá langan tíma til að þiðna. Munið að taka pokann með innyflunum út.

Áður en kjúklingurinn er settur á teininn, er hann nuddaður að innan með salti. Setjið jafnvel skúf af steinselju inn í.

Kjúklingurinn er settur á teininn og festur, svo hægt sé að snúa honum. Hann er penslaður með olíu annað slagið.

Steikingartími er u.þ.b. 2 klst.

Gætið þess að kjötið sé gegnsteikt til að forðast bakteríueitrun.



Kabob (kebab)

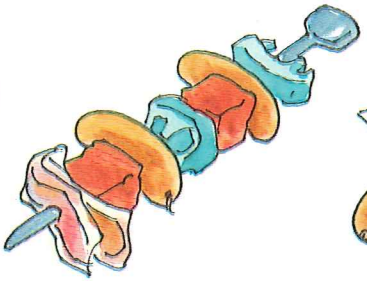
Á barkarlausa grein er sett til skiptis kjöt, sem skorið er í þunnar sneiðar, kokteilpylsur, lítill laukur, tómatur og hreinsaðir sveppir. Öllu er raðað þétt saman og steikt yfir glóð. Snúið oft. Gerið ráð fyrir einum teini á mann.

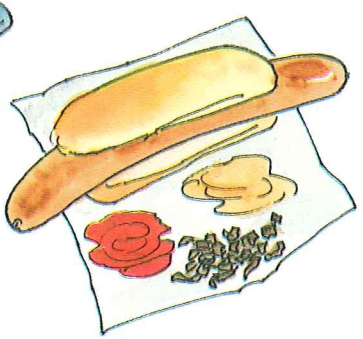
Kartöflur má steikja heilar á bálinu sem meðlæti.

Pylsur

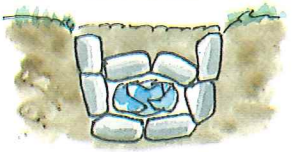
Börkur er tekinn af grein og hún slípuð eins mjó og hægt er og jafn löng og pylsa.

Pylsunni er þrýst varlega á greinina og brauðdeigi vafið um. Bakað yfir glóð í ca. 30 mín., en snúið oft. Þegar brauðið er tilbúið, er allt tekið af greininni og klofið langsum. Laukur, sinnep og tómatsósa eru sett á.









Umo

Jarðofn frá Suðurhafseyjum

Hola, um 2 skóflubreiddir á hvora hlið, er grafin og fóðruð með flötum steinum. Aukasteinar eru lagðir meðfram kantinum, svo hægt sé að nota þá sem lok.

Gott bál er tendrað í umo-ofninum. Því er haldið við þar til steinarnir eru orðnir mjög heitir. Vatnsdropi á að sjóða á þeim á stundinni.

Bálið er látið brenna upp þannig að aðeins smávegis glóð og heit aska séu eftir.

Kjöt eða kjúklingar eru krydduð og pakkað í álpappír. Pakkinn er lagður niður í ofninn og hulinn með heitum steinum úr kantinum. Efst er sett lag af mold til einangrunar.

Steikingartími er háður byrjunarhita í ofninum, en gerið ráð fyrir 2-3 tímum.

Spælt egg

Flatur steinn er lagður á bálið. Þegar hann er orðinn vel heitur er hann tekinn af með spaða. Mestu óhreinindin eru fjarlægð og álpappír lagður ofan á. Brauðhringur er lagður þar ofan á, og eggið slegið þar í. Spæleggið er tilbúið á andartaki.

Matur úr náttúrunni

Í náttúrunni er hægt að finna ýmsar áhugaverðar ætilegar plöntur.

Það er mikilvægt, að það sem að neyta á, sé tekið langt frá vegum, verksmiðjum og öðru sem spillt gæti afurðinni.

Veðrið þarf að vera gott. Helst þarf að hafa verið þurrviðri og sólskin í nokkra daga.

Hafið alltaf handbækur með, svo enginn vafi leiki á því að verið sé að safna réttum jurtum. Ef flytja þarf safnið langan veg er gott að hafa bréfpoka meðferðis, einkum ef þurrka á plönturnar (plastpokar halda raka).

Sumar jurtir er best að borða nýjar. Má þar nefna hundasúrur og skarfakál sem eru rík af C-vítamíni. Nokkrar góðar bækur um efnið eru að finna á bókasafni t.d. Íslensk flóra með litmyndum eftir Ágúst H. Bjarnason.



Fífill

Fífill finnst hvarvetna, og uppskera getur hafist snemma. Fyrstu angarnir eru teknir upp með hníf. Hvíta hlutann milli rótar og blaða má nota í salat. Stærri rætur eru soðnar og blandað í pottrétti eða steiktar og etnar með smjöri. Svolítið af blöðum má nota í salat. Blöðin skal tína ung og á skuggsælum stað. Hafi þau fengið of mikla birtu eru þau beisk. Gott er að láta blöðin liggja í rennandi vatni um 5 mínútur til að taka úr þeim remmuna.

Hvönn

Hvönn er allalgeng planta, sem vex víða á Íslandi. Hún er raunar nefnd ætihvönn og hefur um aldir verið notuð til matar. Í lögbókinni Grágás frá miðri 13. öld segir að það varði sektum ef maður tekur hvannir í annars manns landi. Stönglarnir eru afhýddir og etnir hráir eða soðnir í mjólk eða vatni. Soðna mætti framreiða þá með smjörklípu, en hráa í salati. Soðnir og sykraðir hvannstönglar þykja lostæti.

Lækningajurtir

Frá fornu fari hafa margar íslenskar jurtir verið notaðar til lækninga, bæði soðnar í seyði og smyrsl. Smyrsl eru búin til þannig að ferskar eða þurrkaðar jurtir eru soðnar saman við feiti, s.s. nýtt ósaltað smjör, matarolíu eða vaselín. Blanda af vallhumli, jakobsfífli, ljónslappa og lyfjagrasi gefur góða raun sem græðismyrsl.

Oft voru baldursbrá, vallhumall og njóli soðin saman í smyrsl. Baldursbráin á að græða, njólinn að eyða bólgu og vallhumallinn er til sótthreinsunar.

Fjallagrös

Hvönn, fjallagrös og söl voru öldum saman helstu innlendu matjurtir Íslendinga. Fjallagrösin eru tínd síðla sumars, þurrkuð og geymd. Þau má nota söxuð með mjöli í brauð eða útí kartöflumús, en algengast er að nota þau heil í súpur. Hér er uppskrift sem elda má eftir í útilegu:

Fjallagrasavellingur

● 1 l mjólk ● 1/2 l vatn ● 30 g fjallagrös ● 25 g haframjöl ● sykur ● salt

Þegar mjólkin og vatnið sýður er haframjölið sett út í ásamt grösunum, sem eru vel þvegin. Soðið í 5 mínútur og salt og sykur sett í eftir smekk. Ágætt er að sjóða þennan velling í moðsuðu. Eru þá grösin látin í þegar sýður, potturinn látinn í moðsuðuna í 1-2 klst. og suðan látin koma upp á eftir.

Ber

Víða er hægt að finna ber þegar sumri fer að halla. Bláber, krækiber og hrútaber eru þau ber, sem auðveldast er að þekkja og finna. Notkunarmöguleikarnir eru margir.

- borðið berin ný á gönguferðum, þau svala,
- notið ný ber sem eftirrétt,
- safnið svolitlu og búið til sultu, tertu eða saft.

Sveppir

Til eru margir ætilegir og bragðgóðir sveppir, en – **gætið að** – tínið og borðið aðeins þá sveppi, sem eru auðþekkjanlegir. Fáið sérfræðing með í fyrstu sveppatínsluferðirnar.

Sjá einnig á blaðsíðu 120.

Plöntur í tedrykk

Margskonar blöð og blóm eru góð í te. Vor og sumar er te búið til úr ferskum blöðum og blómum, en þau má einnig þurrka og geyma til vetrarins.

Þegar te er lagað, er nærri sjóðandi vatni hellt yfir smáskorna plöntuhluta (blöð, fræ eða blóm), ferska eða þurrkaða, og látið standa í 10 - 15 mín. Hrært í á meðan og síðan síað.

Eins og með sveppi er mikilvægt að vita hvað verið er að tína. Notið listann yfir góðar plöntur í te.

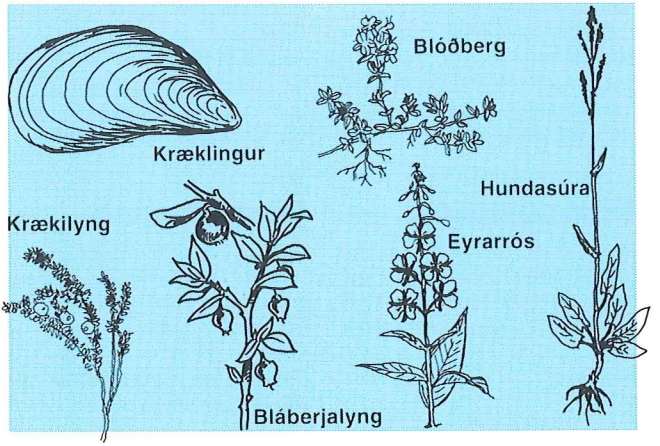
Krækiingur

Það er skemmtileg skátaferð að fara og tína krækling á stórstraumsfjöru. Heppilegasti tíminn er í mars, apríl, september eða október.

Skelin er skrúbbuð vel með bursta og kannað hvort ekki sé fiskur í henni.

Potturer fylltur af skel og settur yfir eld með loki á. Skelin opnast við hitann og krækilingurinn sýður í safanum sem rennur úr henni. Krækilinginn má bragðbæta t.d. með sítrónusafa.

Varast skal að tína krækling nærri höfnum og annars staðar þar sem hætt er við mengun.



Þurrkun plantna

Auðveldasta leiðin til að þurrka plöntur er að hengja stór plöntuhneppi upp á dimmum, þurrum og svölum stað. Munið að fylgjast með hneppunum. Plönturnar má einnig breiða út á hreinan pappír. Snúið þeim oft og skiptið um pappír.

Önnur leið er að leggja plönturnar til þerris á grind.

Að lokum má nota ofninn í eldavélinni. Hitinn má ekki vera meiri en 50 gráður. Plönturnar eru lagðar á bökunarplötu. Ofnhurðin skal standa upp á gátt svo rakinn komist út. Snúið plöntunum oft.

Þegar allt er gegnþurrt eru teblöðin/blómin sett í glös eða dósir, sem lokast loftþétt.

Geymið hverja jurt út af fyrir sig og blandið þeim fyrst saman þegar teið er lagað.

Góðar teplöntur

Blóðberg - blöð og blóm
Holtasóley - blöð (rjúpnalauf)
Vallhumall - blöð og blóm
Rænfang - blöð og blóm
Baldursbrá - blöð og blóm
Jarðarber - blöð
Sólber - blöð
Epli - blöð og þurrkað hýði
Ljónslappi - blöð
Aðalbláberjalyng - blöð
Oft reynist gott að blanda nokkrum tegundum saman. Best er blóðberg, en með því má til dæmis nota:

rjúpnalauf og vallhumal
aðalbláberjalyngsblöð
tágamuru og ljónslappa o.s.frv.

Bakstur

Það er alltaf gott að fá nýbakað brauð, og með svolítilli æfingu og þolinmæði má auðveldlega baka brauð í útilegu.

Auðveldast er að vinna með gerdeig. Þurrger má hafa með sér, því það geymist vel. Lyftiduft má einnig nota, en brauðið verður ekki eins gómsætt.

Breiða þarf yfir allt gerdeig og láta það lyfta sér í 30 mínútur á volgum (en ekki of heitum) stað, t.d. nálægt hlóðunum. Munið að snúa skálinni annað slagið.

Munið alltaf að hafa gott glóðarbál tilbúið og aukabrenni innan seilingar. Brauðið verður best, ef það er bakað við stöðugan hita. Ef bálið verður of heitt, má dreifa aðeins úr glóðinni. Það er betra að gefa bakstrinum aðeins lengri tíma en að fá brauð, sem er brunnið að utan og með hrátt deig í miðjunni.

Aðgætið hvort brauðið sé gegnbakað með því að stinga prjóni í það. Brauðið er tilbúið ef deig verður ekki eftir á prjóninum.

Gerdeig

5 dl vatn
50 g ger (1 pk.)
1 tsk. salt
hugsanlega 1 tsk. sykur
u.þ.b. 1 kg hveiti eða 1/2 kg heilhveiti og 1/2 kg hveiti

Gerið er leyst upp í volgu vatni. Aldrei of heitu, því þá eyðileggst það. Salti og sykri bætt við. Hveiti blandað í smátt og smátt. Deigið hnoðað (með hreinum höndum) með svo miklu hveiti, að deigið loði ekki við fingurna.

Breitt yfir deigið og það látið lyfta sér í u.þ.b. 30 mín.

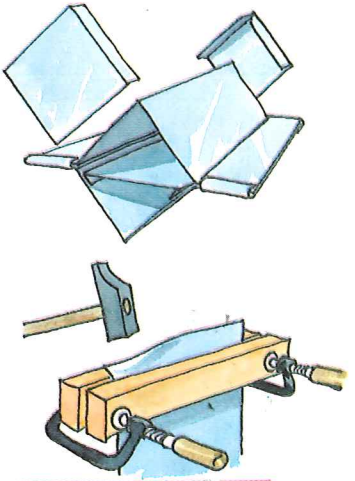
Skammturinn er 2 franskbrauð, um 20 bollur eða um 20 pinnabrauð.

Pönnubrauð

Smyrjið dálitlu smjörlíki á pottlok eða pönnu. Sléttið út deigið og leggið á lokið eða pönnuna og stillið því á ská við bálið. Brauðið á að baka í u.þ.b. 30 mínútur.

Pinnabrauð

Pinnabrauð er auðvelt að baka – einnig fyrir byrjendur. Deigið er rúllað í pylsu og því er vafið um grein sem börkurinn hefur verið flysjaður af. Brauðin eru bökuð yfir glóð í u.þ.b. 30 mínútur og snúið oft.



Fjallabrauð

● 4 dl rúgmjöl ● 4 dl hveiti ● 1 pk. þurrger ● 2 tsk. smjörlíki ● 2 tsk. salt ● 2 tsk. sykur ● 2,5 dl vatn

Leysið smjörlíki, salt og sykur upp í volgu vatni. Bætið geri við. Þegar gerið er uppleyst er rúgmjöl fyrst sett í, og síðan hveiti í smáskömmtum. Hnoðað þar til deigið festist ekki lengur við fingurna. Deigið á að lyfta sér í tvöfalda stærð sína. Hnoðað aftur og skipt í tvo potta, sem eru smurðir vel. Það er látið lyfta sér aftur í u.þ.b. 1/2 tíma og bakað í góðri glóð. Eftir 15 mínútur er brauðunum snúið við í pottunum. Bakist áfram þangað til þau eru tilbúin, 20 - 25 mínútur í viðbót.

Bökunarofn

