Æblesuppe med blåbær og rodfrugter

Mad i naturen fra naturen smager bare bedre. Mesterkokken Søren Gericke har leveret en opskrift til Naturkatapulten og alle jer, der kan li' at lave mad i det fri.

"Herude har du ilden. Den kan du ikke bestemme over – den bestemmer over dig."

Søren Gericke har prøvet det mange gange før – mad over åben ild. Blandt andet i nogle af de bedste udsendelser fra Søren Ryges hus og have. Han har planlagt en suppe af æbler, selleri, kanel og meget andet godt. Og det hele skal snittes udenfor i vinden og tilberedes i en gryde over bålet.

"Det er en fantastisk balance, når man arbejder med ild. Ilden er livgivende og intens. Og maden smager bedre, når den er lavet over åben ild. Det kan jeg sige efter mange års erfaring," siger Søren Gericke. "Ikke så meget hanky-panky. Det skal være så nemt som overhovedet muligt. Det er en hel anden måde at lave mad på, og der er ingen normer herude. I et køkken skal man huske at skrue op og ned og passe på. Udenfor er der ikke noget, der er forkert. Og så får børnene lyst til livet," siger Søren Gericke.

Brug danske råvarer
Vi har fantastiske råvarer i Danmark. Hent friske hasselnødder, valnødder eller brombær fra skoven. Hvis I bruger danske råvarer, sparer I en masse energi, som ellers skulle bruges til at transportere råvarerne til Danmark fra hele verden.

Han er selv meget optaget af at være udendørs.

”Når man kommer ud, oplever man alle duftene, lyset forandrer sig, og vi skal indordne os under det, der er. Børn er helt vilde, når de er ude, og de bliver glade. Ja, børn – mig selv inklusive.”

Forsøg jer med Sørens lækre æblesuppe med masser af smag og kraft.

I skal bruge:
2 kg syrlige æbler
1 knoldselleri
3 spsk. hasselnøddekerner
2 spsk. smør
1 spsk. rørsukker
1 stang kanel ca. 10 cm
250 g svampe
200 g blåbær
Ca. 3 l vand
Honning

Selleri skrælles og skæres i grove tern. Brunes i smør med rørsukker og kanel og hasselnøddekerner. Æbler skæres i både uden kernehus. Kom dem i gryden til knoldselleriet og tilsæt vandet. Lad det simre cirka 30 minutter – de sidste 10 min med svampe og blåbær. Smages til med honning og serveres med godt snobrød, som kan bages, mens suppen simrer.

Om Søren Gericke (f. 1947)
Søren Gericke har i en menneskealder været et forbillede for både almindelige madelskende danskere og andre kokke. Kendt fra tv, gourmetrestauranter og en lang række kogebøger. I 1984 blev Søren kåret til Årets Kok af Det Danske Gastronomiske Akademi, og i 2007 blev han leder af Glad Mad, der er et projekt for psykisk udviklingshæmmede på TV-Glad.

Økologi
Brug altid økologiske råvarer, når det er muligt. Økologi er mad uden madsminke eller rester af sprøjtegifte. Økologi er også jeres garanti mod gensplejset mad og foder. Og så giver økologisk produktion både renere grundvand og en mere mangfoldig natur.