

Småfolk på isen

SUPPE, KAKAO, LATTER, RØDE KINN OG DEN SKARPE LYDEN AV SKØYTER MOT IS. LITE KAN MÅLE SEG MED EN TUR PÅ ISEN. MEN SKAL STORE OG SMÅ TÅLE KULDA OVER TID, ER DET VIKTIG MED NOE STYRKENDE OG VARMT I SEKKEN!

TEKST, FOTO OG ARRANGEMENT
LENE AARNES WESTERHAUG OG NADIN MARTINUZZI/KRAFT BYRÅ



KREM TIL KAKAOEN

- 1 vaniljestang
- 2 dl kremfløte

Splitt vaniljestangen, skrap ut frøene og tilsett dem i fløten. Pisk fløten til krem og ta denne i en liten beholder med lokk. Server rykende varm kakao fra termososen, med en liten kremklatt på toppen.



SKØYTER ER KJENT fra norrøn tid. Snorre skriver i sin kongesaga at Øystein Magnusson var en god skøytefører, mens broren Sigurd gikk som et naut. Det er liten tvil om at man kan se litt klønete ut på glattisen, men det er noe eget og litt romantisk over det å stå på skøyter.

Denne vinteren har skøyteinteressen hatt en real boom i Norge. Det er værgudene som bestemmer slikt, og etterjulstiden dette året har vært ideell for de som trives på glattisen. Lave, røde solstråler mot stålis – det er mye natur å glede seg over selv om snøen svikter. Skøyteinteressen kan riktignok ikke måle seg med den gang Hjallis og Kupper'n gikk til rekord etter rekord på 50- og 60-tallet. Og det er langt mellom Hollywoodberømte isdronninger som Sonia Henie nå for tiden. Men det skorter ikke på små isprinsesser som har det gøy på isen! Med fine fraspark suser de forbi bålet, før de avslutter med en piruett – eller knall og fall. Uansett triller latteren over isen. Har vesleprinsessen små og ustøe skøytebein, kan det være lurt å ha med en bruske eller lignende som hun kan støtte seg til. Med litt øvelse blir hun raskt en liten mester. Omkranset av rimfrosne trær, under en vintervakker himmelhvelving kan skøyteisen få en eventyrlig atmosfære. Og etter mye skrål og litt spektakkel er det deilig å varme frosne fingre og tær

rundt bålet inne på land. Sekken vår er full av styrkedrikker, varmende supper og bakte poteter, som er holdt varme i avisepapir. Når dere skal ha suppe med på tur kan det være lurt å lage den nesten ferdig på forhånd, for så å koke den opp på primus eller bål og tilsette de siste ingrediensene på stedet. Vi har tatt med stjernepasta, potetterninger, «blomstergulrøtter» og «stjernekalrabi» i små bokser. Ut av sekken kommer også rosa smør til potetene og krem til kakaoen. Vi kan jo ikke dra på tur uten kakao med krem!

KRAFTSTYRKEDRÅPENE er ikke bare noe som mammaer har kookt til sine syke små gjennom årtier, buljong er også en klassisk skøytedrikke. Allerede på slutten av 1800-tallet hadde de større skøytestevner her til lands. Nå skal vi ikke påstå at det ble servert buljong den gang, men det er naturlig å tenke seg at det ble det. Og vi, som er på isen i dag, er skjønnt enige om at den gang vi gjorde våre barndoms skøytepiruetter, ble det alltid servert rykende buljong ut av det lille vinduet i pølseboden.

På slutten av 1700-tallet mente matvitere at man ved kraftkoking på brunet kjøtt utvant et spesielt stoff som inneholdt de aller viktigste næringsstoffene i kjøttet. Men tiden skulle vise at det snarere er nytelsesverdien som er størst med

hjemmekokt kraft. Dette var før matvareindustrien oppfant buljongterningen. Det er selvfølgelig lov å jukse med ferdigkjøpt nå og da, men du kan med fordel lese innholdsfortegnelsene når du kjøper ferdig buljong. For selv om matvareindustrien er ung, har den likevel rukket å utvikle et stort repertoar av tilsetningsstoffer og juksemetoder. Kjøpebuljong inneholder ofte en rekke tilsetningsstoffer og smaksforstærkere som man absolutt ikke trenger, og noen av dem inneholder overhodet ikke kjøttekstrakt. Dessuten smaker hjemmelaget best!

HVA MED Å SETTE AV en dag på kalenderen? En dag hvor du fyller fryseren med et helt arsenal av kraft og buljong til kalde vinterdager. Husk at også middagsrester er en kraftressurs. Alt fra kyllingskrog og rekeskall til kotelettbein og lammelår kan kokes til den fineste kraft. Hvis du ikke har tid eller ork til å lage hjemmelagde soddoller kan de kjøpes. De vi finner i frysedisken er vanligvis uten konserveringsmidler, og bollene fra Inderøy er best. Synes vi. Når blåtimen overtar etter en pastellfarget vinterhimmel, og isprinsessene er på vei hjem med roser i kinnene, er allerede neste skøytetur planlagt. Da skal vi ha med pilkeutstyr også. Er vi riktig heldige får vi kanskje en liten fisk til fiskesuppen som vi skal ta med neste gang. ◦

«Sekken vår er full av styrkedrikker, varmende supper og bakte poteter.»



SOLSUPPE

300 g tørkede aprikoser
1 ½ l vann
4 ss sukker
2 ss potetmel
5 ss kaldt vann

Skjær aprikosen i små terninger og legg dem i bløt i minimum tre timer, gjerne over natten. Kok aprikosterningene i det samme vannet til de er møre, cirka 15 minutter. Rør inn sukker og ta kjelen av platen. Rør potetmelet ut i kaldt vann og jevn suppen mens du rører. Kok opp og server.



SNØPOTETER MED ROSA SMØR

6 store bakte poteter
havsalt

Rosa smør

250 g godt smør
1 liten rødbete
urtesalt

Kok rødbeten i vann til den er mør, skrubb av skallet med et kjøkkenhåndkle. Kjør smør og rødbete til en jevn mos i en hurtigmikser, og smak til med urtesalt. Ha smøret i folie, rull til en pølse og legg den i fryseren i minst en time. Vask potetene og snitt et kryss i toppen. Rull potetene i salt og sett dem på en stekeplate. Bak dem i ovnen på 225 °C i 60-80 minutter, avhengig av hvor store potetene er. Poteter med rosarødt smør skaper god stemning blant isprinsesser!



BLOMSTERSODD

Det er barna som kaller denne suppen for blomstersodd, på grunn av de små blomstene vi stikker ut av grønnsaker med lite jern som har vært i familien i generasjoner. Du får kjøpt fine grønnsaksfomer i kjøkkenutstyrbutikker, hvis ikke du finner noe liknende i bestemors kjøkkenskuff, da.

Kraft

1 kg lammekjøtt med ben
1 ½ l vann
1 løk
4 gulrøtter
1 skive kålrot
1 ts hel svart pepper
1 ss salt
½ ts revet muskatnøtt
½ ts malt ingefær

Kjøttboller

200 g lammedeig
200 g karbonadedeig
2 ss malt brød
2 ss potetmel
1 egg
1 knivspiss malt ingefær
1 knivspiss malt muskatnøtt
½ ts salt
½ ts pepper
1 dl kremfløte

Suppegrønnsaker

200 g gulrøtter
200 g kålrabi
200 g poteter

Kok kraft av kjøtt, bein, vann og grønnsaker på svak varme i flere timer til kjøttet løsner fra beina. Skum underveis. Sil kraften i en finmasket sil. Skjær bort fett og kutt kjøttet i terninger. Krydre kraften med muskat og ingefær. La kjøttet trekke i kraften i en times tid, og skum av underveis.

Bollene

Kjør salt og kjøtt til bollene seigt i kjøkkenmaskinen. Rør inn de øvrige ingrediensene og spe med fløten. Form små, runde boller og la dem trekke i kraften i cirka 10 minutter. Vask, skrell og skjær poteter i terninger. Rens grønnsakene, skjær dem i skiver og stikk ut gulrotblomster og kårabistjerner. Tilsett grønnsakene og la suppen trekke 5-10 minutter til de er møre. Server suppen rykende varm.



ROTEKOPPER

Grønnsakskraft

1 løk
½ fennikel
½ selleriot
1 purre
2 gulrøtter
2 tomater
2 ss hel sort pepper
2 stilker bladpersille
1 kvast timian
2 tørkede laurbærblad
vann
smør
salt

1 ½ liter grønnsakskraft
4 gulrøtter
¼ selleriot
200 g kålrabi
3 ss tomatpuré

Kutt grønnsakene i biter og brun dem i en stekepanne med smør. Ha grønnsakene i en kjele og dekk med vann. Kok opp og skum av. Ha i krydder og urter og la kraften trekke i to timer. Sil av og ha kraften over i en ren kjele. Reduser noe og smak til med salt. Kok opp grønnsakskraften og ha i grønnsakene. La suppen koke 5-10 minutter, til grønnsakene er møre. Rør inn tomatpuré og server suppen i turkopper.

STJERNESUPPE

1 l kyllingkraft
100 g pastastjerner

Kyllingkraft

1 kg kylling eller høne
1 gul løk
½ hvitløk
2 gulrøtter
½ purreløk
¼ selleriot
1 ts hel svart pepper
1 kvast timian
1 kvast bladpersille
2 laurbærblad
1 eggehvite
salt

Skyll kyllingen godt. Grovskjær kjøttet fra skroget og del i passende biter. Det er litt råflott å koke kraft på kyllingfiletene, så om ønskelig kan de tas til side for annet bruk. Brun kjøtt og skrog i en langpanne i ovnen eller i en stekepanne. Legg kyllingbitene og grønnsaker i en stor kjele og fyll på vann slik at det dekker. Kok opp og skum godt av. Tilsett salt, pepperkorn, laurbærblad og urter. La kraften småkoke på svak varme i cirka 2 timer. Klar kraften med en eggehvite. Sil av kraften, ha den over i en ren kjele og reduser den noe. Smak til med salt. Rens kjøttet og spar til en annen anledning. (Kok gjerne kraft på flere kyllinger når du først er i gang!) Kok opp kraften igjen på tur, tilsett små pastastjerner og kok i ett minutt. Bruker du andre pastasorter kan de trenge lengre koketid. Server suppen straks!