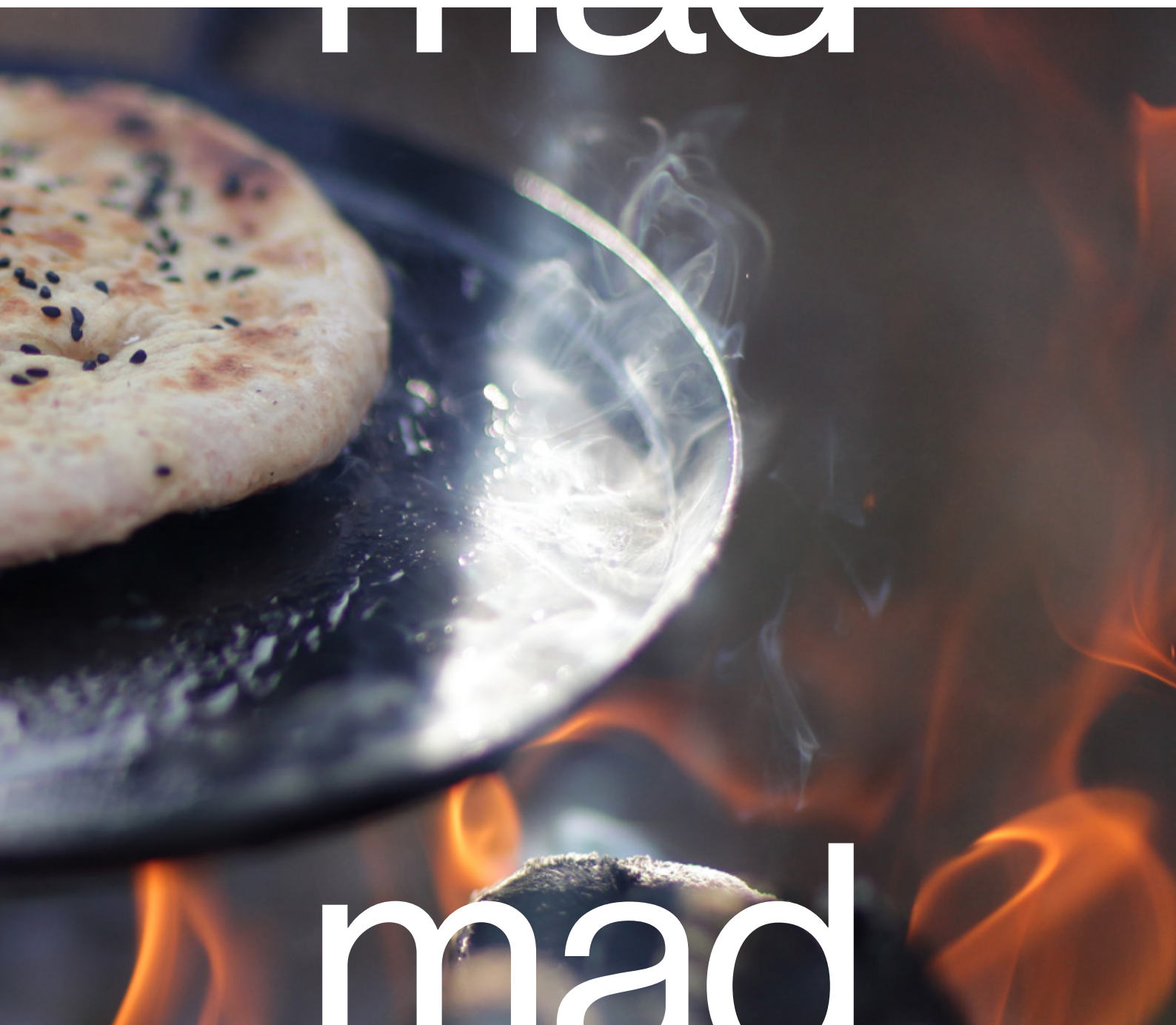


Nr. 112
Februar 2021

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv





Dåsemakrel eller østers – vi vælger selv

Mad. Det er på samme tid livsnødvendigt, og ikke nødvendigvis noget vi forholder os særlig meget til. Mad er en selvfølgelig del af friluftslivet, ligesom i resten af livet, og netop derfor bør vi tage os tid til at dvæle lidt ekstra ved den engang i mellem. Det gør vi nu.

Ikke fordi der er noget nyt under solen som sådan, vi synes bare det er på tide. Vi har kigget lidt rundt i hjørnerne og fundet nogle af de aspekter ved turmaden, som vi ikke nødvendigvis tænker så meget over i hverdagen. Det gør dem dog ikke mindre væsentlige.

Vi dykker ned i fedt og kulhydrater, tang og børnevenlige østers. Vi undersøger, hvordan sankning og mad over bål kan give os en fornemmelse af at være mere forbundet med naturen. Vi slår et slag for den gode turmad, der forholder sig til kvalitet, god smag og gode aftryk. Vi ser nærmere på, hvordan det kan være, at processen omkring bålmad virker som lim mellem mennesker. Når vi taler om mad på tur, kan vi snakke om frysetørring, vægt i forhold til næring, dåsemakrel og spegepølse. Men vi kan også tale om, hvordan mad kan give os mulighed for at bruge vores sanser, hvordan mad skaber fællesskaber og hvordan vi forholder os til de råvarer, vi vælger at bruge. Dette er ikke revolutionerende spørgsmål at stille sig selv, men alligevel relevante spørgsmål.

I dette nummer har vi et ønske om, at I på et ret praksisnært plan kan anvende det, I læser, i jeres respektive friluftssammenhænge. Derfor følger der opskrifter med til artiklerne.

Og så sker der noget nyt i dette nummer af Dansk Friluftsliv. Noget vi er lidt stolte af, hvis vi skal være ærlige. Vi har premiere på vores nye faste klumme om bæredygtighed "Fremtidens Friluftsliv", som Tejs Møller og Christian Moestrup Andersen er tovholdere på. Vi har valgt at give bæredygtighed en fast plads i bladet, da det er et utroligt vigtigt emne, som vi kun lige fik taget hul på i de to numre om friluftssparadokset fra 2020. Denne gang introducerer Tejs og Christian det nye format, og Christian har skrevet en klumme om relationen mellem mad og bæredygtighed - selvfølgelig i en friluftskontekst.

Rigtig god læselyst og god appetit,
Katrine Caspersen



Foreningens bestyrelse

Formand
Tanya Uhnger Wünsche
2684 3880
tanya@needfornature.dk

Næstformand
Tejs Møller
6165 5642
tejsmoller@gmail.com

Sekretær og kasserer
Jesper Lind Nielsen
5151 4204
thor_dk@hotmail.com

Redaktør
Katrine Caspersen
504 15089
katrinecaspersen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem
Christian Aage Bollerup Mortensen
2812 8766
christian.aage@gmail.com

Dieter Toftkjær
2082 5671
dt@dds.dk

Suppleant
Kristian Jager Nykrog
4156 4551
kristian@nykrog.com

Simon William Jørgensen
2180 9165
Joergensen.simon@gmail.com

Grafisk design
Benjamin Robin Graahede
Benjamin@no22studio.com

Korrektur
Jan Ejlsted

Forsidebilledet
Adam Grønne

Næste udgivelse
Sommer 2021

ISSN 0909-0614

Indhold

Storslåede naturoplevelser fortjener storslåede madoplevelser	6
Spis havet og elsk det	12
“Ud på tur, aldrig sur” – Oplevelser med Overskud	16
Toilet i det grønne	21
Fremtidens Friluftsliv er bæredygtigt – et nyt rum i Dansk Friluftsliv	22
Den mad, vi spiser på tur, former den natur, vi tager på tur i	26

Foreningens formål

Foreningens formål er at skabe, udbygge og vedligeholde kontakt imellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv.

Foreningen skal arbejde for at styrke danske naturoplysnings- og friluftslivstraditioner i samarbejde med vore nordiske nabolande med det formål at skabe harmoni mellem menneske og natur såvel som mellem mennesker.
Bladet udgives af Dansk Friluftsliv - forum for natur- og friluftsliv og udkommer tre gange årligt.

Annoncering

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1.500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side. Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

Storslåede natur-oplevelser fortjener storslåede mad-oplevelser

Intet smager så godt som en dåse makrel i tomat på knækbrød, når man på fjeldturen befrier fødderne fra svedige vandrestøvler og dypper dem i den iskolde fos. Eller som lunken havregrød indtaget i morgendisen på klippeøen i den svenske sø. Sådan er det bare. Frisk luft og fysisk udfoldelse betyder, at appetitten er i top og man kan indtage alle mulige og umulige kombinationer af den mad, der findes i rygsækken, med stor nydelse.

Af Astrid Bjørg Mortensen, forfatter til aktivitets- og kogebogen Unger & udeliv (Gyldendal) og kommunikationschef i Friluftsrådet.

Siden man skal spise for at overleve, kan man ligeså godt nyde det

Men når det er sagt, så mener jeg grundlæggende at storslåede naturoplevelser fortjener storslåede madoplevelser. Og det kan jo sagtens lade sig gøre at lave andet end pasta med et brev tomatsovs på kogeblus eller snobrod, hvis det er bålmad, der står på menuen.

For mad, der indtages i det fri skal give energi, men den skal også smage godt, og måltiderne kan nemt blive det hyggelige samlingspunkt på friluftsturen og en stor del af oplevelsen. Faktisk har jeg svært ved at komme i tanke om situationer, hvor det ikke har været sådan. Uanset om det er picnic i sneen på skitur, bålmad på shelterturen eller en Trangia-ret tilberedt i regnvejrr på kajakturen. Det skyldes nok både den gode appetit, man får i det fri, men også at en del af friluftsoplevelsen handler om at komme back to basics, finde vej, nå frem, finde ly for natten og få varme, mad og drikke og være sammen i et skabnefællesskab med de andre. Og så kan man jo ligeså godt gøre lidt ekstra ud af det.

Man skal simpelthen gøre sig bevidst, hvilken betydning velsmagende mad og et fælles måltid har, når man er i naturen. Og planlægge det ordentligt hjemmefra, så det bliver en fornøjelse og ikke noget man skal præstere eller have besvær med. Det skal ikke nødvendigvis være avanceret og ambitiøst, bare være ordentligt og smage godt, og noget man laver og spiser sammen, med den helt særlige form for nærvær, friluftslivet giver mulighed for. Som måltider jo også kan give - hvis vi da ikke har et forstyrrende fjernsyn eller emhættens kørende eller spiser maden på farten fra pap og plastik.

Vild med bålmad, turmad og mad fra naturens spisekammer

Min bogreol rummer adskillige kogebøger, som relaterer sig til friluftsliv. Der er dem, der handler om turmad og oplister mere eller mindre simple retter med langtidsholdbare ingredienser tilberedt på Trangia. Her når det kulinariske måske nok ikke ligefrem op til stjernerne på en frostklar vinterhimmel, men man ved, at det er opskrifter, der er udviklet undervejs på en tur, og at det helt sikkert har smagt og gjort godt i øjeblikket. Det er også værd at tage med.

Så er der bålkogebøgerne, som der er kommet flere af de senere år. De bøger brillerer måske ikke på billedsiden med deres let brændte brød, men bålmad har bestemt sin charme og smager godt på sin egen måde. Og på standlejrpladsen kan der eksperimenteres med plankefisk og jordovnsstegt culottesteg.

Intet slår dog den støt stigende mængde af bøger om at sanke og lave mad med råvarer fra naturens vilde spisekammer, som er udkommet de senere år. Her er der tale om en hel bevægelse, hvor vi - måske i mangel på forbundethed til naturen - søger tilbage til naturen og de råvarer, der hører hjemme på vores breddegrader, men som vi helt har glemt kan spises, er sunde og smager godt. Og som ikke efterlader et kæmpemæssigt klimaaftryk. Friluftsmennesker har måske nok plukket vilde blåbær og hindbær til havregroden eller suppleret gryderetten med en Karl Johan svamp, men som med alt der vedrører friluftsliv og madlavning i øvrigt, er der også her plads til nørderi indenfor både det sure, det salte og det søde køkken. Jeg har for nylig smagt saltsyldte hyben og salat med kveller



Foto: Adam Grønne

til østers. Og jeg vil mene, at det er en sanselig naturoplevelse i sig selv, men den er selvfølgelig væsentlig større, hvis du selv har været ude og sanke råvarerne. Og på den måde får en ny og større viden om naturen: arter, voksesteder og sæsoner.

Alle bøgerne er gode til inspiration i forberedelsesfasen, for man vandrer jo ikke rundt med kokebøger ude i naturen. Her gælder kun godt råvarekendskab og håndværket madlavning, men så kan man også godt svinge sig op mod de gastronomiske tinder.

Bålmad: Slowfood og samvær på menuen

Et vist erfaringsniveau med bål og tilberedning af mad i gløderne er efter min mening et must for friluftsentusiaster, for kan man tænde et bål og koge vand til kaffe, stege en friskfanget fisk eller bare tørre sokkerne, så kan man klare sig længe i naturen. Et bål kan med dets unikke egenskaber og sin helt egen hygge optage børn og voksne i timevis.

I bål køkkenet er der ingen køkkenmaskiner eller mikroovn til at forhaste processerne, men der er tid til at bearbejde råvarerne, hakke og hugge, snitte, røre og forme, mens flammerne bliver til gløder og store og små samles rundt om bålet, som ofte bliver det naturlige samlingspunkt på lejrpladsen. Det er heller ikke nødvendigt at anstrenge sig for at finde på underholdning og aktiviteter. Alle er med i et arbejdsfællesskab og der nok opgaver at give sig kast med: der skal findes og hugges brænde, så bålet kan holdes i gang, nogle skal snitte pinde og noget, der kan erstatte den glemte grydeske, gryder og pander skal gøres klar og holdes over bålet. Men indrømmet: bålmad kan også let blive kaotisk med røg i øjnene, retter, der ikke er færdige på samme tid og grej spredt rundt på bålpladsen, hvor det lige blev mørkt undervejs - og gryderne skal renses på den seriøse måde. Så "keep it simple" hvis det er vigtigt med mad i en fart, og sæt ikke for meget i gang. Eller sørg i det mindste for, at snacks bliver færdige undervejs, så sulten ikke bliver for stor og tålmodigheden fordamper, hvis I har gang de mere ambitiøse projekter.

Naturoplevelser med alle sanser

En anden måde at dyrke madlavning og friluftsliv på, som jeg er stor fan af, er selv at finde råvarerne ude i naturen. Det tilføjer en stor sanselig fornøjelse til naturoplevelserne - og giver en særlig forbundethed med den natur, man har besøgt. Svamperisottoen smager jo af den skovbund, vi har trampet rundt i i timevis for at finde dem, og ramsløgspesto smager af et stadig lidt for køligt og ferskt forår. Det er selvfølgelig en endnu større oplevelse og en friluftsansetivitet i sig selv, hvis man har fanget hornfisken eller skudt fasanen selv. Men sanke, det kan alle og enhver give sig i kast med, gratis og overalt, og når man først har fået øjnene op for naturens spisekammer bliver det hurtigt integreret del af køkkenet derhjemme med gode mål for en udflugt i naturen. For man kan selvfølgelig spise det

ude på tur, men man kan også tage det med hjem i køkkenet og bruge det til mere avanceret kogekunst. Her kommer alle kokebøgerne til deres ret: Først skal man vide, hvad man går efter, hvor det vokser og hvornår, og så skal man vide, hvordan det bruges bedst. Nogle bøger er delt ind efter sæsoner, andre efter naturtyper og andre igen efter forskellige typer råvarer som bær, urter og svampe eller bare som alfabetiske opslagsværker. Og det bliver hurtigt klart, at der er uendelige muligheder for at spise det, vi har omkring os. Råvarer som vi har glemt at lære at kende og regne for noget. Heldigvis har den nordiske køkkentrend sørget for, at vi har genopdaget mange råvarer fra vores egne breddegrader og der er jo også en klimagod grund til at bruge dem. Pizza kan nemt laves med mirabeller fra kratet, der har omtrent samme syrlighed som de tomater, der er dyrket og transporteret langt. Derfor bliver sankning og vild mad også mange naturfremmedes indgang til friluftslivet, her opdager de pludselig naturens rigdom og kommer i nærkontakt med den. Man er nødt til at have en smule viden om naturen for at sanke, og på udflugter med kurven på armen, og gennem næsebor og smagsløg, får man et personligt forhold til naturen, som for mig at se, er en vigtig del af friluftslivet.

Turmad

Det sidste jeg vil opholde mig ved i denne alliance mellem madoplevelser og friluftsooplevelser er turmaden. Det er en videnskab i sig selv at producere eller finde langtidsholdbare letvægtsråvarer til en vandretur, og det er måske fristende at kaste sig over en pose nudler med tomatsovs i et travel-mealkit. Det mætter givetvis og giver den fornødne energi, men det stiller jo ikke rigtig sulten. Derfor mener jeg, at der altid bør være plads til krydderier, en røget pølse, et fed hvidtæg til fjerdedagen og en håndfuld soltørrede abrikoser eller tomater, i rygsækken. Man behøver ikke gå til yderligheder og medbringe en vandmelon i rygsækken, som en af mine venner gjorde en sommer, som sin overraskelse på en vandretur på Hallandsåsen. Men man kan da lige anstrenge sig og finde andre grødblandinger med smag, tørrede bær og nødder, som supplement til havregrøden. Det giver smag på tilværelsen og helt ærligt: når man skal afsted - eller når man har slæbt sig op på en fjeldtop, roet i kajak otte timer eller tilbagelagt 120 km på cykel, så fortjener man et godt måltid mad, der smager af noget og bliver omdrejningspunktet for afslapning og velvære. En fantastisk god udsigt kræver da fantastisk god mad - altså: storslåede naturoplevelser fortjener storslåede madoplevelser. Og som friluftsmenneske kunne man også hævde det modsatte: at god mad altid bør spises i det fri, med udsigt til natur - eller i det mindste med naturen som element i borddækningen - for det giver da en ekstra dimension til oplevelsen, hvis omgivelserne spejler den mad, man spiser. Madoplevelser og friluftsooplevelser forstærker hinanden og derfor synes jeg de skal gå hånd i hånd, uanset hvor turen går hen og hvordan maden bliver tilberedt.

Italiensk bålmad for begyndere

SALTIMBOCCA PÅ SPYD

Denne klassiske italienske ret, betyder 'springer lige ind i munden'. I stedet for den traditionelle frem-gangsmåde, hvor man sætter tandstikkere i kødet for at holde på parmaskinken, kan du sætte hele kødstykket på en større og fint spidset pind og stege kødet over bål.

- 6 stykker godt kalvekød; filet, inderlår eller tilsvarende
- 12 skiver parmaskinke
- 1 håndfuld friske salvieblade (eller rosmarin)
- 4-8 flager parmesan

Bank kødet ud, og rul det sammen med parmesanost og grofthakkede salvieblade imellem. Vikl skinken omkring kødet, og sæt pind eller spyd i kødet. Steg det 8-10 min.

PANDEBAGT MADBRØD MED PARMESAN

Jeg har en gammel tykbundet stegepande, der egner sig godt til bålbrug, og på den kan vi bage madbrød som et nemt supplement til gryderetter eller spyd.

- 250 g mel
- 2 æg
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk salt
- 1 spsk olivenolie
- ½ kop vand
- 1 håndfuld friskrevet parmesan

Alle ingredienserne æltes godt sammen, og dejen rulles rund og ret flad, prikkes med en gaffel og bages på pande over bål i udkanten af bålet, ca. 10-15 min. på hver side.

HONNINGBAGTE TOMATER

Forfærdelig nemme og gode tomater som tilbehør.

- 6 mellemstore tomater (ca. 300 g)
- 2 fed hvidløg i halve skiver (eller presset sammen med olien)
- 3 spsk friske krydderurter (merian vokser vildt mange steder, men timian og basilikum kan også bruges. Er det sæson kan du også bruge ramsløg eller skovmærke)
- 1 spsk akaciehonning
- 2 spsk olivenolie
- salt og peber

Halver tomaterne, og skrab kernerne ud. Læg dem i en foliebakke eller på bålristen med skærefladen opad, og pensl dem med olivenolie. Fordel hvidløg og krydderurter i tomaternes hulninger. Rør akaciehonning og olivenolie sammen, og fordel det på tomaterne. Drys lidt salt og peber på, og bag over bålet ca. 20 min.



Foto: Adam Grønne



Foto: AdobeStock



Foto: Adam Grønne

Spis havet og elsk det

Vild mad er et buzz-word på restauranterne, i institutionerne og blandt alt fra hovedstadshipstere til natur- og friluftstvejledere. Vi kan efterhånden alle genkende lugten af ramsløg og hybenroser og blende skvalderkål til en pesto, og det er helt vidunderligt. Det giver store smagsoplevelser og et sanseligt tilhørsforhold til skov, park og villahave. Men vi kan sagtens udfolde vores viden og praksis endnu mere og kigge mod havet, når vi leder efter mad i naturen.

Af Bodil Sofie Espersen,
gastronomisk naturvejleder og projektleder i Havhøst

Når vi gør mad til en del af vores naturopdagelser, så gør vi helt bogstaveligt naturen til en del af os selv. Det gør os mere opmærksomme på omgivelserne og det gør os klogere på forbindelser og forandringer omkring os. Den opmærksomhed har vi brug for at rette mod det store blå, for havet har brug for os, og der er så meget, der venter på os under overfladen.

En svampesamler noterer sig træsorter, bunddække og fugtighed. Det er et særligt blik, som man udvikler for at øge sine chancer for succes på jagten. Men det er er også en viden, der knytter én tættere til skoven, som øger ens kærlighed til stedet og som motiverer én til at drage omsorg for naturen. Den samme kærlighed og omsorg er der brug for, at vi viser havet. Når man sanker langs kysten og på det lave vand, lærer man at spotte lavvande, fralandsvind, stenrev og ålegræsbede. Man bemærker, at livet under vand forandrer sig med sæsonen, nøjagtigt som på land. Opmærksomhed bliver til viden, bliver til forståelse, bliver til kærlighed.

Og pludselig bemærker man også, når iltsvindt rammer fjordene midt på sommeren og efterlader en undervandsørken tom for liv og det knuser ens hjerte og så er det, at vi har fat i noget, der kan omsættes til ægte omsorg. I Danmark har vi næsten 9000 km kyststrækning og intet

sted er mere end 50 km fra havet. Danmark er et vandland med naturtyper, der varierer fra vader til skrænter, stenkyster til brakvandsfjorde. Hver kyst, sine delikatesser. Det ved man, når man indstiller blikket på blåmuslinger og blæretang, søsalat og strandsnegle. Men det er råvarer, der er ukendte for de fleste, og det er en skam, så mit opråb er; stik hovedet i havet, når du sanker!

Hvis det er ukendt land (vand?) for dig, er her et par gode råd, der kan kickstarte dit næste gastronomiske friluftseventyr.

Bløddyr

Bløddyr er den usexede, men biologisk korrekte fællesbetegnelse for en række dyr, der ikke har noget skelet. En del af dem har til gengæld en skal, der beskytter dem mod omverdenen. I de kystnære danske farvande findes adskillige spiselige arter, herunder østers, blåmuslinger, strandsnegle og hjertemuslinger. De udmærker sig ikke kun ved at smage vidunderligt, men også ved at bevæge sig så utrolig langsomt, at der ikke er nogen risiko for, at de stikker af, når man samler dem. De er derfor lette at gå på jagt efter, hvis bare man ved hvor man skal lede.

Blåmuslinger findes stort set overalt langs de danske kyster, på sten og moler og i fjordene, også på sandet på det helt

lave vand. Strandsneglene sidder på savtang og blæretang eller på sten i brændingen, hvor de bevæger sig langsomt rundt efter mikroalger. Østers finder du primært i Vadehavet og i Limfjorden, men stillehavsosters kan faktisk også findes sporadisk i f.eks. Øresund og Isefjorden. De enten ligger på sandet, hvor de ofte sidder sammen i store klumper eller de sidder fast enkeltvis på sten og moler. Hjertemuslinger er lidt anderledes, da de lever nedgravet i sand, men hvis man holder øje med vandstanden i fjordene og slår til, når det er lavvande, så kan man grave dem fri fra sandet med sine bare tæer eller en lille rive, hvis man ikke synes, at vintervejret lige nu indbyder til at soppe.

SE SELV, HVAD BLÅMUSLINGEN ER I STAND TIL

Muslinger er filterspisere. Det betyder at de filtrerer vandet i deres jagt på plankton og alger. 6 liter vand i timen kan en enkelt filtrere. Det gør dem til en vigtig spiller i lokale økosystemer, fordi de holder næringsniveauet i skak og sikrer klart vand omkring sig. Man ser det, når man svømmer tæt over en muslingebank, hvor de ligger i tusindvis med åbne skaller og renser vandet. Men det er også let at demonstrere tørskoet, hvis du fylder to store patentglas med havvand og en skefuld mel, så vandet bliver uklart. Kom en håndfuld levende blåmuslinger i det ene glas og lad dem stå uforstyrret en times tid. Så vil man hurtigt kunne se at muslingerne arbejder og vandet bliver klart.

Det vidunderlige ved bløddyrerne er, at de er så hurtige at tilberede, og de egner sig utrolig godt som friluftsmad. Muslinger kan bare dampes kort i bundsjatten fra din dåseøl og vendes med noget af den strandkarse eller salturt, du alligevel ikke kan komme udenom, når du er

ved vandet. Østersene lægges direkte ind i gløderne fra bålet til de har "givet slip", og skallerne er lige til at pille fra hinanden, og dyret har samlet sig om en let røget smag af hav. Strandsneglene kræver, indrømmet, lidt mere arbejde, men tid har man jo nok af, når man er på friluftstur og det er altså virkelig hyggeligt at sidde rundt om bålet og pille de let dampede snegle ud af deres hus med en tandstik for at vende dem i brunet smør og urter og spise det med snobrød. Next level camping snack, siger jeg bare!

TRETRINSRAKETTEN FOR DE KRÆSNE

Hvis danskerne skal have sig nogle nye livretter, der ikke trækker veksler på miljøet i samme omfang som vores kødfulde madkultur gør det i øjeblikket, så må vi gå snedigt til værks. I Havhøst har vi i flere år tæmmet østers med skoleklasser i København. Den eksklusive råvare deler vandene og dens ry som overklassesymbol gør den utilnærmelig for mange. Men med tre skridt kan vi nærme os østersen, se den i øjnene og lære at elske den i køkkenet. Nogle vil mene at østers skal slubres rå, med et skvæt citron og en dyr champagne og det er også skønt, men det er helt ærligt ikke en særlig børnevenlig måde at lære en ny råvare at kende på. Hvis vi derimod panerer den og smider den i friture, har vi skabt en ret der er genkendelig og let-elskelig og pludselig er det de færreste der kan bevæbne sig med sætningen "jeg kan ikke lide østers". Og nej, det er måske ikke sådan vi bedst hylder den rene, salte smag af hav – men vi har åbnet døren og det er det første skridt. Herefter kan vi gratinere den i ovnen, med lidt rasp og parmesan, måske persille og citronskal. Serveret i skallen kan vi nu genkende den som østers, men varmen har ændret tekturen og smagen er hjulpet lidt på vej af toppingen. Når vi er blevet modige og eventyrlystne, er vi klar til den rå østers, der smager som at tungekysse med Vesterhavet og får en til at føle sig som en kongelig.



Foto: Eva Tram

FORUM FOR NATUR OG FRILUFTSLIV

Tang

Hvis du forbinder tang med de lidelugtende, brune bunker af splat, der ligger langs kysten efter kraftig pålandsvind, så er det forståeligt, hvis du ikke har taget skridtet mod at tænke det ind i aftensmaden. Men hvis du har haft dykkerbriller på og set de frodige tangskove skvulpe rundt på det lave vand, så er det straks lettere at forestille sig de friske skud udgøre en sund og saftig snack. Og det er i sandhed en ny verden at kaste sig ud i, for tang er ikke bare tang. Der er mere en 400 forskellige arter i de danske farvande, men ligesom med svampe og urter kan det godt betale sig at starte med at lære et par stykker at kende. Så kan man jo udvide repertoiret lidt hvert år. Der er kun en enkelt art du bør holde dig helt fra – den butblærede sargassotang, som har et meget højt indhold af arsen.

Et godt sted at starte er søsalaten, der er en grønlæg med store salatlignende blade, der egner sig fremragende til at vikle rundt om små stykker friskfanget skrubbe eller en kogt kartoffel. Når den får varme fra bålet bliver den sprød og smagen bliver umamifyldt og græsagtig, lidt hen af matcha-te og det er nyt og spændende og virkelig lækkert! En anden hurtig snack er de friske, gulgrønne skud fra blæretangen, der bare skal pensles med olie og så grilles hårdt og hurtigt, så kanterne bliver let brændte og så toppes med revet parmesan. Det leder tankerne hen på en maritim udgave af de sprøde grønkålschips, der hitter som sund snack hos speltforældre landet over.

TANGSKOVEN ER HAVETS LUNGER

Makroalger findes i tre kategorier: grønalger, brunalger og rødalger, men inderst inde er de alle grønne. Eller, de indeholder i hvert fald alle sammen klorofyl, som er det grønne farvestof der gør dem i stand til at lave fotosyntese. Og netop evnen til at omdanne lysenergi til kulhydrat og ilt gør dem til helt centrale spillere i det marine økosystem. Det er superlet at bevise, for hvis du overhælder en rød- eller brunalge med kogende vand bliver den knaldgrøn lige med det samme. Det skyldes at den brune eller røde farve ødelægges af varmen, men at klorofylpigmentet består og dermed pludselig bliver synligt. Ren magi!

Alt håb er derude

Man kunne fortsætte listen og tale om strandkrabber og rejer, strandurter og eventyret i at kaste sig over vandmænd, søpunge og tanglopper, men det bliver en anden artikel.

Der er rigeligt at tage fat på og mange grunde til at gøre det. I en tid hvor vi snakker sundhedskrise, klimakrise og fødevarekrise, kan de her oversete råvarer være et skridt i retningen mod en mere regenerativ tilgang til vores måltider. Selvfølgelig kan man spørge sig selv, om naturen har brug for flere mennesker, der høster dens frugter og gør indhug i dens økosystemer. Det er en klassisk balance mellem benyttelse og beskyttelse af sårbar natur, men jeg tror på, at den forskel vi kan gøre med kærlighed til havet, har langt større gavnlige effekt end det indhug vi gør, når vi høster et kilo muslinger eller et par håndfulde blæretang.

Det er en sanselig gave til hjerne og hjerte, når vi får våde sokker og vand under neglene, så det er ikke kun de sunde fedtstoffer og vitaminerne, der gør os godt. Det er oplevelsen, smagen og nærværet, og derfor går det så smukt hånd i hånd med tilværelsen som friluftsmenneske.

OM BODIL

Bodil Sofie Espersen er gastronomisk naturvejleder i Havhøst. Her arbejder hun for at give den unge generation en kærlighed til mad fra havet og en forståelse for sammenhængen mellem land og vand. Hun sidder i bestyrelsen for Naturvejledning Danmark og er desuden undervandsjæger, sanker og blåmadsentusiast. Havhøst er en selvejende institution der arbejder for at udbrede kendskab og muligheder for at dyrke bl.a. muslinger, østers og tang i havne og ved kyster. Læs mere på www.havhoest.dk



Havhøsts grillede tangpakker med torsk og muslingefyld

Havhøst har udviklet en række opskrifter med muslinger, tang og østers på bål. De kan alle findes på www.havhoest.dk, men det her er én af vores yndlings. De små og saftige tangpakker er udsprunget af et ønske om at tænke muslinger ind i en ny kontekst og samtidig give den friske tang plads til (bogsstaveligt talt) at forme en ret. Det kan aktivere en hel familie at lave de små tangpakker. Det kræver lidt øvelse, men det er det hele værd. Muslingerne gør farsen intens og let sødlig, og det går fremragende med de asiatiske vibes i kryddringen, men fyldet i pakkerne kan varieres i det uendelige.

Til 20 små snack-pakker:

- ½ kg muslinger
- 150 g filet af hvid fisk, fx torsk, lyssej, kulmule eller lange (spørg din fiskehandler, hvad der er i sæson)
- ½ rød chili
- 1 fed hvidløg
- 1 forårsløg eller 2-3 skovløg/strandløg, hvis de er i nærheden
- 1 spsk revet ingefær
- Skal fra en økologisk lime
- 1 spsk soya
- Hel, frisk sukkertang eller søsalat
- Neutral olie til pensling

Start med at tænde et bål med masser af flammer, så du hurtigt kan få sat en gryde over med vand til at dampe dine muslinger.

Sæt en gryde på bålet med 3-4 cm vand i. Det skal bulderkoge, så bare giv den gas med varmen. Mens vandet koger op, renser du dine muslinger. Korn dem i gryden og læg låg på. De skal ikke have mere end 3-5 minutter, de skal bare lige åbne sig, så de kan fjernes fra skallerne.

Lad bålet brænde ned til kraftige gløder — det passer meget godt med den tid, det tager at forberede tangpakkerne.

Til farsen hakkes fiskekød og blåmuslinger fint med en stor kniv. Det bliver altså bedst, når man håndhakker det! Bland de øvrige ingredienser i farsen. Fold så tangstykkerne ud på et fladt underlag og læg en spiseskefuld fars i hver. Lad være med at lave dem for store, de bliver bare svære at håndtere.

Pak farsen ind som små firkantede gaver — gør tangen let fugtig, hvis ikke den kan holde sig samlet. Pensl pakkerne med neutral olie og læg dem på en grillrist over meget varme gløder. De er færdige, når der er flotte grillstreger på pakkerne, og de virker faste.



“Ud på tur, aldrig sur”

Af Benjamin Gilbert-Jespersen og Johanné Christiani Foto: Færgerne: Johanne Christiani, Mallorca: Mathias Kolringen

NÅR MULIGGØR MAD PRÆSTATION, BLIVER OVERSKUD BRÆNDSTOF, OG DER OPLEVELSER

Vi snakker meget om mad. Et godt måltid kan bringe folk tættere på hinanden, siger vi. Vi forholder os meget til æstetikken, det sanselige og smagen. Vi følger tidens trends indenfor sundhedsråd. De færreste er ligeglade med hvad de putter i munden. Måske køber de økologisk og bæredygtigt, spiser paleo eller gør en dyd ud af at sanke egne råvarer fra naturen. Bare for at nævne nogle nutidige trends og værdier. Alligevel er det sjældent, vi oplever mad som en reel nødvendighed og at viden om ernæring kommer os til gavn og faktisk bliver væsentlig både for oplevelsen, overskuddet og præstationen. Det rejser også nogle spørgsmål: Hvor aktiv skal man være før, man behøver at have en øget opmærksomhed på sin kost? Har man behov for noget særlig kost eller kan ganske almindelig mad dække kroppens behov i særligt krævende situationer?

Det vil vi forsøge at give svar på i denne artikel. Vores afsæt er både vores fælles interesse for friluftsliv og oplevelser med løb rundt omkring i Europa samt uddannelse og erfaring med sportsernæring. Derudover forsøger vi at besvare spørgsmålet: Hvorfor søger vi de oplevelser, hvor vi udfordrer kroppen, og hvorfor føles det så tilfredsstillende at bevæge sig i naturen?

Der er noget interessant ved at reducere mad og væske til et brændstof. Hvor basal viden gør en kæmpe forskel og bliver en rettesnor undervejs på tur. I virkeligheden genfinder vi også

kroppen i sin oprindelige form: En krop der perciperer tilstand og sanseindtryk, elementer der er så rigeligt af når vi er afsted på den måde. Det er befriende, at være mere i kroppen end i refleksionen. Vi erkender med kroppen, som Merleau Ponty ville sige, og erstatter det kendte citat fra Descartes: "Jeg tænker, derfor er jeg" med "Jeg kan, derfor er jeg" (Merleau-Ponty; 1945). Det er i sin enkelhed meget dækkende for de oplevelser med ekstremløb, vi har haft. Altså følelsen af at kunne gøre det, og følelsen af at kunne mestre kroppen - og dermed kunne mærke tilstedeværelse i livet meget mere, fordi oplevelserne muliggøres.

Når mad bliver brændstof

Vi er på Mallorca. Vi, en lille gruppe af folk der nyder at have lidt højere puls end på en vandretur, løber fra A til B i 4 dage på GR225 på Mallorca. Det handler om eventyret, oplevelsen - ikke tiden. Små stier, stenede bjergveje, smukke udsigter, appelsinplantager og smukke byer. Men det handler også om noget andet; at mærke kroppens behov og forstå, hvordan man kan tilfredsstille kroppen i rette tid og dermed være til stede med overskud. At opleve at indtag af væske og energi i rette tid er afgørende for overskuddet, oplevelsen og præstationen.

"Vi har netop været over toppen og har nydt udsigten over vandet. Herefter et langt nedløb gennem skov for at ende i byen Valldemossa. Byen løber vi hurtigt igennem og begiver os videre på stenede, smalle stier op og ned igennem skov.

-Oplevelser med Overskud

5 RÅD TIL OPTIMAL MASKINE VÆSKE

- **DRIK OFTE**
- **DRIK NÅR DU INDTAGER MAD**
- JUSTERING AF KROPSTEMPERATUR**
- **REGULER DIN BEKLÆDNING, SÅ DU IKKE SVEDER FOR MEGET**

SALTE

- **NÅR DU SVEDER MEGET ER DET VIGTIGT**
- **SPIS ALMINDELIG MAD MED SALT**

KULHYDRAT

- **INDTAG UNDERVEJS, HVIS DU ER I GANG MERE END 2 TIMER**

DRIK VAND TIL!

SØVN/RESTITUTION

- **PRIORITER DIN HVILETID**
- **HVIL MERE, NÅR DU BLIVER UDMATTET**

På et tidspunkt møder vi et hegn, som skal forceres og derefter videre. Uret siger omkring de 32 km - en af de lange dage. Muren har ramt mig (Benjamin). Det er uoverskueligt at forestille sig, hvornår vi er fremme. Udsigten og det smukke landskab bliver uvæsentlig, jeg vender mig indad. Min indre stemme bekymrer sig om hvornår vi er fremme, og smerten fra de tunge ben kommer til at dominere min oplevelse. Langsomt sakker jeg bagud og det føles som om jeg træder i våd cement. Ind i min boble kommer en hånd med vingummier pludselig.

Disse sukkerbomber af lykke, som den erfarne guide har båret over 90 km, smelter i munden på mig og gør en verden til forskel for den videre færd. Min krop kan "køre" igen! (det kan tilføjes at jeg spiste 16 kugler is til dessert om aftenen og var klar igen næste dag).

Fra et ernærings-fysiologisk perspektiv har Benjamins krop forbrændt alt det kulhydrat, der var på lager i musklerne. I løbet af dagens løb har hans muskler forbrændt både fedt og kulhydrat i en fordeling, der er afhængig af intensiteten for hans krop. Jo hårdere det har været, jo mere kulhydrat har han forbrændt. Nu er han løbet tør og må slå over på ren fedt. Det er hårdt, da fedt er bedst til arbejde med lav intensitet. Altså ville han foretrække at fortsætte turen i gangtempo, for det videre løb op ad bjerget føles meget hårdt på ren fedt-energi (I. Rapoport 2010).

For at undgå at løbe tør for kulhydrat, er det vigtigt at fylde lagrene dagen før. Det vil sige at spise et aftenmåltid med en overvægt af f.eks. brød, kartofler, pasta eller ris. På samme måde er det en god ide at indtage et kulhydratrigt måltid 2-3 timer før man skal ud. Som tommelfingerregel giver det også mening at spise undervejs, når man er på farten mere end svarende til 2 timers løb. Her vil det igen være fornuftigt med et højt indhold af kulhydrat. Et ekstra fokus på kosten er relevant for dig der skal være i gang i lang tid eller dig der skal præstere ved høj intensitet.



SUKKERKOLD

Situationen beskrevet ovenfor er også den korrekte betegnelse for frasen "at gå sukkerkold", som er et udtryk vi så ofte bruger. Men når vi bliver trætte om eftermiddagen er det ikke fordi vores blodsukker falder. I en rask krop er der stort set altid kulhydrat tilgængeligt, og hvis man føler sig overvældet af træthed sent på eftermiddagen, så er det ikke fordi vi mangler noget sødt, men langt mere sandsynligt at vi kunne have haft godt af mere søvn natten før.

Vi har en krop!

Man kan hævde, at i den vestlige verden færdes vi til hverdag i ret beskyttede miljøer. Radiatoren står på 4 og når vi går ud i kulden, pakker vi os ind i dunjakker, så vi aldrig fryser. Vi spiser på logistiske tidspunkter kl. 8, 12 og 18 - og er aldrig rigtig sultne. Mange sidder ned på arbejde og slår sig ned i sofaen derhjemme. I den grundigt vatterede tilværelse, som mange måske kan genkende elementer af, kan vi sjældent sætte pris på en god nats hvile. Det kan bare føles som en pause i livets løb mod målet.

Her kommer naturen og friluftslivet heldigvis og tilbyder sig som en legitim legeplads, hvor kroppens receptorer for "til-værelse" bliver aktiveret stort set øjeblikkeligt. Maden er ikke i centrum, men bliver midlet til at mærke kroppen. Det bliver en afgørende faktor til at kunne komme ud af sin "comfort zone" - bogstaveligt talt.

Når man tillader sig selv at inkludere mindre behagelige følelser, som f.eks. at fryse, være rigtig sulten, blive fysisk udmattet, får vi aktiveret livgivende følelser af lykke gennem banaliteter som et varmt måltid, et lejrål eller en varm kop kaffe, mens man stadig hygger i soveposen.

Vi er sikre på, at det er en af grundene til, at friluftslivet og naturen har positiv effekt for menneskers mentalitet og velbefindende (Mygind et. al. 2019). Et nu anerkendt faktum, der kan være svært at specificere i forhold til årsagssammenhæng, men som dog er langt mere intuitivt fornuftigt i forhold til at søge livsbekræftelse i "likes" eller elastikspring.

Vi står på Mykines, en ø i Atlanterhavet, der hører til Færøerne. Det er en kold dag. Det blæser og der er slud i luften, der langsomt bliver til regn. Tja, på Færøerne ved man aldrig rigtig hvilket vejr man får. Det er utrolig omskifteligt, men på denne dag er det som om den hænger ved - regnen. Vi løber ud på øens vestligste punkt - til fyret. Det er ad græsklædte skråninger, over en hængebro, ud på bjergsiden og igen på græs, der er så kort som på en golfbane, fordi de mange får græsser ivrigt. Tilbage igen og ud på øens østligste punkt og det højeste sted på øen (550 moh). Vi løber i sne, går mod toppen og glædes ved et fantastisk nedløb, hvor vi leger, springer over vandløb (og falder i) og hopper på tuer af græs. Man forstår godt, at færingerne ind imellem synes, at det virker noget små-skørt - og det gør det jo egentlig også! Men

følelsen i kroppen er fantastisk og lige der i situationen virker det dybt meningsfuldt og livsbekræftende at "flyve" hen over engen.

Vi kommer tilbage til bygden og går lidt rundt. Fornemmer hvordan det må være at leve her - hver dag, hele året. Det bliver koldt. Sved, regn og blæst og lidt for lidt at spise giver kolde kroppe. Vi bliver budt inden for på øens varmestue, der egentlig har lukket fordi det er udenfor turistsæsonen. Her dugger ruderne mens vi på skift får det våde tøj af og erstattet af medbragt tørt tøj. Og vi får kakao, VARM KAKAO. Det er himmelsk!

5 SIMPLE GRUNDRREGLER

Vi har lavet 5 simple grundregler, der kan være nyttige, når man er afsted i flere dage og gerne vil opretholde en velfungerende krop og overskud til at opleve. Det skal dog siges, at det rette indtag af væske og ernæring ikke hjælper på eventuel dårlig form. Hvis dine muskler er utrænede, så bliver du træt over tid. Men med fokus på en god væske-energi balance, skaber du muligheden for, at din krop kan yde det, den er i form til.

Væske står først fordi det er det mest centrale. Som sagt er bare 2 % dehydrering medvirkende til at der går 10 % af din præstationsevne (Kristiansen og Larsen, 2011). Den bedste måde at tjekke om du er velhydreret er farven på din urin. Den skal helst være lys, så man tænker den knap nok er gul.

Dernæst kommer justering af tøj. Det er så simpelt, men man er tilbøjelig til at slå det hen, især når man er flere afsted og er på

farten. Vi er bange for at være til besvær. Men hvis vores krop ikke kommer af med varmen bliver vi utilpasse og bruger væske og salt på at producere sved.

I forhold til ernæring er vores anbefaling, at almindelige madvarer sagtens kan dække behovet når vi er ude. Der er ingen grund til at bruge sukker-gel eller pulver fra fitness-butikkerne. Det er dog vigtigt at være opmærksom på at indtage lidt salt, når vi sveder i større mængder. Salt har først og fremmest indvirkning på vores væskebalance og ved store mængder af vand uden salt, også vores nervesystem. Ofte er vi mest opmærksomme på at indtage energi fra søde sager og kan glemme at kroppens celler har brug for salt. Almindelig mad har et tilstrækkeligt indhold af salt (f.eks. spegepølse, brød, ost, skinke), så på den måde har det også en fordel.

Det bliver først rigtig relevant at indtage kulhydrat, hvis du har i sinde at være i gang mere end 2 timer. Indtag da lidt kulhydrat og fedt i fordelingen 70/30 hver ½ time og drik noget til, så er du sikker på at opretholde energibalancen.

Den sidste ting vi ofte negligerer er vigtigheden af restitution. Der gælder både undervejs og især imellem dine træninger og ture til hverdag. Sørg for at give musklerne tilstrækkelig hvile, så de kan bygges op uden skader og prioriter din søvn, når du arbejder hårdt med kroppen.

Der skal ikke mere til - det behøver måske ikke engang at være foregået på Færøerne. Men forandringen og perspektivskiftet

er det centrale, og ofte det som vi søger i friluftslivet. Det perspektivskifte der er i bevægelsen med kroppen som motoriseret transportmiddel, der gør at maden pludselig smager bedre og får større betydning.

Vi kommer længere væk, flytter os fra A til B, men ender tættere på os selv.

Hvad kører kroppen på?

Vores muskler er kroppens motor. De arbejder tæt sammen med hjertet, lungerne og leveren. Samtidigt er de afhængige af brændstof fra den mad vi spiser. Maden kan indeholde energi fra kulhydrat, fedt og protein.

Kulhydrat

Kulhydrat den lettest tilgængelige energi for kroppen i forhold til fordøjelse og forbrænding. Når vi er afsted, og skal hælde energi på os selv, er kulhydratrig mad klart den bedste løsning. Kroppen kører godt og hurtigt på kulhydrat, men det er i begrænset beholdning. Kulhydratdepoter i musklerne kan nemlig kun indeholde 500 gram kulhydrat i gennemsnit (Murray B. et al. 2018).

Fedt

Heldigvis har musklerne mulighed for at benytte kroppens andet tilgængelige brændstof lagret i vores fedtdepoter. Fedt er et udmærket brændstof, hvis vi arbejder roligt og langsomt. Når vi for eksempel vandrer eller padler roligt ned ad åen i en kano, så vil det meste af energien til musklerne komme fra fedt.

Sideløbende forbrænder vi dog også kulhydrat. Fordelingen ved denne type af aktiviteter ved lav intensitet er ca. 70 % fedt og 30 % kulhydrat (Rapoport I. 2010). Det her setup med hybrid-energi har fordelen ved at være en ret udholdende "motor", der samtidigt kan øge intensiteten i kortere perioder. Evolutionært har det været en fordel for jægerne i sin tid at kunne følge langsomt, men vedholdende efter sporene af en antilope indtil den kulhydrat-afhængige hjort rammer muren og lægger sig udmattet ned. En teknik man stadig ser hos stammer på Afrikas savanne.

HENVISNINGER

1. Merleau-Ponty, Maurice, (1945): Kroppens fænomenologi, Det lille forlag, 1994.
2. Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt. (https://www.friluftsradaet.dk/sites/friluftsradaet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf)
3. Murray B., Rosenbloom C. (2018) Fundamentals of glycogen metabolism for coaches and athletes.
4. Rapoport, I., Benjamin I. (2010): "Metabolic factors limiting performance in marathon runners" (<https://journals.plos.org/plos-compbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1000960>)
5. Kristiansen, Lasse og Larsen, Rikke (2011): "Sportsernæring". Munksgaard

Opskrift på energi-turbar

TILBEREDELSESTID: OMKRING 20 MINUTTER

- Dadler, gerne de bløde.
- Det gør det nemt at blande massen sammen
- Smuttede, hakkede mandler
- Valnødder og/eller hasselnødder, eller hvad man nu kan lide.
- Sesamfrø

Udsten dadler.

Mandler smuttes.

Valnødder/Hasselnødder tørristes enten på pande eller i ovn.

De afskalles ved rulle dem i hænderne.

Alt hakkes og blandes med dadlerne.

Massen blandes godt og formes til barer i den størrelse man ønsker.

De stilles på køl.

Efter afkøling dyppes de i smeltet (gerne tempereret) chokolade.

Frysetørret hindbær kan drysses på. Det giver lidt syre.



Foto: Johanne Christiani

Lad det være sagt med det samme, jeg er skovskider! Altså er jeg ikke bange for at bruge skoven som toilet, når det store presser sig på. Jeg vil faktisk gå så langt, at jeg nyder at brug det store grønne wc, hvor der både kan være frisk luft og god udsigt.

Af Jes Aagaard, Naturvejleder og biolog

Toilet i det grønne

Foto: Christian Aaga Bollerup Mortensen

I vores moderne liv er vi blevet forvænt med fliser på væggen, varme i gulvet og porcelæns WC med stor og lille skyl når vi skal besøge. Hvis det er forudsætningen når man skal stort eller småt, så kommer man ikke langt i naturen. Som naturvejleder har jeg ofte kontakt med brugere, som spørger efter et toilet i naturen, og hvis der ikke er et, så tør de ikke komme derud, for hvad nu hvis... Jeg synes det er ærgerligt, hvis vi ikke kan bevæge os længere ud i skoven eller op i fjeldet, end vi kan nå tilbage til toilettet. Derfor her et par gode råd, hvis du får brug for det grønne WC.

Det første spørgsmål kunne være, må man overhovedet bruge naturen som toilet? Ja, det er der ingen lovgivning imod. Man skal selvfølgelig vise det hensyn, at man ikke er blufærdighedskrænkende, så om bag ved busken. Men det kan gå galt med morgenritualerne. Under en kanotur med familien i Sverige, listede jeg bevæbnet foldespaden og wc-papiret ud for at finde et godt wc-spot. Der skal helst være en god udsigt og et godt træ at læne sig opad. På en fin høj klippe ud til søen, stod et gammelt, bredt fyrretræ, som skabt til formålet. Jeg fik mig sat og bukserne ned, og da der ingen vej var tilbage rundede 10 kanoer klippen med fri udsyn til min hvide bag. Nu er det heldigvis således, af når noget bliver for pinligt, så lader de fleste mennesker som om det ikke eksisterer. Uden der blev sagt noget kiggede alle i kanoerne den anden vej, og jeg var også meget stille.

Der gemmer sig et par gode fif i denne beretning; skal man på en længerevarende tur, så er en lille foldespade uundværlig. På den måde kan man gemme sine efterladenskaber af afføring og papir under lidt jord, mos eller blade. Særligt i de områder, hvor der er mange der færdes, er det skønt ikke at kunne se, lugte eller værst træde i andres efterladenskaber. En plastpose til wc rullen er også et must. Det er ikke særlig brugervenligt at skulle tørre sig med vådt papir! Har man ikke en spade eller planteskovl, så spark jord, mos eller blade hen over møgbunken. Er man nogle dage på den samme lejrplads, så kan man jo grave et dybere hul, som alle bruger. Et andet væsentlig råd er at sørge for at der ikke er tøj, jakker, hætter og lignende der ligger i vejen, når man giver los.

Det er også en god ide at have en pose med renseservietter og håndsprit med. Skal man et tur på fjeldet for at vandre, ud at sejle i kano eller blot et par dages fisketur, så er det møgærgerligt at skulle døje med måveonder og diarré fordi hygiejnen ikke er i orden.

God tur.

PS. Er der myg, så vil jeg anbefale hurtighed og en myggespray frem for roll-on.

Friluftsliv

Foto: Laura Frills Nielsen



Foto: Max Wilfred Fritzbejer



er bæredygtigt

Vinteren og den mørke tid har efterhånden omsluttet os. Heldigvis er vi friluftsfolk glade for de helt særlige oplevelser, vinteren bringer med sig. Lad os for en stund glemme coronaens begrænsninger og ved tankens kraft tage på ski i fjeldet.

Af Tejs Møller og Christian Moestrup Andersen

Solens lys funkler som tusinde stjerner i nysneen, himmelen er dyblå og luften sprød af frost. Der findes næppe en bedre legeplads end denne, og vi skal kaste os ud i alt, hvad den har at byde på. Udforsk det landskab, der har åbnet sig, og nu er helt nyt og anderledes tilgængeligt på et par ski, end det i sommer var, da vi besøgte det til fods. Bækkedalen er blevet en gigantisk half-pipe, vi kan lege ned igennem, og selv de stejleste fjeldsider tager blidt imod os - intet sted er blødere at lande end i sneens tykke dyne.

Folk der har tilbragt tid i vinterfjeldet vil nok stoppe op nu og tænke; hvad med skredfare? Ovenstående leg kræver blandt andet indsigt i snefald, temperaturer, vindretning og -hastighed, kendskab til områdets skredprofil med hældningsgrader og udløbsområder, det rette redningsudstyr og kendskab i at bruge det samt en god portion erfaring og sund fornuft, der løbende bruges til risikovurdering. Kun herigennem vil vi kunne opleve vinteren på en tryk og sikker måde.

Play safe so we can keep playing, siges det, og det er vi friluftsfolk gode til. Vi er som regel fornuftige og til tider endda forsigtige folk. Der har generelt i friluftslivet de seneste mange år været et stort fokus på sikkerhedsaspektet, og med rette,

for vi skal selvfølgelig sørge for, at ingen kommer til skade, når vi er på tur.

Men hvad gør vi, når et uvejr af hidtil usete dimensioner former sig i horisonten og måske har kurs i vores retning? Når der har været tale om det i vejrudsigten, men meldingerne var uklare, og vejret hos os fortsat er helt fantastisk? Vælger vi at ignorere vejrtegnene og lege videre, som om intet var hændt, eller sætter vi alle kræfter ind på at imødegå den sikkerhedsrisiko, der er på vej mod os?

Den økologiske krise, verden befinder sig i, kan på mange måder sammenlignes med et voldsomt uvejr der trækker op, mens vi er på tur. Klimaet er under alvorlig forandring, mangfoldigheden af liv på jorden er i kritisk tilbagegang, og begge dele kan blive decideret farlige for os mennesker.

Der er dog en afgørende forskel. Når en storm trækker op undervejs på en tur kan vi ikke ændre på vejret, men blot tage de nødvendige forholdsregler for at sikre os selv og vores gruppe. Med den økologiske krise er det anderledes; her har vi mennesker faktisk muligheden for at ændre på vejrudsigten. Det stiller os alle sammen, herunder friluftslivet, i en fantastisk spændende position.

– et nyt rum i Dansk Friluftsliv

Et nyt rum i Dansk Friluftsliv

Med dette nye rum i Dansk Friluftsliv ønsker vi at følge op på blad nr. 109 og 110: Friluftsparadokset #1 og #2. Det var to spændende temanumre, der tog mange aktuelle tematikker omkring friluftslivet i vores samtid op, herunder de spørgsmål om bæredygtighed, som vi dårligt kan sidde overhørig længere.

Det nordiske pædagogiske friluftsliv har rod i en tradition, der havde et sigte på forandring af den moderne forbrugskultur, som viste sig at drive rovdrift på naturgrundlaget. Denne tilgang er en central del af udgangspunktet for det pædagogiske friluftsliv. Både friluftslivet og samfundet generelt har ændret sig meget siden Næss, Faarlund, Kvaløyg og andre præsenterede disse perspektiver, og de synes at have været trængt i baggrunden i en del år, og har været pladsen for andre af friluftslivets aspekter.

På det seneste har vi set, at de oprindelige bæredygtighedstanker er begyndt at vende tilbage til friluftslivdebatten med fornyet styrke, og vi ønsker med dette rum at skabe større fokus på, hvordan friluftslivet kan bidrage til den nødvendige bæredygtige omstilling, vi alle står overfor.

Som friluftsfolk vandrer, klatrer, cykler, padler og sejler vi, og på et væld af forskellige måder befinder vi os i forreste række til at opleve den fantastiske planet, vi bor på. Så vidt vides findes intet smukkere eller rigere sted i hele universet.

Mange friluftsfolk deler fascinationen af klodens vidundere, og for os er tanken om dens taktfulde ødelæggelse måske endnu mere uudholdelig end for folk som flest. Samtidig mærker vi dilemmaet mellem begejstringen ved at opleve vores skønne planet, og bevidstheden om, at nogle af disse oplevelser sker på bekostning af alt det, vi holder så meget af. Hvordan finder vi den gyldne middelvej, der kan skabe glæde og fascination over jordens vidundere, uden samtidig at bidrage til dens ødelæggelse?

Vi har ikke alle svarene

Som initiativtagere til dette nye rum har vi troen på, at friluftslivet kan være en vej til ændring med glæde, som Nils Faarlund har udtrykt det. Vi vil derfor i de kommende numre af Dansk Friluftsliv bringe perspektiver på bæredygtighed i friluftslivet, afstemt med de temaer, bladet i øvrigt tager op. Det vil vi gøre gennem artikler, interviews og ved at invitere gæsteskrivere. Vi vil løbende invitere læserne til at byde ind og være deltagende, da vi ikke selv har alle svarene, men i



højere grad lægger op til, at friluftsfolket i fællesskab forsøger at finde dem.

Vi bilder os ikke ind, at det er nemt. Eller at vi selv er klimaengle, der har alle svarene på de udfordringer, vi står over for. Vi har begge for længst brugt vores andel af CO₂-udledning på flyrejser til høje bjerge på fjerne kontinenter. Men vi tror på, at friluftslivet netop har et særligt potentiale for at vise vej til, hvordan man kan leve et rigt liv med enkle midler. Det er en omstilling fuld af udfordringer og dilemmaer. Mange valg er hverken nemme eller ligetil. Netop derfor mener vi, at det er vigtigt, at danske friluftslivsvejledere er sammen om at finde mulige veje at gå.

Vi ønsker ikke, at bæredygtig omstilling i friluftslivet skal være en træg historie om alt det, vi ikke længere kan og må. Friluftslivet kan derimod blive et pejlemærke, der kan vise vejen for, hvordan vi som mennesker kan blive ved med at have berigende oplevelser, mens vi som samfund omstiller os til en ny tid. Med henvisning til Arne Næss handler det måske om at lære at kende forskellen mellem levestandard og livskvalitet.

Fremtidens friluftsliv

Vælger man at betragte klimakrisen og biodiversitetskrisen som et uvejr, der trækker sammen i horisonten med kurs ret

imod menneskeheden, må friluftslivsvejlederen nødvendigvis tage bestik af situationen og handle derefter. Inddrage gruppen, så vi i fællesskab finder ud af, hvordan vi kommer gennem stormen.

Vi ønsker læserne god fornøjelse med dette nye rum, og håber, at mange har perspektiver at bringe frem, på vores fælles rejse ind i Fremtidens Friluftsliv.

Hvem er vi:

Tejs Møller har en kandidat i Friluftsliv fra Universitetet i Sorøst-Norge, og er til daglig lektor ved pædagoguddannelsen på Københavns Professionshøjskole, hvor han underviser i natur, friluftsliv og bæredygtighed.

Christian Moestrup Andersen er friluftslivsvejleder, uddannet på Skovskolen i Nødebo, og journalist. Til daglig arbejder han på Dagbladet Information.

Skriv til os:

Med Fremtidens Friluftsliv søger vi nye veje at gå for friluftslivet i en tid præget af behovet for bæredygtig omstilling. Vi inviterer derfor læserne til at komme med perspektiver, undren og bud på indgange, så vi i fællesskab kan bringe friluftslivet ind i en ny tidsalder. Input kan sendes til: fremtidensfriluftsliv@gmail.com

A photograph of a person cooking flatbread over a campfire. The fire is burning brightly in a metal grate. The person is using a wooden stick to flip the bread. There are several pieces of bread cooking on a wooden board above the fire. In the foreground, there are more pieces of bread in a metal bowl and a metal pot.

Den mad, vi spiser på tur, former den natur, vi tager på tur i

Mad er en essentiel del af friluftslivet. Vi skal have energi fra den for at klare strabadserne, vi skal samarbejde om at lave den over bålet, og vi bekræfter vores fællesskab, når vi spiser den sammen. Derfor rummer maden et stort potentiale for at sætte fokus på bæredygtighed - både når vi er på tur, og når vi er kommet hjem igen

Af Christian Moestrup Andersen

»Vi ville hurtigt dø af sult, hvis vi skulle leve af den mad, vi kan finde i skoven.« Underviseren på kurset 'Naturen som spisekammer' lagde ikke skjul på, at det var sparsomt, hvad man kunne finde af næring i en dansk produktionsskov først på efteråret.

»Der var en grund til, at de første indbyggere i Danmark bosatte sig langs kysterne,« fortsatte han og forklarede, hvordan fisk og skaldyr var en relativt let tilgængelig kilde til næring for stenaldermennesket.

Nu lever vi ikke i stenalderen, og vi er ikke tvunget til selv at finde al den mad, vi har brug for, i naturen, når vi tager på tur. Men eksemplet tjener til at vise, at naturen i Danmark i højere grad tilbyder læring end næring.

I det følgende vil jeg forsøge at skitsere, hvordan det, at vi har brug for mad, når vi er på tur, har et potentiale til at skabe situationer, der indbyder til både handling og refleksion over menneskets aftryk på og samspil med naturen.

For det første: Hvad betyder det, at vi har tendens til at se på maden som ressource? Og kan vi udvide vores perspektiv på maden, således at vi udnytter situationer i friluftslivet til at sætte fokus på bæredygtighed?

For det andet - hvilke muligheder ligger der i friluftslivsaktiviteter som sankning, fiskeri og jagt for at sætte fokus på klima- og biodiversitetskrisen og handlemuligheder heroverfor?

For det tredje - hvordan oplevelser og erfaringer med mad i friluftslivet kan overføres til hverdagslivet, altså hvordan vi kan skabe transfer.

Maden som ressource

Når vi taler om mad i friluftslivssammenhæng kan vi have en tilbøjelighed til primært at have fokus på næringsværdi, vægt, holdbarhed, pris og nydelse.

Hvor meget mad har vi brug for for at kunne vandre så og så langt? Hvordan får vi mest energi pr. vægtenhed, så vi

skal slæbe mindst muligt? Hvordan kan omkostningerne holdes nede, så turen ikke bliver for dyr? Hvordan kan maden bidrage til at give os en følelse af lidt luksus efter en lang dag på fjeldet?

Alt sammen relevante spørgsmål. Men også spørgsmål, som afspejler en grundlæggende opfattelse af maden som ressource. Vi tænker på maden som noget, der skal komme os til gavn, noget vi kan trække på for at få næring og nydelse. Men der er en række andre spørgsmål, man også kunne knytte til maden i forbindelse med en friluftstur.

Er vi på tur i Danmark er det oplagt at forholde sig til, hvilken påvirkning, den mad vi har med, påvirker den natur, vi er på tur i.

For det første: Hvorfor er naturen så sparsom i Danmark, at vi ofte flokkes om de samme lokaliteter, og at trængslen i skove og på shelterpladser er så stor, at det giver anledning til konflikt? Jo, det skyldes blandt andet, at landbrugsproduktion lægger beslag på en meget stor andel af det danske landskab. Har det noget som helst at gøre med, at vi gerne vil have bacon til morgenmad? Ja, i hvert fald er kødproduktion langt mere arealkrævende end produktion af korn og grøntsager.

Et andet spørgsmål: Hvorfor kan vi ikke drikke af vandet direkte fra åer og søer i Danmark, sådan som vi har oplevet det på fjeldene i Norge og Sverige? Det er vist kun Slænsø langt inde i skovene ved Silkeborg og nogle få andre søer, hvor vandet er rent nok til at drikke. Jo, det skyldes blandt andet udvaskning af kvælstof, pesticider og andet godt fra landbruget, som igen hænger sammen med den intensive landbrugsproduktion. Har det så noget at sige i forhold til, om de havregryn, vi laver grød af om morgenen, er økologiske eller ej?

Det er muligt at koble konkrete naturoplevelser til mere overordnede spørgsmål om vores brug af naturen. Friluftslivsvejlederen skal blot have øje herfor, og sørge for at bringe diskussionerne op.

Maden - og naturen - er ikke bare en ressource, vi kan tære

på for at få energi til vores menneskelige aktivitet. Det vi putter i munden påvirker den natur, vi er på tur i. Også på et mere abstrakt plan. Der er naturligvis også en sammenhæng mellem den mad, vi spiser på tur, og CO2-udledningen fra fødevarerproduktionen. Selvfølgelig gælder det også for turmad, at kød er langt mindre klimavenligt end grøntsager.

I det nordiske friluftsliv hyldes princippet om »et rigt liv med enkle midler«. Begrænsningen er så at sige en del af fornøjelsen; i friluftslivet vælger vi frivilligt nogle af det moderne livs bekvemmeligheder fra. Vi sover i telt og bivuak, vi bevæger os fra sted til sted ved egen kraft, vi udsætter os for vind og vejr. Og i mange pædagogiske sammenhænge opereres også med en nøje afmålt økonomisk ramme. Det er altså ikke friluftslivet fremmed at forholde sig til ressourcer af forskellig art som noget begrænset.

Det er oplagt at benytte pædagogisk - hvorfor ikke sætte et mål for, hvor meget CO2, der er til rådighed på en given tur? Stille turdeltagerne over for den udfordring at skulle forholde sig til klimaaftrykket fra både mad og transport - og måske endda udstyr?

Maden, vi skaffer - naturen som læremester

Friluftsskaktiviteter som sankning, fiskeri og jagt, der direkte har til hensigt at tilvejebringe næring, har et iboende potentiale til at sætte fokus på bæredygtighed, biodiversitet og klimaforandringer.

Princippet om kun at sanke det, man har brug for, og efterlade noget til andre sankere er velkendt. Det er jo næsten indlysende - at man som sanker ved selvsyn får en erfaring med, at naturen er gavmild, men at naturressourcerne er begrænsede, og at man indgår i et fællesskab, hvor alle har brug for, at ingen tager for meget. Og at naturen så at sige er en del af det samme fællesskab som vi mennesker, at vi er afhængige af hinanden og af, at vi viser hinanden respekt. Opgaven som vejleder/lærer/pædagog er at gøre sankningen til mere end blot en jagt på fornødne ingredienser, men til netop en bevidstgørelse om ressourceforbrug, en invitation til at knytte tættere bånd til det økosystem, vi er en del af.

Fiskeri og jagt kan noget af det samme. Den friskfangede fjeldørred kan være et kærkomment supplement til tørkosten på en længere tur i fjeldet. Men den indsats der kræves for at fange og dræbe et dyr, må kunne sætte vores nemme adgang til kød i køledisken i supermarkedet i perspektiv. Jagtregler må kunne indbyde til refleksion over menneskets indvirkning på og samspil med naturen. Hvorfor må vi regulere bestanden af nogle arter gennem jagt? Hvorfor er der så få store græssende dyr i Danmark, for ikke at nævne fraværet af store rovdyr? Hvad siger det om vores forhold til og forvaltning af naturen?

Gennem friluftsskaktiviteter som sankning, fiskeri og jagt kan abstrakte problemstillinger som biodiversitetskrisen og økologisk balance pludselig blive dejligt konkrete. Maden som brobygger mellem friluftsliv og hverdagsliv Når vi taler om det pædagogiske friluftsliv taler vi ofte om

transfer, det vil sige overførbareheden fra de erfaringer, vi gør os, og den læring, vi tilegner os gennem friluftsliv, til de udfordringer, vi møder i hverdagslivet.

Vibe Aarkrog (2018) taler om nær og fjern transfer. Den nære transfer er kendetegnet ved, at »der er mange ligheder mellem lærings- og anvendelsessituationerne«. Det må der umiddelbart kunne antages at være, når det gælder mad i friluftslivet, især i forhold til den konkrete mad, vi indtager på tur.

Har man først oplevet, at man kan lave lækker mad uden kød over bål, er skridtet til at lave chili sin carne hjemme på komfuret måske mindre. Har man erfaret, hvordan det er at slæbe en uges mad på ryggen, har man muligvis fået et godt argument imod madspild.

Kravet til lidt længere op ad abstraktionsstigen, er der andre potentialer for transfer, om end mindre direkte: Har man gennem sankning fået en større forståelse for økosystemernes balance, righoldighed og sårbarhed, er motivationen til at købe ind med større bevidsthed om det enkelte produkts aftryk på naturen måske blevet større. Ligesom man – hvis man har øje for det - gennem ophold i den danske natur har en mulighed for på nært hold at iagttage sideeffekterne ved den industrielle fødevarerproduktion.

Grib mulighederne

Som med så meget andet, kommer det ikke af sig selv. Vil vi bruge maden i friluftslivet som murbrækker for at tale om bæredygtighed, kræver det, at vi griber de muligheder, friluftslivet byder. Og ovenstående er på ingen måde udtømmende, men blot et forsøg på at skitsere nogle af de muligheder, maden i friluftslivet giver for at vække til eftertanke og refleksion.

VIDSTE DU AT

- Landbruget dækker over 60% af Danmarks areal, og næsten 80% af dette benyttes til produktion af dyrefoder

- Danmark er det land i verden, der producerer mest kød pr. indbygger, og vi har et af verdens højeste indtag af kød pr. indbygger.

- Vi kunne nøjes med et langt mindre areal til landbrug, og dermed have mere plads til natur, hvis vi dyrkede mad til mennesker frem for dyrefoder.

- Kilde: <https://www.dn.dk/om-os/publikationer/sadan-ligger-landet/>



Bliv medlem

Som medlem af Dansk Friluftsliv kommer du i kontakt med et stort netværk af vejledere og formidlere indenfor dansk natur og friluftsliv. Derudover modtager du to-tre gange årligt foreningens blad, Dansk Friluftsliv.

Du er naturligvis også velkommen til foreningens årsmøde og seminarer.

Du bliver medlem af foreningen ved at sende en mail til mail@danskfriluftsliv.dk med følgende oplysninger:

- Email-adresse
- Dit navn
- Din institution (hvis du skal have et institutionsmedlemskab)
- Postadresse
- Telefonnummer

Kontingent

Almindeligt medlemskab: 300 kr. årligt
Institutionsmedlemskab: 600 kr. årligt
Ved institutionsmedlemskab får man tilsendt 2 blade af hver udgivelse.

ISSN
0909-0614

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

