



VORES NATUR

Vilde middage

I dette opskriftshæfte har vi samlet 20 opskrifter med vilde råvarer udviklet af nogle af danmark's bedste kokke, Kamilla Seidler fra restaurant Lola og Thorsten Schmidt fra restaurant Barr. Alle opskrifterne tager udgangspunkt i efterårets vilde smage, og er en inspiration til at lave mad med de vilde smage og råvarer, som man selv kan fiske, jage og sanke i efteråret.



Schnitzel af fasan med citron og peberrod

En af Restaurant Barrs mest populære retter er den klassiske schnitzel. Her er den lavet med fasan og en skarp peberrodsmayonnaise.

HOVEDRET TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 4 fasanlår (udbenede)
- 4 dl kærnemælk
- 6 g havsalt
- 60 g friskrevet vild peberrod
- 100 g god mayonnaise
- lidt citronsaft
- 4 halve citroner grillet over bål

PANERING

- 6 g havsalt
- 300 g krydret mel (300 g mel blandet med 2 g allehånde, 2 g enebær og 2 g peber)
- 4 æg
- rasp

FREMANGSMÅDE

Vend fasanlårerne i kærnemælk og salt og lad dem trække i 24 timer. Dagen efter tages de op af lagen og tørres af. Fasanlårerne paneres i mel, æg og rasp. Fritér dem ved 180 C til de er gyldne og krydr med havsalt. Bland mayonnaisen med friskrevet vild peberrod og smag til med salt og citronsaft. Fasanschnitzelen serveres med de grillede citroner og peberrodsmayonnaise.

TIP! Peberodens smag bevares bedst ved at skrabe den. Det gøres ved at holde peberroden på skrå mod et skærebræt og skrabe nedad med en kniv.

Friterede østers med syltet strandarve og rødløg

Strandarve kaldes også strandens agurk på grund af sin agurkeagtige smag. Syltet og fermenteret kan du bruge strandarve som tilbehør til retter med fisk og skaldyr - så lav gerne ekstra.

SNACKS TIL 6 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 12-15 østers, åbnede og rensede (gem væsken)
- 2 æg, pisket
- 100 g hvedemel
- 100 g pankomel eller rasp
- salt og peber
- 500 ml vindruekerneolie til fritering
- en håndfuld strandarve (evt. agurk)
- 2 små rødløg, skåret i fine tern
- 50 ml vand
- 50 g sukker
- 50 ml æblecideredikke
- peberkorn, gerne rosapeber
- laurbærblade og dildkroner, bronzefennikel eller andet vildt
- lidt urter eller blomster til servering
- flagesalt og friskkværnet peber

FREM GANGSMÅDE

Syltningen kan laves på dagen, men også gerne før, da den kan holde sig på køl i flere måneder. Vand, eddike og sukker varmes igennem med peberkorn, laurbærblade og vilde urter. Halvdelen af den varme væske hældes over de hakkede rødløg. Resten køles ned inden den hældes over strandarven, så den forbliver sprød og beholder sin lysegrønne farve. Væsken fra de åbnede østers hældes gennem en fin sigte eller et kaffefilter, for at rense den for skaller og sand. Sæt væsken på køl indtil retten skal serveres. Skallerne renses, tørres og gemmes til servering. De åbnede østers duppes let tørre, vendes i hvedemel blandet med salt og peber, derefter i de piskede æg og til sidst i pankomel eller rasp.

Forbered serveringen: de syltede løg og strandarven tages op af lagen og vendes i østersvandet. Skallerne anrettes evt. i salt, hvor de står stabilt. Olien varmes op til ca. 180 C og østersen sænkes forsigtigt ned. Her friteres de, til de er gyldenbrune, hvorefter de lægges på fedtsugende papir og drysses let med flagesalt. Anret de friterede østers i egen skal, top med syltede grøntsager, et korn rosenpeber og pynt evt. med blomster. Server straks.

VILDE MIDDAGE





Brunet smør med vild peberrod

Peberrod er en nordisk klassiker og den skarpe smag passer perfekt med de karamelliserede noter fra smørret.

TILBEHØR · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 250 g saltet smør
- revet vild peberrod efter smag
- 10 skud appelsintagetes eller anden citrus-smagende-urt som citronverbena

FREMANGSMÅDE

Peberroden rives fint og urterne hakkes fint. Smørret brunes på en pande eller en gryde ved middelhøj varme og konstant omrøring. Hav tålmodighed da det godt kan tage lidt tid inden smørret karamelliserer. Smørret bruser op, så brug en større gryde, end den du ville vælge hvis smørret blot skulle smeltes. Pisk smørret jævnlgt indtil små karamelliserede stykker bruser op i midten. Smørret tages af varmen og hældes i en beholder, hvor den køles helt af. Pisk det brunede smør luftigt lige inden servering med piskeris eller i røremaskine, og tilsæt revet vild peberrod og urter efter smag.

TIP! Peberodens smag bevares bedst ved at skrabe den. Det gøres ved at holde peberroden på skrå mod et skærebræt og skrabe nedad med en kniv.

Kartofler kogt i gråbynke med løg, løvstikke, fennikel og gammeldags kærnet smør

At krydre kogevandet med urter når man koger kartofler, er et godt kokketrick til at få ekstremt smagfulde kartofler, der nærmest er en ret i sig selv. Gråbynke kan bruges, hvor du ellers bruger urter som timian og rosmarin. Særligt i braiseringer og kogeretter er den god til at afgive aroma og en krydret smag af peber, rosmarin og spidskommen.

TILBEHØR TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 600 g vaskede kartofler
- 20 g tørret svampe
- 2 spsk havsalt
- 2 alm. løg (pillet og skåret i kvarte)
- 1 fennikel (skåret i 8 stykker)
- et helt hvidløg (skåret halvt over)
- et par kviste af løvstikke
- 2 spsk fennikelfrø
- en stor håndfuld gråbynke-toppe
- 100 g gammeldags kærnet smør (kan købes i de fleste dagligvarebutikker)
- flagesalt og friskkværnet peber

FREMANGSMÅDE

Læg kartoflerne i en gryde, dæk dem med vand og tilsæt havsalt og tørret svampe. Tilsæt løg, fennikel, hvidløg, løvstikke, fennikelfrø og gråbynke-toppe. Kog kartoflerne næsten møre ca. 15-20 minutter og lad den trække færdig i lagen. Hæld vandet fra og server kartoflerne ovenpå indholdet fra kogelagen som vist på billedet. Serveres med koldt smør, flagesalt og friskkværnet peber.

VILDE MIDDAGE





Kartoffelchips med nældestøv

Chipsene kan spises som en knasende, hjemmelavet snack, men prøv den også som sprød topping på diverse retter.

EN SKÅL SOM SNACK · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 500 g kartofler
- 10 topskud nælder, tørret i solen eller i ovn på ca. 50 grader indtil helt tørre
- fint salt
- evt. eddikepulver eller løgpulver
- olie til fritering

FREM GANGSMÅDE

Nælderne tørres i solen eller i ovn og knuses til pulver. Kartofflerne skæres i tynde skiver evt. på et mandolinjern. Vask nu stivelsen væk ved at skylle dem under rent vand to gange eller indtil vandet ikke længere er mælkevidt. Kartofflerne tørres i et viskestykke eller en salatslynge. Olien varmes op til ca. 170 grader. Kartofflerne friteres gyldne, lægges på fedtsugende papir og drysses straks med salt og urtepulver.

TIP! Når man laver chips er det en god idé at bruge fint salt, da det sidder bedre fast. Hvis du vil bruge chipsene som topping kan du med fordel skære dem ud som tændstikker i stedet.

Østers med gammeldags ymer, purløg, ramsløgskapers, vilde æbler og vild peberrod

Flere steder i Danmark kan man 'plukke' østers selv, men de kan også 'bare' købes. Syrlig, fed ymer og salte østers er en uventet men perfekt parring, der bær smagen af de vilde ingredienser helt frem.

FORRET ELLER SNACK TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 8 østers
- 50 g gammeldags ymer (evt. fra Arla Unika)
- 20 g fløde
- et lille bundt purløg, skåret fint
- 4 tsk ramsløgskapers (eller anden syltet kapers af god kvalitet)
- 8 små toppe af en 'sennepsurt' (f.eks. strandsennep, strandkarse eller brøndkarse)
- 1 citron
- lidt friskrevet vild peberrod
- en spsk purløg
- evt. koriander eller korianderblomst

FREMANGSMÅDE

Åbn østersene og gem østerssaften. Bland saften med ymer og fløde og hæld blandingen tilbage over østersene. Drys med purløg, ramsløgskapers, peberrod og urter. Afslut med et par dråber citronsaft og server dem på knust is.





Muslinge escabeche

Gråbynke gror langs veje og hegn, i grøftekanter og i haver. Den smager aromatisk af peber og spidskommen, med toner af timian, rosmarin og lyng.

FORRET TIL 6 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 250 g grillet rød peber
- 40 g olivenolie
- 40 g æblecidereddike
- 5 g hvidløg
- 60 g grillet rødløg
- flagesalt og friskkværnet peber
- 10 g rød chili eller hot sauce
- 2 kg blåmuslinger, knivmuslinger eller hjertemuslinger
- 2 kviste gråbynke

FREMANGSMÅDE

Muslingerne lægges i vand og renses for sand og urenheder. Peberfrugter og løg grilles til de er møre og sortnede. Alternativt bages de i en forvarmet ovn på 250 grader i ca. 20 min og vendes jævnlige. De grillede grøntsager kommes i en skål dækket af film i 10 minutter. Så er de nemme at pille. Løgene klippes op i toppen og 'smuttes' ud af skallen. Peberfrugterne skræbes let for det sortnede skind og kerner fjernes. Begge hakkes og blandes. Finthakket hvidløg, chili, olivenolie steges af i et par minutter. Tilsæt gråbynken og derefter eddiken og steg videre et par minutter. Tag gråbynken op og tilsæt peberfrugt/rødløgsblandingen. Tag af varmen og smag til med salt og peber.

Muslingerne dampes i en stor gryde med låg med minimalt vand og høj varme. Ryst dem undervejs, så varmefordelingen er jævn og tilberedningen kort. Når muslingerne har åbnet sig efter ca. 1 minut, tages de af varmen. Gem væsken. (Muslingerne kan laves over flere omgange, så portionen passer til grydens størrelse). Tag muslinger ud af skallerne og sigt væsken gennem et klæde eller kaffefilter, for at filtrere sand og andet uønsket væk. Er væsken ikke kraftigt nok, reduceres den lidt. Tilsæt væsken til peberfrugtblandingen. Muslingerne vendes op i saucen og kan serveres både varme eller kolde - og gerne med godt brød til.

Brombær i mørk karamel med brun farin, eddike og sødskærm

Denne opskrift kan laves med alle typer både fuglekirsebær eller solbær, men smager særdeles godt med brombær. Brombærrene er krydret, søde og dybe i smagen og gør sig godt i en dessert, såvel som garniture til retter.

OPSKRIFT AF THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 500 g brombær
- 3 dl vand
- 3 æblecidereddike
- 2 stjerneanis
- 500 g brun farin
- 20 g valnøddebrændevin eller anden brændevin
- 2 kviste finthakket sødskærm

FREMANGSMÅDE

Vand, eddike, stjerne anis og brun farin koges op og tages af varmen. Når væsken er afkølet, tilsættes sødskærm. Læg bærrene i en beholder og tilsæt den kolde eddikelage. Lad dem trække en dag inden servering.





Grillet dåvildt med majs og skovsyre

Skovsyre smager friskt, grønt og syrligt med nuancer af rabarber. Skovsyren tilføjer et modspil til den kraftige umami i vildtkødet.

HOVEDRET TIL 6 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 900 g dådyrfilet, rensset
- 30 ml olie til stegning
- 100 g saltet smør
- 6 majscolber
- skovsyre eller anden frisk urt som f.eks. citronverbena, almindelig syre eller rødknæ
- flagesalt og friskkværnet peber

FREMANGSMÅDE

Kødet duppes tørt og saltes let inden stegning. Kødet smøres let med olie og grilles ved direkte varme eller steges alternativt på en støbejernspande på komfur. Kødet skal føles let fast, men endelig ikke overtilberedes. Bruger du stegetermometer skal den have en temperatur på 54 grader. Lad den trække færdig i fem minutter, og skær derefter i portionsstørrelser. Undlad at pille majscolberne - de skal bruges til at dampe majsene på grillen. Fyld majsene med vand, der hvor bladene åbner sig, så der lægger sig en smule vand under dem. Alternativt kan de koges i rigeligt, saltet vand i ca. seks minutter uden skræl. Bladene trækkes ned over majsene, hvorefter de lægges tilbage på grillen og får lidt farve. Har du kogt colberne steges de ved hård varme på en pande i et par minutter. Når majscolberne er gyldne tages de af og toppes med smør og flagesalt. Kødet og majsene anrettes med masser af friskkværnet peber, urter og flagesalt.

TIP! Hvis du tilføje kødet med smag under tilberedning kan du give kødet en let røgning mens du griller. Smid et par kviste rosmarin eller én enkelt grankvist ned til kullene til allersidst og luk låget i et par minutter.

Knuste jordskokke med hasselnødder, vildæbler og tørret tarmrørhinde (trøffeltang)

Denne ret spiller på alle grundsmagene og den samlede smagsoplevelse er fyldig og tilfredsstillende. Tarmrørhinde får noter af trøffel når den tørres og kaldes derfor også for trøffeltang. Tangpulveret giver den sidste dybde, der sammen med de syrlige vildæbler fuldender retten.

TILBEHØR TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 500 g jordskokker
- 1 tsk havsalt
- 1 fed hvidløg
- 100-150 g smør
- 50 g ristet knuste hasselnødder
- 1-2 vildæbler i tynde skiver
- 5 g tørret trøffeltang (tarmrørhinde) som krydderi
- 1 håndfuld strandarve
- 2 kviste salvie
- lidt citronsaft
- flagesalt og friskkværnet peber
- 100 g kold smør
- 20 g groft havsalt

FREMANGSMÅDE

Start med at skrubbe jordskokkerne rene for jord og vask dem godt, og kog dem derefter i saltet vand indtil de er møre. Tag dem op ad vandet, lad dem køle af og steg dem gyldne i smørret på en middelvarm pande sammen med hvidløg. Anret derefter jordskokkerne på et fad og giv dem et forsigtig tryk med håndfladen, så de knuses let. Tilsæt resten af smørret med hasselnødder, strandarve og salvie og lad det bruse op. Tag smørret af varmen og fordel over de gyldne stegte jordskokker. Stryg salt og kværn peber over jordskokkerne sammen med et par dråber citronsaft, drys derefter med tørret trøffeltang og skiver af vildæbler. Server med kold smør og flagesalt til.

TIP! Du kan lave tørret trøffeltang-krydderi ved at blende 50 g tørret tang og 20 g tørrede svampe på en kaffemølle eller blender.



Vilde svampe og kartofler med pocheret æg og løgkarsefrø

Kartofler, svampe og æg er den perfekte blanding til en ret.

FORRET TIL 6 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 600 g vaskede små kartofler
- 300 g vilde svampe, alt efter sæson
- 120 g saltet smør
- 6 æg
- flagesalt og friskkværnet peber
- løgkarsefrø

FREMANGSMÅDE

Kartoflerne koges ca. 8-10 minutter og trækker færdige i kogevandet. Svampene børstes rene for jord og skidt og skæres i skiver. Æggene pocheres eller koges meget smilende, så æggeblommen stadig er flydende. Svampene steges gyldne i smør i 2-3 minutter på hver side ved middelhøj varme og tages af panden og holdes lune. På samme pande steges kartoflerne, ligeledes til de er gyldne. Anret gerne på lune eller varme tallerkener, hvis muligt. Kartofler og svampe lægges i en ring rundt om ægget, hvis bløde blomme fungerer som sauce for retten. Drys med flagesalt og friskkværnet peber og top med løgkarsefrø.



Lynstegt hjerte af vildt med ramløgskapers og fintsnittet kål

Hjerte er en overset spise, som tilberedt rigtigt, kan smage bedre end den bedste fillet. Citrontimian og hjortevildt er generelt et tip til en rigtig god parring, som tilføjer en lethed til vildtets smagsudtryk.

HOVEDRET TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 600 g hjerte af dansk vildt (skåret i passende stykker)
- 60 g tatarsauce (se nedenfor)
- neutral olie til stegning
- lidt saft af en moden tomat
- 1 spsk svensk ærtesoja eller anden lys soja
- flagesalt og friskkværnet
- en håndfuld citrontimian
- urter som strandmælde, krondild og strandarve til topping
- spsk smør

TATARSAUCE

- 150 g mayonnaise
- ½ spsk ramløgskapers (Har du ikke syltet ramløgskapers i slutningen af maj, kan du bruge en anden type kapers af høj kvalitet).
- ½ spsk persille
- ½ spsk cornichoner
- ½ spsk purløg
- ½ spsk rødløg
- ½ spsk sennep
- skovsyre
- 50 g blancheret, finthakket grønkål
- flagesalt og friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Bland alle ingredienser til tatarsaucen og sæt den til side. Varm panden og tilsæt olie og lynsteg hjertet i 30-60 sekunder på hver side. Når du vender kødet tilsætter du en citrontimian og smør og lader det stege med. Tag derefter panden af varmen og tag citrontimianen fra, og tilsmag med salt, peber, soja og tomatsaft. Put tatarsaucen i en lille skål og drys med skovsyre. Skær hjertet i skiver og anret med de vilde urter, som vist på billedet. Server straks med tatarsaucen.

VILDE MIDDAGE





Posset med havtorn

Hvis creme brulée og panna cotta fik et kærlighedsbarn, ville det være den engelske dessertklassiker posset. Her lavet med havtorn, der har noter af passionsfrugt, mandarin, ananas og appelsin.

DESSERT TIL 6 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 600 ml piskefløde
- 100 g sukker
- 75 ml havtornjuice (friske eller frosne bær blendet og sigtet)
- overskydende havtorn pulp
- sukker

FREM GANGSMÅDE

Har du sanket hele grene af havtorn, skal du fjerne alle blade og putte grenene i fryseren i en times tid. Herefter kan man 'banke' de frosne bær af med en ske. Lad bærrene tø op og pres juicen gennem en sigte. Gem pulpen til havtornmarmelade. Fløde og sukker koges op ved svag varme. Når den begynder at simre, tages den af varmen, og havtornjuicen røres i med en ske. Massen sættes i de serveringsskåle man ønsker at anrette i og opbevares på køl indtil servering - minimum en time. Mens massen sætter sig, koges havtorn-pulpen op med lige dele sukker til en marmelade. Anret desserten med strimler af frisk, rå gulerod og havtornmarmelade på toppen.

Stegt bundgarnsmakrel med vild timian, sensommertomat og vinaigrette

Makrellens fedme får modspil fra tomaternes syre og vandmyntens pebermynte-lignende smag. Brug gerne hele urten - bladene er bløde og lækre, stænglen sprød og saftig.

HOVEDRET TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT AF THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 4 makrelfileter
- olie til stegning
- 2 fed hvidløg
- 20 g smør
- 1 skalotteløg skåret i fine tern
- 4 spsk koldpresset rapsolie
- 400 g blandede tomater
- 2 spsk æblecidereddike
- en knivspids sennep
- lidt revet citronskal
- lidt havsalt, peber og rørsukker
- vild timian (kan erstattes med almindelig timian)
- en håndfuld strandmælde, spydmælde eller
- en håndfuld ramsløgkapers (kan erstattes af kapers af god kvalitet)

FREMANGSMÅDE

Lav en vinaigrette af rapsolie, æblecidereddike, skalotteløg, sennep og citronskal. Smag til med havsalt, peber og rørsukker. Knus tomaterne med håndfladen og anret dem på tallerkenen. Varm en pande, tilsæt lidt olie og steg den letsaltede fisk på skindsiden. Læg et stykke bagepapir ovenpå fisken og placér en anden pande ovenpå for at presse fisken ned. Steg fisken i cirka et minut ved medium varme, afhængig af fiskens størrelse. Tag panden fra varmen, fjern bagepapiret og tilsæt lidt smør og to fed hvidløg til fisken. Lad den stege videre i et til to minutter eller til kanterne begynder at blive hvide. Fordel vinaigretten over tomaterne og placer fisken. Anret med strandmælde, vild timian og ramsløgkapers.



Grillet squash med vild urtesalat, græskarkerner og havtorn-vinaigrette

Brug denne ret som en grøn forret eller tilbehør til en hovedret. Den friske havtorn-vinaigrette giver et friskt syrligt modspil til de gril-lede squash.

FORRET ELLER TILBEHØR TIL 6 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 3 squash
- olivenolie til stegning
- blandede, sankede urter (f.eks. bronzefennikel, strandsennep, skvalderkål og skovsyre)
- 100 ml olivenolie
- 30 ml honning
- 30 ml havtornjuice
- flagesalt og friskkværnet peber
- 50 g ristede græskarkerner

FREMANGSMÅDE

Squashene deles i kvarte og steges ved medium/høj varme i olivenolie, og smages til med salt. Urterne skylles og tørres, hvorefter de plukkes og blandes til en salat. Har du sanket hele grene af havtorn, skal du fjerne alle blade og putte grenene i fryseren i en times tid. Herefter kan man 'banke' de frosne bær af med en ske. Lad bærrene tø op og pres juicen gennem en sigte. Honning og havtornjuice piskes med ske eller piskeris, og olivenolie tilsættes under omrøring. Smag til med salt og peber. Squashen anrettes med vinaigrette og toppes med vild urtesalat og ristede græskarkerner.



Bagte blommer i æblecidereddike

Bagte blommer er gode i både det søde- og salte køkken. Brug den i en dessert med masser af fedme eller som garniture til retter med stegt kød, eksempelvis med vildtkød.

OPSKRIFT AF THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 1 kg blommer
- 3 dl vand
- 3 dl æblecidereddike
- 650 g rørsukker
- 30 g gin
- 1 tsk allehånde
- 1 tsk enebær
- et bundt citronmelisse

FREM GANGSMÅDE

Vand, eddike, sukker, allehånde og enebær koges op, tages af varmen og afkøles. Tilsæt citronmelisse og gin og lad trække. Blommerne vaskes og prikkes for på den måde sikrer man at blommerne sprækker stille og roligt. Bag blommerne over et bål eller i ovnen ved 180 C i 10-12 min., til de begynder at sprække. Læg blommerne i en beholder og tilsæt den kolde eddikelage. Lad den stå en dag før brug.





Smørstegte vilde svampe med pocheret æg, vild timianolie og stegte brændenældefrø

I denne simple opskrift, får svampene lov at stå forrest. Eggeblommen fra de pocherede æg og timianolien giver en cremet sauce, der understøtter svampenes umami helt perfekt. Prøv evt. at servere med et godt stykke brød.

HOVEDRET TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 4 fasanlår (udbenede)
- 4 dl kærnemælk
- 6 g havsalt
- 60 g friskrevet vild peberrod
- 100 g god mayonnaise
- lidt citronsaft
- 4 halve citroner grillet over bål

PANERING

- 6 g havsalt
- 300 g krydret mel (300 g mel blandet med 2 g allehånde, 2 g enebær og 2 g peber)
- 4 æg
- rasp

FREM GANGSMÅDE

Det er en god idé at lave olien dagen før, da den skal trække i syv timer. Bland først timian og neutral olie 1:1 og blend det, lad det trække og si det. Slå meget forsigtigt et æg ud i en lille skål. Hæld vand i en gryde, så over halvdelen er dækket og tilsæt eddiken. Bring vandet i kog og skru da ned, så det blot simrer. Vip forsigtigt ægget ned i vandet, så tæt på overfladen som muligt, så du ikke slår ægget i stykker. Læg låg på gryden og pochér ægget i ca. tre minutter. Fisk det pocherede æg op med en hulske, lad det dryppe af på et stykke køkkenrulle og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Gentag med de resterende æg ét ad gangen. Steg svampene let gyldne i cirka 2-3 minutter på hver side ved mellemhård varme, og tilsæt hvidløg, smør og timian og vend i 30 sekunder. Smag derefter til med havsalt, friskkværnet peber og lidt citronsaft. Anret svampene henover det pocherede æg, brændenældefrø og afslut med vild timian olie.

TIP! Opskriften på timianolien er en god basisopskrift, der kan bruges med mange andre urter som eksempelvis ramsløg eller vild merian.

Kage med efterårsfrugt

Opskriften på denne lækre, krydrede kage kan laves med de frugter, der er i sæson. Bag den for eksempel med æbler, kirsebær eller blommer.

8 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 125 g rørsukker
- 125 g kokossukker eller muscovadosukker
- 250 g smør
- 150 g hvedemel
- 50 g kartoffelmel
- 1 tsk bagepulver
- 3 æg
- 1 tsk grøn kardemomme
- 1 tsk kanel
- revet skal af 1 citron og 1 appelsin
- 800 g skrællede pærer i tynde både (kan sagtens erstattes med æbler, kirsebær eller blommer)
- 100 g kokossukker til topping

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 175 C. Smør, sukker, citron- og appelsinskal piskes hvidt. Tilsæt æggene et ad gangen under piskning. De tørre ingredienser sigtes i æggemassen og vendes forsigtigt sammen med en dejskraber. Pærerne skrælles og skæres i tynde både. Dejen hældes i en smurt form, hvorefter pærestykkerne trykkes ned i dejen. Top dejen med kokossukker og bag kagen i ca. 50 minutter.



Braiseret hals af rådyr med enebær, allehånde og vild timian

Rådyrets hals bliver alt for tit forbigået i køkkenet, men den er perfekt at braisere. Lad den simre i nogle timer og server den med en god, grov kartoffelmos. Hvis der er rester tilbage, kan du bruge det trevlede kød til vildt-fyld i hjemmelavet ravioli.

HOVEDRET TIL 4 PERSONER · OPSKRIFT AF THORSTEN SCHMIDT

INGREDIENSER

- 1 kg rådyrhals
- 100 g smør
- 30 g neutral olie
- flagesalt og friskkværnet peber
- 1/2 bundt salvie
- 1 tsk enebær
- 1 tsk allehånde
- et bundt vild timian
- 1 flaske rødvin
- 25 g tomatpuré
- 100 g selleri
- 1 almindeligt løg
- 4 fed hvidløg
- 50 g smør
- evt. lidt bouillon
- lidt meljævning

TOPPING

- havtorn
- rønnebær
- slåen
- ristede brændenældefrø

FREMANGSMÅDE

Brun kødet i en gryde. Vend og drej stykkerne, så de bliver brune på alle sider. Drys med salt, peber, enebær, allehånde og timian. Tilsæt tomatpuré, løg og hvidløg, og lad det riste i to minutter, hvorefter rødvinen hældes ved. Lad retten småsnurre under låg ved medium varme til kødet er mørt, ca. 2-2,5 timer. Tag kødet op og hold det varmt. Lad skyen koge ind eller tilsæt lidt bouillon, alt efter hvor meget sauce, der ønskes. Tilsæt meljævning, kog sauce igennem og smag til med salt, peber og en klat smør. Put bærblandingen ovenpå kødet, og de ristede brændenældefrø. Server eventuelt med kartofler med gråbynke, knuste jordskokker eller kartoffelmos.

Blommechutney

Den aromatiske chutney er god som tilbehør til grillet kød eller grønt.

8 PERSONER · OPSKRIFT AF KAMILLA SEIDLER

INGREDIENSER

- 1 kg mirabeller (eller andre blommesorter)
- 50 g rønnebær
- 250 g sukker
- 150 g æblecidereddike
- 12 g korianderfrø
- 5 kardemomme kapsler
- 5 laurbærblade
- 1 g løgkarsefrø
- 20 g rød chili
- salt

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader. Blommerne dækkes med sukker og eddike og bages tildækket, til de er helt møre, ca. 20-30 minutter afhængig af størrelsen. Stenene fjernes fra blommerne. Rist korianderfrø, laurbærblade, løgkarsefrø og kardemomme let i en gryde ved middelvarme. Når det dufter aromatisk, tilsættes blommerne og chilien og det hele koges sammen til en tæt puré. Puréen kan blendes lind, men kan også bruges lidt chunky, afhængig af hvad man foretrækker. Smag til med salt. Chutneyen køles og gemmes på glas i køleskabet, hvor den kan holde sig i et par måneder.





Thorsten Schmidt
Restaurant Barr

Thorsten Schmidt er en dansk kok, der gennem sin eksperimentelle tilgang til madlavning, har sat sit præg på udbredelsen af det nordiske køkken. Med afsæt i en kulturhistoriske idéer, tager Schmidts udgangspunkt i mere end blot de geografiske kvaliteter, som er at finde i den nordiske region. Hans tidligere restaurant, Malling og Schmidt, var en af de mest progressive og indflydelsesrige på den danske scene. I dag er Schmidt at finde på Restaurant Barr, som han er medejer af. Restauranten er et samarbejde mellem Schmidt og René Redzepi, og har til huse i nomas tidligere lokaler på Christianshavn. Barr tilbyder en rolig atmosfære, hvor maden er af højeste kvalitet med afsæt i Nordsøen og de kulinariske traditioner, som er tilstede i de omkringliggende lande.



Kamilla Seidler
Restaurant Lola

Fra læretiden på Mugaritz og Le Manoir aux Quat Saisons over Geist på Kgs Nytorv til Gustu i La Paz, Bolivia har Kamilla lavet et navn for sig selv, der giver genlyd over hele den kulinariske verden. Nu er hun tilbage i Danmark og har slået sig ned i de fantastiske lokaler i Lille Mølle på Volden på Christianshavn sammen med sine 4 partnere. Sammen har de skabt Lola, der hver dag giver deres bud på hvordan en restaurant også kan være. Kollektiv-tankegangen gør sig gældende helt ud i køkkenet hvor de enkelte kokke i et multikulturelt team, får lov at bringe deres egne teknikker og kulturer til bordet og videre ud på tallerkenen til gæsterne i restauranten. Lola og Kamilla Seidler har derfor ikke en stilart men mange, og ofte mødes flere af dem i den samme ret. Fælles for dem er dog, at de er skabt af hovedsageligt lokale og økologiske råvarer.

VORES NATUR

Alle mennesker, børn som voksne, bliver beriget af at færdes i naturen. Derfor er det et mål for partnerskabet bag Vores Natur, at flere mennesker får glæde og gavn af den danske natur.

Vores Natur vil skabe formidlings- og aktivitetstilbud over hele landet, der giver ny viden om Danmarks natur, nye oplevelser med Danmarks natur og nye muligheder for at tage aktiv del i naturen.

I Vild Mad-fyrtårnet er formålet at give danskerne en forståelse for at samle, jage, fiske og tilberede naturens råvarer, gennem folkelige aktiviteter, der kommer bredt ud, fordrer nysgerrighed og interesse for naturen.

VILD MAD

VILD MAD er en omfattende og gratis ressource, der hjælper offentligheden med at udforske det danske landskab og plukke vild mad på bæredygtig vis. Vi tror på, at det at bruge vilde råvarer i køkkenet kan være en del af en rig og fremsynet livsstil. Det gør vi blandt andet gennem en VILD MAD-app og hjemmeside med viden om råvarer, guides til sankning og opskrifter. En VILD MAD-formidler er en naturvejleder der

er ekspert i sankning af vilde spiselige råvarer. En VILD MAD-formidler kan stå for formidlingsaktiviteten ved en Vild Middag.

Kontakt VILD MAD

Project Coordinator Laura Hagel

tlf.: 20 84 74 50

e-mail: lh@madfeed.co

Praktisk Økologi

Landsforeningen Praktisk Økologi vil have danskerne til at dyrke haverne. Vi vil have, at alle skal opleve glæden over rene, hjemmedyrkede råvarer. Vi tror på, at begejstringen over de hjemmedyrkede måltider og jord under neglene fører til en forståelse for vores jord, natur og miljø. Den forståelse er den direkte vej til en bæredygtig husholdning og livsstil. Vi arbejder for en ny haveæstetik, hvor naturen og biodiversiteten har bedre vilkår i Danskernes haver. Vi deler vores viden i medlemsbladet Praktisk Økolog og på havesitet www.havenyt.dk

Kontakt Praktisk Økologi

Økofacilitator Mikael Elke Lund

tlf.: 22 18 26 82

e-mail: mikael@praktiskoekologi.dk

Danmarks Jægerforbund

Danmarks Jægerforbund er med sine ca. 90.000 aktive medlemskaber Danmarks næststørste grønne interesseorganisation. Medlemsskaren spænder vidt fra de yngste juniorjægere, der endnu har deres jagttegn til gode til de ældste seniormedlemmer, der kan se tilbage på et langt jægerliv. Danmarks Jægerforbunds aktiviteter er baseret på de mange frivilliges arbejdskraft i organisationens knap 900 lokale foreninger. Jagtforeningerne er fordelt ud over hele landet, og hovedparten af de forskellige medlemsaktiviteter i jægerforbundet finder sted i jagtforeningerne. Aktiviteterne spænder fra hundetræning, skydning med hagl, riffel eller bue til egentlige jagter og anden social samvær. I vild mad kan du møde en af Danmarks Jægerforbunds naturvejledere, der har stor erfaring med forlægning, partering og servering af vildt.

Kontakt

Naturvejleder og projektleder Franz Holmberg

tlf.: 61 18 83 93

e-mail: fho@jaegerne.dk



15. Juni Fonden

AAGE V.
JENSEN
NATURFOND

NORDEA
FONDEN