

## Bålmad – noter, metoder og tips

*Kort introduktion til nogle af de metoder, der kan bruges til at tilberede mad vha. bål.  
Tid og mængder er i runde tal...*

### Jordovn - at tilberede mad, i et hul i jorden

Du skal bruge: Skovl, spade, tykke handsker, en masse store marksten, som IKKE er flintesten!  
Flint eksploderer i varmen...

Varm stenene godt op i et stort bål. Byg fx bålet ovenpå stenene.

Imens graver du et hul. Flyt halvdelen af de varme sten med en skovl og arranger dem i hullet, så de dækker bunden. Man kan også gøre det omvendt: grav et hul, læg sten i og lav bål i hullet.

Indpak kødet (se detaljer om indpakning nedenfor) og læg det ovenpå stenene. Læg varme sten på. Fyld jord på, og grav det op, når det er færdigt (se tilberedningstider nedenfor).

Husk at dække hullet, når I er færdige.  
Læg stenene i en bunke til næste gang.



### Indpakning

Undgå jord i kødet, tænk på at pakke det ind.

Indpakningen skal kunne løftes (bakses) op med en skovl og en handske, uden det går i stykker.

Brug stanniol, våde aviser, saltdej, et tykt lag skræppeblade eller rabarberblade – indpakning afhænger af stegetid.

Kram stanniol sammen i toppen, så saften ikke løber ud.

Skal det ligge længe, er der brug for et tykt lag, fx 3 lag tyk stanniol.

### Tilberedningstider i runde tal

Stegetid afhænger af sten, varme og kødstykker...:

- Lammekølle – ca. 1½-2 timer
- Hele kyllinger – ca. 2 timer
- Stor ørred – ca. ½-1 time



## Bage i urtepotter

### Du skal bruge

Små urtepotter i rødler og underskåle som låg, bagepapir + evt. stanniol eller ler + bålhandsker.

Luk hullet i bunden af urtepotten med ler eller stanniol.

For urtepotten med bagepapir

Put dej (eller andet) i – maksimalt halvt fyldt

Læg låg på og bag i kanten af gløderne, til de er færdige.

Husk at dreje urtepotten under vejs.

### Eksempler på indhold

- Små grydebrød med urter er geniale
- Muffins – fyld dem kun halvt med dej
- Bagte kastanjer. Laves ved at fylde salt i bunden af urtepotten og placere fire kastanjer i saltet (husk kryds i top). Læg på og bages i kanten af gløderne 5-10 min. Spis med rørt smør og salt.



## Direkte i gløder

Der er mange muligheder – her er et par eksempler.

### Grillet ananas

Ananas kan lægges ned i gløderne uden nogen forberedelse.

Det tager ½-1 time, før den er stegt, men det er værd at vente på.

### Kartoffel-æg

Skær toppen af kartofflen og udhul den, så der er plads til et æg i hulningen. Slå et æg ud i hullet og læg låget på igen. Snit tre små pinde, der kan holde låget på plads, og stik dem gennem låget ned i kanten på kartofflen.

Kartoffelægget skal have 30-45 min i gløderne, før ægget er kogt og kartofflen mør.

Den del af kartofflen, der skræbes ud, kan koges med lidt mælk, salt og peber i en gryde til kartoffelmos.



### Dyrefilet

Kan fx trimles og flettes. Grilles direkte på "pæne" gløder.

### Havørred

1-2 kg. Pakkes ind i en våd avis, fold op ved hoved og hale og bind sammen med slagtersnor. Placeres direkte i gløderne 7-10 min på hver side, afhængig af størrelse.

### Kød i saltdej

1,5 kg fx filet. Pakkes i 2 cm tyk saltdej, og bages i gløderne ca. 1 time.



## Muslinger

Sættes med åbningen ned, helt tæt i sand eller på et bræt med søm som støtte (sæt fire søm i kvadrat i midten, fire muslinger sættes i spænd, og resten sættes op af disse. Hø eller fyrrenåle ovenpå og ild til. Når ilden dør ud, puster du asken væk.

## Foliebakker

Små foliebakker pakkes med små kreationer – grønt / kartofler / fladfisk / bærtærter etc. Alle laver deres eget projekt og bager nænsomt i gløder, uden at låget brændes af. Håndteres bedst med en lang spatel.

## Kylling på rafte

Kyllinger på række sættes på en rafte over gløderne. Grilles og vendes i 3-4 timer.

## Røg

Rygeovn fås i mange størrelser. De små firkantede kasser man kan købe, fungerer fint. Hvis det bare er muslinger, bruges blot en rist.

### Eksempel: Røgede blåmuslinger

- Blåmuslinger ordnes og lægges på en rist. Risten skal være smalsporet nok til, at de ikke falder igennem. Alternativt lægges to riste på kryds. Når der er godt gang i bålet, dækkes det med et tykt lag brændenælder (om vinteren kan bruges rødgran). Risten med muslinger lægges ovenpå. Muslingerne skal kun have kort tid, så begynder de at åbne sig og er klar relativt hurtigt.
- Et godt lag halm lægges på en rist med små huller. Blåmuslinger lægges sidelæns ovenpå, og risten over på bålet. Halmen ryger og brænder – når muslingerne er åbne, er de klar.



Hold øje med det! Pludselig brænder bålet igennem, og brænder muslingerne af.

De røgede muslinger er geniale med en hurtig mayo med urter, eller smeltet smør med hvidløg og urter.





## Grydeovn - fx Dutch Oven

### Du skal bruge

En tung støbejernsgryde med låg, fx Dutch Oven, og bagepapir. Evt. sand.

Hvis du bager i en almindelig gyde, lægges et lag sand i bunden af gryden. Bagepapir ovenpå, og dej i midten, ovenpå. Undgå, at dejen rører ved grydens sider, og smør evt. indersiden med olie.

Placer gryden i kanten af bålet, læg lidt gløder ovenpå låget og sørg for, at der er jævn varme hele vejen rundt – alternativt skal gryden drejes løbende.

Dutch Oven er kanon og kan bruges til alt, fra langtidsbraisering til lasagne.

En fyldt gryde eller en steg skal typisk have 1-2 timer.

Men det afhænger helt af bålet og indholdet.



### Eksempler

- Lasagne: 500g hk. Kød svitses, lav kødsaucen i gryden og hæld den over i en skål, hvis du kun har en stor gryde. Byg lasagnen og bag den med lidt kul på låget. Skal bage i varm gryde 30-40 min.
- Grydebrød: Varm gryden op i gløderne inden dejen smides i. Grydebrød a 450g mel skal bage ca. 20-30 minutter i varm grydeovn. Pas på ovnen ikke bliver for varm. Tag brødet og læg det evt. på toppen, så det ikke sveder i gryden.
- Lav en "varmluftsovn" i en støbejernsgryde ved at løfte det, som skal bages - brug en udrangeret dampindsats, et låg eller et par møtrikker.
- Saltbagt fisk eller saltbagt selleri: Mindst 1 cm salt i bunden af gryden, emnet på, dæk med salt. Selleri skal bage 1-1½ time i bål. Fisk pakkes på samme måde, ca. 1 kg salt i alt. Bager ca. ½ time.



## Planket fisk og kød – at nagle fisk til et stykke træ og lade strålevarmen klare sagerne

### Du skal bruge

Fisk/kød, træpløkker, evt. ståltråd, søm, træstykker, som flækkes, eller en planke, evt. gennemvædet.

Jo federe fisk – jo bedre resultat; sild, makrel, laks er gode. Brug en planke eller et træstykke. Undgå gerne eg, elm og nåletræ. Nåletræ brænder for hurtigt.

Læg fisk med skind på træstykket med skindet mod træ, og med bugen nedad. Slå søm eller nagler i fisken, så den bliver siddende.

Der kan efterspændes med natursnor rundt om træ og fisk. Alternativt kan fisken holdes på plads af ståltråd.

Sæt fisken ved bålet – ikke for tæt på, ca. 40 cm fra.

Store fisk kan lægges sidelæns.

Lad den stå 30-60 minutter – hold øje og flyt den undervejs. Drej løbende på planken, så fisken får varme fra alle sider.



### Eksempler

- Ramsløg og vejrbred kan hænges over fisken, ligesom der kan dryppes med smeltet smør. Fisken kan også pensles med finthakkede urter, salt og smør, inden man sætter planken på bålet – lad det trække lidt, inden det ryger på bålet.
- Planket kotelet. Koteletter sættes på med træpløkker på træstykkerne. Smøres med olie, salt og peber og sættes oprejst tæt på bålet. Vend evt. kævlerner halvvejs. Færdige efter 15-30 min.





## Tips

- Grej fra genbrug; Støbejernsgryder, æbleskivepander, støbejernspander, wok, kagedåser, bageforme uden belægning.
- Flæk brændet ned i helt små stykker ca. på tykkelse med to fingre – det gør det lettere at styre temperaturen, og det ryger mindre. Brug en kindling cracker.
- Lav evt. et fødebål, så der kan skubbes gløder over omkring madlavningen, efterhånden som de er klar.
- Sørg for godt tørt løvtræsbrænde.
- Hav flere par tykke bålhandsker.
- Laminér vejledninger og genbrug dem.
- Undgå at flytte "inde-køkkenet" udenfor.
- Sæt rammen med grejet – brug økse, friluftsservice, muggs, snitteknive etc.
- Hav tid nok til også blot at være.
- Tænk over, at der skal være opgaver til alle.
- Lav det simpelt. Lad råvarerne og metoderne være i fokus og se, hvad der sker.
- Tænk på friluftsfaktorerne: Vind (skab læ med segl, skærm eller bålkomfur), regn (under tag?), kulde (påklædning og rotation i de kolde opgaver)

