

# ØKOLOGI PÅ BÅLET

BÆREDYGTIG BÅLMAD ÅRET RUNDT



DET DANSKE  
SPEJDERKORPS



Ege Division

**UDGIVET AF ØKOLOGISK LANDSFORENING 2020**

Idekataloget er udgivet af Økologisk Landsforening i 2020 med støtte fra Fonden for Økologisk Landbrug.

**Forfattere**

Rikke Thorøe Grønning Økologisk Landsforening  
Jannie Bak Pedersen, Økologisk Landsforening

**Layout**

Mai Tschjerner Simonsen, Økologisk Landsforening  
Jannie Bak Pedersen, Økologisk Landsforening

Fonden for **økologisk landbrug**



# ØKOLOGI PÅ BÅLET

## BÆREDYGTIG BÅLMAD ÅRET RUNDT



### **BÅLMAD ÅRET RUNDT - MED KÆRLIGHED TIL NATUR, RÅVARER, ØKOLOGI OG BÆREDYGTIGHED**

Kærligheden til naturen er helt central for spejderne. Det er derfor oplagt i alle dele af spejderlivet at blive endnu bedre til at på den fælles jord, som vi skal leve af og på i fremtiden.

FN's 17 Verdensmål har fokus på bæredygtighed for klimaet, naturen og menneskene. Økologi har klare målsætninger for, hvordan vi producerer den mad, vi spiser, på en måde, der tager så stort hensyn til den omgivende verden som muligt, og skåner biodiversiteten, vores natur, grundvand og krop for en række uhensigtsmæssige sprøjtemidler og tilsætningsstoffer. Derfor hænger økologi og bæredygtighed tæt sammen. Hvis vi samtidig sænker indtaget af kød, øger mængden af økologisk lokalt produceret frugt og grønt i sæson og tænker over, hvordan vi kan reducere madspild, kan vi sænke måltidets negative klimapåvirkning yderligere.

Med dette idekatalog vil vi give inspiration til, hvordan økologi og bæredygtighed med måltidet som omdrejningspunkt kan tænkes ind i en sammenhæng, der giver stof til samtale, eftertanke, leg og velsmag.

Opskrifterne i kataloget kan varieres i en uendelighed, blot der i valget af råvarer prioriteres økologiske produkter; frugt og grønt i sæson og helst lokalt produceret; meget grønt og mindre kød af god økologisk kvalitet og et lavt madspild.

Kataloget er blevet til i et samarbejde mellem spejderne fra Ege-divisionen, DDS og Økologisk Landsforening med et ønske om at styrke spejdernes kompetencer i brugen af råvarer og ressourcer på en måde, der sikrer, vi passer på den natur, vi nyder at udfolde os i.

**God læselyst!**



# JANUAR & FEBRUAR



## **KNASENDE KÅL OG RASKE RØDDER**

Årets første måneder byder primært på rodfrugter, kål og løg, og de bedste økologiske råvarer er f.eks. gulerod, hvidkål, kartoffel, knoldselleri, rosenkål og rødbede. Heldigvis er der også mange gode fisk i sæson på denne årstid, som passer helt perfekt til netop disse grøntsager. Find oversigter med fisk i sæson, f.eks. på [tænk.dk](http://tænk.dk).

## **SPEJDERPAKKER MED ÅRSTIDENS FISK OG ØKOGRØNT**

Fiskepakker med små stykker fisk og årstidens grønt er også oplagt som bålmad. Lav en pakke til hver - det er hyggeligt at åbne hver sin pakke og nyde den om bålet.

Ingredienser til ti spejdere:

- ½ til 1 kg årstidens fisk (beregnet 50 – 100 g. fisk til hver)
- 1 økologisk kålhoved
- 10 tsk. økologisk smør
- Årstidens grøntsager

Læg fiskestykker og eventuelt årstidens fintsnittede grøntsager på forkogte kålblade, f.eks. hvidkål. Krydr efter smag, pak fisken ind i kålbladet med en skefuld smør og luk pakken med en tandstikke. Steg pakkerne ca. 10 min på rist eller bålplade. Vend pakkerne med jævne mellemrum.

Åbn en af pakkerne og tjek, om fisken er mør. Kålbladet kan også spises, hvis det ikke er blevet for sort. Server med bålbrød, se opskrift under august.

## **REGN UD, HVOR MEGET GRUNDEVAND, I REDDER!**

Når I vælger økologiske varer frem for konventionelle, sørger I for, at mange liter grundvand ikke udsættes for pesticider fra sprøjtning af konventionelle marker. Regn ud, hvor meget grundvand, der ikke udsættes for pesticider, når I vælger økologiske varer, på [renmadglæde.dk/vandberegner](http://renmadglæde.dk/vandberegner).

## **ØKOLOGI ER GODT FOR VORES GRUNDEVAND**

Ved at vælge økologiske varer er du med til at sikre rent grundvand i fremtiden, så vi kan drikke rent vand fra hanen.

Økologiske landmænd bruger ikke pesticider, som er de giftstoffer, som bliver brugt til at dræbe ukrudt, skadedyr og svampesygdomme i ikke-økologiske landbrug. Når du køber økologiske varer, er I med til at spare vores fælles vand for rester af de giftstoffer, som bliver brugt på ikke-økologiske marker.

# MARTS & APRIL



## FORÅRSSPRØDE SALATER OG SMAGFULDE URTER

I forårmånederne pibler forårssalater, spinat, friske krydderurter og rabarber frem, og bålmeden kan snart friskes op med nyhøstet persille, purløg, ramsløg, vinterportulak, spinat, radise og pastinak. Foråret myldrer med nyt liv, der vågner af dvale, fugle, der kommer hjem fra træk og æg, der udklækkes. Økologiske æg er en fantastisk spise, der passer perfekt med forårets friskplukkede grønne udvalg.

## 20 SUPERSTÆRKE SPEJDERSPINATPANDEKAGER

Ingredienser til ti spejdere:

- 250 g økologisk hvedemel
- 125 groft økologisk speltmel
- 6 dl. økologisk mælk
- 5 økologiske æg
- 250 g. hakket økologisk spinat
- ½ dl. økologisk rapsolie
- 3 tsk. salt
- 250 g. revet økologisk gulerod
- 175 g. finthakket økologisk purløg og/eller persille
- Økologisk rapsolie til stegning

Mel, mælk og æg røres godt sammen, indtil der ikke er nogen klumper i dejen. Resten af ingredienserne blandes i. Varm rapsolien på en bålpande, hæld dej på panden og fordel den, så du får en fin tynd pandekage. Bag til den er gylden, vend og bag den anden side.

## ÆG FOR SJOV!

Arrangér et æggeløb inden maden, eller pust de æg, der bruges i bålmeden – så kan I male skallerne med økologiske vandfarver og pynte bordet flot.

## NATURLIG FARVE I DINE ØKOLOGISKE ÆG

I økologiske æg er blommens farve naturlig og varierer fra orange til blegere gul hen over året. I økologisk produktion er det forbudt at putte syntetiske farvestoffer i foderet til høns og andre husdyr.

Blommens farve afhænger af hønsenes foder, og der er naturligt forskel på det økologiske foder fra sommer til vinter. Men æggene har den samme gode smag hele året rundt - helt naturligt!

# MAJ



## KOM MAJ DU SØDE MILDE

Forårets første vårsalater får selskab af flere sprøde salater, spidskål og endnu flere krydderurter, som er sprængfyldte med smag. Gå på opdagelse i sæsonens smage med frisk citronmelisse, dild, kørvel, merian, mynte, salvie og timian - de gør sig f.eks. godt med lidt økologisk svinekød på bål.

## STEGT SPIDSKÅL MED SVINEKØD OG RABARBERKOMPOT

- 3 økologiske spidskål
- 50 g. økologisk smør
- En god sjat økologisk rapsolie
- 2 bdt. økologiske forårsløg
- 1 kg. økologisk hakket svinekød
- 5 - 10 håndfulde krydderurter fx skavaderkål, brændenælde, persille eller andre, I finder i naturen eller haven.

Spidskålene skylles og de yderste blade fjernes, hvis ikke de er pæne. Kålene deles på langs i fire "både". Stokken skal ikke skæres fra. Opvarm smør og olie på bålpannen, læg kålene på og steg "bådene" ved svag varme på alle tre sider, til de er gyldne og møre, ca. 15 min. Krydder med salt og peber.

Tag kålene af panden og anret på et stort fad. Kom svinekød og forårsløg på panden, brug resten af fedtet, som kålene blev stegt i, svits til det er brunt og tilberedt, vend de hakkede urter i og smag til med salt og peber. Kødet anrettes sammen med de stegte spidskål, og der serveres rabarberkompot til.

## RABARBERKOMPOT

- 500 g økologisk rabarber, skåret i stykker på ca. 1 cm.
- 1 ½ dl. økologisk rørsukker
- 2 tsk økologisk vaniljesukker

Kom ingredienser i en gryde, rør sammen og opvarm under omrøring i 5-10 min. til rabarberne er bløde. Serveres kold.

## SÆT KRØLLE PÅ GRISEN

Lav en gris i pap, træ eller andet egnet materiale. Sæt den fast i passende højde. Bind knob på en snor, tag bind for øjnene og forsøg at placere snoren som hale på grisen.

## ØKOLOGI ER BEDRE FORHOLD FOR DYR

Dyrevelfærd er vigtigt i økologiske landbrug. Økologiske dyr fx høns, køer og grise har god plads at bevæge sig på, får økologisk grovfoeder, har adgang til det fri, når årstiden tillader det. Dyr skal have forhold, der imødekommer naturlig adfærd og behov. Derfor kan du have god smag i munden, når du drikker økologisk mælk og spiser økologisk kød og æg.

# JUNI



## SE DET SUMMER AF SOL!

Når sommeren begynder at banke på døren, byder det økologiske grøntudvalg på et endnu større udvalg af råvarer, f.eks. kartofler, agurk, majroe, sommerhvidkål, ært, asparges, stikkelsbær og jordbær.

## BAGT ØKOKARTOFFEL MED FYLD (UDEN FOLIE)

Denne opskrift kan varieres i det uendelige alt efter sæson og hvad man kan li. Det er nemt, og alle kan være med.

Til ti spejdere:

- 10 stk. store økologiske kartofler
- 2 økologiske forårsløg
- 4 økologiske majroer
- 5 håndfulde brændenældeblade
- ½ økologisk spidskål
- Økologisk timian
- Salt og peber
- 10 spsk. blødt økologisk smør
- Tandstikker
- Tilbehør: økologisk salat, agurk og tomater

Skær et låg på langs af kartofflen og udhul den med en ske, til skallen har en ensartet tykkelse hele vejen rundt. Hak indmaden fint, sammen med forårsløg og de andre grøntsager. Blandes i en skål sammen med smørret og krydres med salt peber og smør. Fordel fyldes i kartoflerne, pres godt ned så de bliver så fyldt som muligt. Eventuelt overskud, kan ristes på en pande og serveres som supplement til de sultne. Sæt låget godt fast med tandstikker, bages i gløderne i ca. 30 - 40 min. Serveres med grøn salat, agurk og tomater.

## JORDEN ER GIFTIG

Byg en forhindringsbane af rafter, sten og stubbe og konkurrér om at klare turen igennem den uden at røre jorden.

## ØKOLOGI ER MAD UDEN RESTER AF PESTICIDER

Når du spiser økologisk, slipper du for rester af pesticider i maden. Pesticider er giftstoffer, som bliver brugt til at dræbe ukrudt, skadedyr og svampesygdomme i landbrug, der ikke er økologisk.

Økologiske landmænd sprøjter ikke med kemiske pesticider for at bekæmpe ukrudt, fordi vi ikke ved med sikkerhed, om vi tager skader af at spise fødevarer med rester af pesticider.

Undersøgelser foretaget af Danmarks Tekniske Universitet har fundet rester af pesticider i omkring to tredjedele af al ikke-økologisk frugt, der bliver solgt i Danmark og en tredjedel af grøntsagerne.



# JULI



## SOMMER OG SOL!

Sommeren er på sit højeste, og de varme sommerdage og lange lyse aftner giver rige muligheder for at nyde det overdådige udvalg af årstidens økologiske grøntsager omkring bålet. Nyd friske agurker, peberfrugt, tomater, squash og ærter og gå på bærjagt og fyld hatten med lækre blåbær, hindbær, jordbær, kirsebær, morel og ribs til en frisk dessert. Majs på bålet er lækre, både som en del af et måltid og som snack!

## ØKOLOGISKE BÅLPOPCORN

Til ti spejdere:

- 2 dl. økologiske majs Korn
- 1-2 spsk. økologisk olie
- Salt

Tænd bålet og vent til gløderne er godt varme. Kom kernerne i en pose sammen med olie og fordel olien godt. Kom kernerne i dit popcorn-net og hold nettet ind over gløderne. Ryst nettet engang imellem, så varmen bliver fordelt ens. Vent til kernerne popper. Kom de færdige popcorn i en skål og drys salt over.



## MANGFOLDIGHED AF PLANTER

Find så mange forskellige planter i naturen på 10 minutter. Tag billeder af dem og snak om, hvorfor der mon findes så mange forskellige planter. Hvorfor er de alle vigtige?

## ØKOLOGI SIGER NEJ TAK TIL GMO

Genetisk Modificerede Organismer (GMO) designes ved gensplejsning, som er en teknik til at overføre arvelige egenskaber fra en art til en anden, selv om de to aldrig ville kunne overføre egenskaber naturligt (f.eks. fra en bakterie til en plante).

Al brug af GMO er forbudt i økologisk landbrug, bl.a. fordi vi ikke ved med sikkerhed, hvilken betydning, det kan have for den gensplejsede plante, for naturen og for vores sundhed, hvis gensplejsede planter breder sig i naturen. Der dyrkes ikke gensplejsede afgrøder i Danmark, men ikke-økologiske køer, svin, høns og kyllinger får foder, der er lavet af gensplejsede afgrøder fra udlandet, f.eks. sojabønner og majs fra Syd- og Nordamerika.

# AUGUST



## DUFTEN AF NYHØSTEDE MARKER

I august vil vi kunne nyde duften af nyhøstede kornmarker, og er vi heldige, kan vi finde steder at kværne økologisk korn til mel – f.eks. til lækre bålmadsbrød! Blomkål, græskar, porre, broccoli og ikke mindst bønner kan være en del af årstidens grønne økologiske indkøbskurv.

## BÅLBØNNEGRYDE OG BÅLMADSRØD TIL 10 SPEJDERE

- 175 g økologisk rødløg
- 150 g økologisk porre
- 100 g blomkål
- 150 g økologiske gulerødder
- 150 g savoykål
- 150 g økologisk squash
- 175 g økologisk peberfrugt
- 1/3 rød frisk, finthakket økologisk chili (ca. 4 g)
- 2 dl økologisk bouillon
- 1 ½ tsk. økologisk spidskommen
- ¾ tsk. økologisk koriander
- 400 g friske grønne bønner
- 800 g hakkede friske økologiske tomater

Vask og klargør alle grøntsager. Rens og skær alle grøntsager i små tern af samme størrelse.

Varm olie i bålgylden og svits løg og porrer. Tilsæt de øvrige grøntsager og svits ved ikke for kraftig varme. Tilsæt bouillon og krydderier, rør godt og lad retten simre i 10 minutter. Tilsæt herefter de hakkede tomater og snittede grønne bønner og smag til, så gryden bliver lige, som I vil have den.

## 10 BÅLMADSRØD

- 1 dl. vand
- 2 spsk. økologisk rapsolie
- ½ dl økologisk speltmel eller grahamsmel
- 2 ½ dl økologisk hvedemel
- 10 g. økologisk gær
- Hakket friskplukket skvalderkål eller mælkebøtte

Bland og ælt alle ingredienserne til en ensartet dej. Hold evt. lidt mel tilbage, dejen må ikke blive for kompakt. Lad dejen hæve lunt en halv time. Del den i 10 stykker og klap dem tynde som pizzabund med lidt mel. Bag brødene på begge sider på en tør pande eller plade ca. 4 - 5 min ved middel varme.

## HVOR MANGE INSEKTER KAN I FINDE PÅ 10 MINUTTER?

Tag billeder af dem og snak om, hvilke insekter I har fundet.

## ØKOLOGISK MEL

Køb økologisk mel for at undgå rester af pesticider. Undersøgelser har vist, at 17 % af dansk ikke-økologisk hvedemel og alt ikke-økologisk hvedemel fra udlandet indeholder rester af pesticider. Der er ikke fundet pesticidrester i økologisk hvedemel, hverken fra Danmark eller udlandet.



## VÆLG ØKOLOGISKE VARER FOR AT BEVARE EN RIG OG REN NATUR

Vælger du økologi er du med til at skåne den danske natur for 90 forskellige slags sprøjtegifte, som de ikke-økologiske landmænd og gartnere bruger til at bekæmpe ukrudt, insekter og mikrosvampe.

Når giften bliver sprøjtet ud, danner den en tåge af små dråber, hvoraf en del bæres ud i naturen omkring markerne. Når dråberne lander på jorden, kan regnvand skylle giften ud i søer og vandløb.

## FLERE VILDE PLANTER OG DYR

Undersøgelser har vist, at der i gennemsnit er 40 forskellige plantearter i levende hegn mellem økologiske marker, og 22 imellem ikke-økologiske marker. Der er i gennemsnit 30% flere vilde plante- og dyrearter på økologisk dyrkede arealer end på ikke-økologisk landbrugsjord.

Jo flere år, et landbrug er drevet økologisk, des flere sommerfugle er et finde på markerne og i markskellene. Flere blomstrende urter betyder, der er mere pollen og nektar, som bier og andre insekter lever af. Desuden bliver livet i vandløb og søer skånet, når landbruget er økologisk, og landmanden ikke bruger pesticider.



# SEPTEMBER



## EFTERÅR - SVAMPE, ÆBLER OG BÆR!

Efteråret dufter af brune blade, skovbund, svampe – og smager af dejlige kål, hyldebær, brombær og æbler! Lun jer om bålet når efteråret kommer, f.eks. med bagte æbler med kardemomme.

### BAGTE ÆBLER MED KARDEMOMME TIL 10 SPEJDERE

- 13 økologiske danske æbler
- 8 spsk. hakkede økologiske hasselnødder
- 4 spsk. økologisk brun farin
- 5 tsk. blødt økologisk smør
- 2 tsk. Stødt økologisk kardemomme

Riv tre af æblerne på den grove side af rivejernet. Rør revet æble, nødder, sukker, smør og kardemomme sammen.

Flæk de 10 andre æbler og fjern stilk, blomst og kernehus. Fordel fyldet i æblernes hulrum og læg to halve æbler sammen. Der skal bruges en gammel støbejernsgryde med sand i bunden ca. fem cm. op.

Æblerne placeres i en tærteform eller ildfast fad der passer i størrelsen så fadet ikke rører grydens sider, når gryden er varm, placeres fadet i gryden og der lægges låg på.

Bages ca. 15-20 minutter. Mærk med en spids kniv, om æblerne er møre. Spises med økologisk cremefraiche, is eller flødeskum.

## GOD SMAG I MUNDEN

Skær forskellige stykker økologisk frugt i stykker, der passer til en bid. Giv en spejder blind for øjnene og lad ham/hende smage de forskellige stykker frugt og gætte hvilke, det er.

## ØKOLOGISK MAD GIVER BEDRE SMAG I MUNDEN

Økologiske landmænd og gartnere lader deres afgrøder udvikle sig i naturligt tempo uden at bruge kunstgødning (kunstigt fremstillet gødning) til at få planterne til vokse så hurtigt som muligt. Derfor indeholder økologiske grøntsager gennemsnitligt mindre vand og mere indhold (tørstof) pr kg. grøntsag end ikke-økologiske, viser en undersøgelse, som forskere fra Københavns Universitet har foretaget. Undersøgelser, som Gasa Nord Grønt har gennemført, har vist, at økologiske æbler generelt indeholder mere næring og er mere faste i frugtkødet end ikke-økologiske æbler af samme sort, hvilket giver mere smag.

# OKTOBER



## EFTERÅRSGRØNT OG MAD FRA HELE VERDEN

I oktober har vi stadig masser at vælge imellem i den økologiske årstidsgrøntsagskasse, f.eks. blomkål, gulerod, græskar, hvidkål, kartoffel, knoldselleri, rødbede og pære.

Vi kan også drømme os til sydligere egne med smagen af bålbagte bananer.

## BÅLBAGTE BANANER MED CHOKOLADE

- 1 økologisk fairtrade banan pr. person.
- Økologisk fairtrade chokolade.

Læg bananerne med skræl på ind i gløderne. Hak chokoladen. Når bananerne er bløde og meget varme, efter ca. 10 - 15 min., tages de ud af gløderne og lægges på en tallerken. Tag straks en kniv og lav et snit i bananen på langs. Fordel chokoladen i bananerne.



## HVOR KOMMER MADEN FRA?

Lav kort / poster med billede af og tekst om forskellige slags fødevarer. Quiz om, hvor fødevarerne kommer fra, og hvor mange lande, man kan besøge i én enkelt ret.

## ØKOLOGI ER GODT FOR ULANDE

Internationale undersøgelser og Økologisk Landsforenings arbejde i ulande viser, at fattige landbrug i bl.a. Afrika kan producere mere mad og tjene flere penge ved at bruge økologiske metoder. Når bønderne dyrker jorden økologisk, holdes den sund i længere tid, fx ved at bruge kompost fra planter og husdyrgødning samt ved at dyrke planter, som samler næring, så jorden ikke bliver udpint. Der sprøjtes ikke med pesticider, som forgifter jord, vandløb og mennesker. Afgrøderne sælges på lokale markeder og eksporteres. Så det er til fordel for økologiske landbrug i ulande, at der er et økologi-mærke på f.eks. din kaffe, dine bananer og andre varer fra sydlig himmelstrøg.

# NOVEMBER



## SVAMPE OG LÆKRE RØDDER

November er svampetid, og det er sæson for f.eks. champignon og kejsersvamp. Mange dejlige kål og rodfrugter smager også allerbedst lige nu, f.eks. grønkål, pastinak, persillerod, gulerod, peberrod, porre, ræddike, rødkål og savoykål.

## SPEJDERRØDDER FORKLÆDT SOM KAGER, 20 STK.

Grøntsagerne og rodfrugterne kan varieres med kartofler eller andre grøntsager efter smag, og hvad de skal serveres til. Server for eksempel som tilbehør til stegt fisk, kødretter eller som lille frokostret sammen med tomat-peberfrugt dip sammen med sæsonens grøntsager.

- 250 g økologisk pastinak
- 250 g økologiske gulerødder
- 125 g økologiske porrer i ringe
- 100 g økologisk grahamsmel
- 3 pasteuriserede økologiske æg
- 1 dl økologisk mælk
- 1/2 dl finthakket økologisk grønkål
- Salt og peber
- Økologisk rapsolie til stegning

Rens grøntsagerne og hak dem fint. Bland grøntsagsblandingen med de øvrige ingredienser. Form en god skefuld med en ske og sæt den på panden. Klem den lidt flad, så den får facon som en blinis (ca. 1 cm tyk). Steg den på bålet, pas på, at varmen ikke bliver for hård. Vend, når kagen har fået en hård skorpe. Steg færdig på den anden side.

## HVORNÅR ER GRØNTSAGERNE BEDST?

Tegn og farvelæg yndlingsgrøntsager og placer dem på en årstidskalender. Snak om hvornår grøntsagerne smager bedst!

## NATURLIG MAD ER SUND FORNUFT

Økologisk produktion sker i samarbejde med naturen. Den økologiske landmand lader sine dyr og planter leve og vokse i naturligt tempo, med anvendelse af naturens egne råstoffer. Der bruges ikke kunstigt fremstillet gødning og pesticider til at tvinge planterne til at gro hurtigere end naturligt, og forbruget af medicin er lavere til økologiske dyr.

Økologien tror på, at vi får de bedste fødevarer, når dyr og afgrøder er så naturlige, sunde og stærke som muligt.

Er økologi sundere?

Det mener mange forbrugere, men sundhed er svært at måle. Økologi er mad på naturens egne præmisser - og sund fornuft.

# DECEMBER



## JULESTEMNING OG HYGGE!

December er højsæson for julestemning og hygge, også omkring bålet! Vi kan smovse i årstiden grøntsager som grønkål, julesalat, rødkål, kartoffel, knoldselleri, rosenkål, porre, persillerod, gulerod og græskar. Vi kan også stadig finde gode æblesorter, som smager rigtig godt i grød og kompot på denne årstid og kan give mulighed for frisk variation til julens måltider.

## VINTERGRØD MED ÆBLEKOMPOT TIL 10 SPEJDERE

### GRØD:

- 325 g økologiske valsede byggryn
- 80 g. økologiske speltflager
- 80 g. groft valsede økologiske havreflager
- 325 groft revne økologiske æbler med skræl
- 2-2 ¼ l økologisk mælk

Varm mælken langsomt og tilsæt de valsede byggryn, spelt og havreflager. Tilsæt de groftrevne æbler og rør rundt. Kog grøden over svag varme i 8-10 min. Tilsæt lidt mere mælk, hvis grøden er for tyk. Smag til med salt og server straks med en lækker æblekompot.

### ÆBLEKOMPOT:

- 750 fintrevne økologiske æbler med skræl
- 2 dl økologisk æblejuice/saft

Kog de fintrevne æbler møre med æblesaften. Pisk kompotten sammen og lad den evt. køle lidt af, mens vintergrøden laves. Servér sammen med grøden.

## LAV FUGLEKUGLER

Smelt en rest svinefedt i en gryde, tilsæt fuglefoder eller rester af havregryn, nødder og frø og rør sammen til en sammenhængende masse. Saml grankogler, bind en snor i dem og smør massen herpå. Når massen er stivnet, kan kuglerne hænges op udenfor til fuglene. Tag en snak om, hvilke fugle, der er i Danmark på denne årstid og hvad de lever af.



## Ø-MÆRKET STÅR FOR GRUNDIG KONTROL

Det danske Ø-mærke er din garanti for økologisk kvalitet. Det røde Ø-mærke er statskontrolleret og garanterer, at reglerne for økologisk produktion er blevet fulgt fra landmandens mark til hylden i butikken. Det holder et grundigt kontrolsystem øje med. Derfor er det røde Ø et mærke, som stort set alle danskere kender og har tillid til.

# ØKOLOGISKE SPEJDERRÅD



- Spis altid efter sæson. Find plakater med sæsonens frugt og grønt på [okologi.dk](http://okologi.dk) og se, hvilke danske økologiske råvarer, der er bedst lige nu.
- Bag jeres eget brød. Det er meget mere lækkert end alle de brød, I kan købe. Se efter, hvor kornet kommer fra og vælg økologisk og helst dansk mel.
- Bag kager selv, også på bålet. Vælg økologisk og gerne danske ingredienser. Måske kan I erstatte importeret sukker med dansk roesukker eller honning?
- Undgå madspild. Vær kreative og gør det til en aktivitet altid at bruge så meget af jeres råvarer som muligt, også mindre pæne grøntsager, skræl og rester. Beregn mængder så præcist, I kan, og find løsninger til opbevaring og anvendelse af rester fra måltidet.
- Skær ned på mængden af kød. Erstat kød med grønne proteiner som bønner og ærter og brug en mindre mængde økologisk kød af god kvalitet. Vær opmærksom på, hvor kødet kommer fra og vælg dansk økologisk kød.
- Gem smagen af sommer. Sylt, henkog og tør sommerens frugt og grønt, så I har lækre smage at tilsætte om vinteren. Det kan være en sjov aktivitet at konservere frugt og grønt sammen.

## MEGET MERE ØKOLOGI

På [okologi.dk](http://okologi.dk) kan du finde plakater med årstidens frugt og grønt, lige til at printe ud og hænge op. På sitet finder du også meget mere viden om økologi, masser af opskrifter og inspiration til at sylte og gemme grøntsager, skære ned på kødforbruget mv.

### Det økologiske spisemærke

På [okologi.dk](http://okologi.dk) finder du også information om Det Økologiske Spisemærke, som er et statskontrolleret økologimærke for spisesteder. Spisemærket i guld, sølv eller bronze viser, hvor stor en andel økologiske råvarer, der anvendes på spisestedet.