

Vildmarksmat för friluftssälskare

LIVSSTIL 2009-01-10 | Uppdaterad 2009-01-12

Vid vildmarksgymnasiet i Unnaryd, på gränsen mellan Kronoberg och Halland, står utevistelsen i centrum. Eleverna lär sig att laga bra mat i naturen. Läraren Magnus Carlson vill ge en helhetsupplevelse där maten blir en viktig del. Matlagning över eld ger stora möjligheter. Det går både att baka bröd och laga till en älgstek i fält med rätt utrustning.



Älgköttet skärs upp i tunna skivor.



Robin von Braun gör klart desserten, som är en pannacotta med kanel.



Mat smakar bättre i fält, tycker Jane Thormann, Magnus Nilsson, Viktor Johansson, Robin von Braun, Jessica Håkansson och Magnus Carlson.



Portersteken av älg har fått stå länge och puttrat i grytan.



Matlagning över eld ger stora möjligheter. Robin von Braun och Jane Thormann avrundar måltiden med en kopp kokkaffe.



Älgskivor steks på gjutjärnspanna över den öppna elden.



Gryta och stekpanna över öppen eld. Jane Thormann och Robin von Braun håller koll på matlagningen i skogen vid Unnaryd.



Det stekta älgköttet och champinjonerna serveras på brödskivor och blir en bra förrätt.



Den iskalla sjön fungerar som naturens kylskåp och får pannacottan att stelna. Robin von Braun inspekterar desserten.

Äppelglögg

- 2 l äppeldryck med ciderkaraktär
- 2 apelsiner, pressad saft
- 2 bitar torkad ingefära
- 20 hela kryddnejlikor
- 2 kanlestänger
- 2 äpplen i skivor

1. Hetta upp allt utom äpplena i en stor kastrull. Låt gärna stå och dra i ett par timmar.
2. Sila eventuellt drycken och hetta upp igen vid servering. Servera med äppleskivor.

Förrätt

Älgsnittar à la von Braun

- 1 grov limpa
- 50 g älgkött i skivor
- 3 färska champinjoner
- marinad (blanda på känn och smaka av)
- sweet chili
- soja
- olja

vitlök
grillkrydda
chilipulver
socker

1. Skiva upp tunna skivor av benfritt kött. Lägg skivorna i marinad ett par timmar. Stek sedan lätt på varje sida. Lägg de färdigstekta skivorna på en halv, grov limpbit och lägg på lättstekta champinjoner.

Huvudrätt

Porterstek med svartvinbärsgelé

1,25-1,5 kg benfritt nötkött (fransyska och rostbiff) eller älg

kokspad:

1 flaska porter

1/2 - 1 dl outspädd svartvinbärssaft

3/4 dl äkta soya

7 torkade enbär

7 hela svartpepparkorn

2 tsk timjan

2 gula lökar (skivade)

3 köttbuljongtärningar eller 4,5 msk flytande buljongfond

sås:

2 dl silat spad

0,75 dl matlagningsgrädde

1/2 dl vatten

1 msk soya

2 tsk idealmjöl eller vetemjöl

1. Stek köttet i gjutjärnsgröta med alla ingredienser. Låt sjuda under lock på svag värme cirka 1 ½ timme. Vänd under tiden köttbiten några gånger. Köttet ska vara mört när det är färdigt.

Temperaturen i köttbitens mittpunkt ska vara cirka 75 grader. Tag köttet från värmen och låt vila cirka 20 minuter.

2. Gör sås på spad, grädde, vatten, soya och vetemjöl.

3. Servera med kokt potatis och hemlagad svart vinbärsgelé.

Dessert

Pannacotta med kanel, 9 port.

6,75 dl vispgrädde

1 vaniljstång

2 kanelstänger

9 kardemummakärnor
1,25 dl socker
4 gelatinblad
garnering
2 äpplen
1 kanel

1. Skrapa ur fröna ur vaniljstången. Koka upp grädde, socker, vaniljstång med vaniljfrön, kanelstång och krossade kardemummakärnor.
2. Blötlägg gelatinet i minst fem minuter i kallt vatten. När grädden kokat upp, dra av från plattan och rör ned gelatinbladen så att de löser sig. Sila av.
3. Häll upp i portionsformar och ställ i kyl ett par timmar eller tills att pannacottan har stelnat. Stjälp upp pannacottan (eller servera direkt ur glasen) innan gästerna kommer och förvara i kyl. Ibland måste man doppa skålarna i lite varmt vatten för att pannacottan ska släppa. Men de ska bara doppas snabbt, annars kan de förlora formen.
4. Garnera med äppelskivor och kanel. Servera med saftsås.

dryckestips i skogen:

vatten, mjölk och kokkaffe



Jan Bärtås

jan.bartas@smp.se

Telefon: 0470-770616

- [Share on facebook](#)[Share on twitter](#)[Share on pinterest](#)[_share](#)[Share on email](#)[Share on print](#)[More Sharing Services](#)