



ELVERHØJ

Karsten og Heather kalder selv Elverhøj for et åndehul for krop og sjæl, hvor man kan komme og slappe af og spise godt. Der afholdes også kurser i sund gastronomi, og Heather, der er uddannet psykoterapeut og alternativ behandler, giver forskellige former for behandling. En gang om ugen er restauranten åben på Elverhøj, hvor maden er afstemt efter sæsonen. Du kan se menuen og læse mere på www.elver-hoj.dk.



INDERLÅR AF LIMOUSINEKALV MED KOLD EMULSION AF BRÆNDT SMØR OG RAMSLØG

(T.h.) En lækker medaljon af det møreste kalvekød følges med strimlede gulerødder marineret med stjerneanis. Dertil grillete ramsløg, som ligner forårsløg til forveksling. Den cremede sauce er kold og lavet på sifon, så den bliver let og skummende. En rigtig herret med et twist.

GRILLET LANGE MED KÅLRABIMOS, HUMLESKUD OG RAMSLØGPESTO

(T.v.) Lange er en torskefisk og ligner en krydsning mellem en torsk og en havål. Den minder meget om torsk med hvidt, fast kød. Den blide kålrabi, de sprøde humleskud og den skarpe ramsløgpesto udgør et rigtig godt hovedmåltid. Ærteskud eller et par letdampede asparges kan bruges i stedet for humleskud.



GRILLET SELLERI MED GRÆSKARKERNER, PARMESANOST OG GRÆSKARKERNEOLIE

Flot tilbehør til kød eller et helt måltid i sig selv. De ristede, hakkede græskarkerner smager også lidt af parmesanost og er et lækkert drys til alt fra grillet kød til salater. Her giver drysset et salt knas sammen med den ægte parmesan.



GRILLEDE RØDBEDER MED PEBERRODSFLØDE

Rødbede og peberrod er et godt makkerpar udi det søde og skarpe. Har du nogle overvintrede rødbeder tilovers, kan de hurtigt få ben at gå på til en grillmiddag. Peberrodsfløden kan også laves med flødeskum, så bliver det en tykkere creme.

RIGTIG UDEMAD

- sværere er det ikke

På en ombygget bondegård i Midtjylland har ægteparret Karsten og Heather Smith skabt et åndehul for hverdagsstressede mennesker. Rene råvarer enkelt tilberedt og frisk luft er en del af konceptet. MAD&venner var med, da Karsten i en håndvending lavede udendørs mad på grillen og slog et slag for, hvorfor rene råvarer er logik for burhøns.

AF Katrine Lind FOTO Carsten Ingemann/Das Büro

Karsten Smith er i fuld sving med at rigge køkkengrejet til på terrassen foran gårdens ene længe. Her er udsigt til en lille sø omkranset af birketræer, der i det saftspændte forår selvfølgelig leverer flaske efter flaske af frisk birkesaft til husholdningen.

- Man laver et lille hul i stammen, stikker et rør i, sætter en flaske på, og næste morgen har du en dejlig flaske birkesaft, fortæller Karsten.

Der er noget imponerende gør det selvagtigt over manden, og det virker utrolig naturligt, når nu scenen er sat herude i midten af ingenting, hvor heste græsser fredeligt, og en stor hvid gårdhund tilfreds ligger og holder øje med sit herskab.

Karsten og Heather har kun ejet gården Elverhøj med de 30 tønder land i fem år, og de lægger vægt på, at drømmeprojektet Elverhøj er noget, de er gået i gang med sent i livet.

Inspirationen til dette åndehul for krop og sjæl ligger nemlig 15 år tilbage i tiden, hvor ægteparret forsøgte sig med at lave bæredygtige bofællesskaber.

- Det var tiden ikke helt moden til dengang, men nu er der mere fokus på kvaliteten ved at være sammen med andre mennesker og udveksle værdier i livet, fortæller Karsten.

Og tiden har været med Karsten og Heather tanket, folk kommer gerne og tager en timeout fra hverdagen, for at spise Karstens gode mad, lave ingenting, deltage i fællesmeditationen eller få en gang terapi til krop og sjæl hos Heather, der er psykoterapeut og alternativ behandler.

Der er ikke meget 'sent i livet' over nogen af dem, og man skal vist stå tidligt op for at følge med i deres tempo. De har selv lavet hele ombygningen af den gamle gård inklusive det store mosaik-gulv af granitplader i Elverhøjs lyse, indbydende restaurant.

På dette naturskønne område bor ægteparret side om side med datter, svigersøn og to børnebørn - foruden seks heste og hund og kat.

EN GRØN PIONER

Karsten har arbejdet som kok på forskellige restauranter og undervist i 24 år på Hotel- og Restaurantskolen i Silkeborg. Han har arbejdet som økologisk formidler, og det har altid været hans kæphest.

- For 20 år siden lå man på ryggen af grin over økologien i det skoleregi, hvor jeg har været. For mig var det noget naturligt, og jeg har nok gået lidt enegang. Men hvis man har opdaget kvaliteten, bliver man ked af at spise andet. Bliver jeg inviteret ud, spiser jeg også den mad, der er sat på bordet, men hvis jeg selv kan vælge, hvorfor så ikke vælge det, som er bedst?, spørger Karsten retorisk.

Han laver økologisk mad i Elverhøjs restaurant uden at gøre et stort nummer ud af det. ▶



LIMOUSINESKANK BRAISERET I ØL MED RODFRUGTER, OG BRÆNDENÆLDER

Rustikt og dampende hedt. Det tager tid at lade en hel skank simre sig mør, men resultatet er mørt kød, der falder fra benet ved en let berøring med kniven. Ufiltreret æblemost giver sødme og understreger smagen i de kogte rodfrugter.

► Maden skal være god, uden at der holdes en belærende pegefinger op foran gæsterne. Det er Karstens egen overbevisning, der driver ham, selv om det ikke altid er let.

- Udvalget af økoverer i sæson i Danmark er ret snævert. Det betyder, at man må sno sig. Det stiller lidt større krav til fantasien. Til gengæld får man en enkelhed forærende - man bruger det, der er, i stedet for at skulle få overblik over rigtig meget forskelligt.

SPIS DINE MÆLKEBØTTER

Karsten bekymrer sig om, at landbrugene vokser, og aflagrøderne bliver mindre, fordi jorden er udpint. Han vedkender også, at det er besværligt at vælge at producere økologisk, men som han siger:

- Det giver en stor tilfredsstillelse, når man ser diversiteten i den økologiske produktion eller udvalg af råvarer. Det gælder også for skvalderkål og brændenældeskud.

Ukrudt eller ikke ukrudt. Her ligger et afgørende punkt for kokken, der formår at tænde bål, lave mad og være et underholdende midtpunkt på samme tid.

- Måske er det noget kulturelt, der gør, at vi ikke bruger løs af det, funderer Karsten, der



selv plukker og bruger løs af de vilde urter, som andre ville kalde ukrudt.

- Men man skal jo også have lidt viden om planterne, der er i naturen, og noget om indholdet af mineraler og vitaminer i dem. Så giver det mulighed for at bruge det i kosten, og det giver jo igen et dejligt bredt udvalg af råvarer. For hvorfor ikke bruge mælkebøtteblade i stedet for rucolasalat, som skal importeres fra udlandet? Det er selvfølgelig

ikke alle, der har dem uden for døren, men alle kender mælkebøtten, og i stedet for hele tiden at prøve at slå dem ihjel i græsplænen kan man lige så godt spise dem.

HVAD ER DER I EN KYLLING?

Der er godt gang i både grill, tagine og gryder og pander. Karsten har kastet sig ud i at lave næsten al maden på én gang, så mens én gryde simrer med en herlig skank, bager de

små brød færdige på panden, og den tiltagende vind griber fat i bøtterne med nyplukket skvalderkål og ramsløg. Hurtigt og målrettet bliver fisk pakket ind og lagt på grillen, og man føler sig næsten hensat til et tv-køkken, hvor der bliver tegnet og fortalt sideløbende med madlavningen.

Karsten har ikke meget tilovers for den udvikling, danskernes madvaner har taget, og for ham er det klart, at det tager tid at lave gode råvarer.

- Så længe en kylling kan smides i ovnen, blive færdig på 10 minutter og ikke skal tygges for meget, så er de fleste tilfredse og ligeglade med, om kyllingen er fyldt med 30 % salt og ingen næringsstoffer. For hvad kan der være i en kylling, der har levet i 30 dage? I forhold til en økologisk, der er 80-85 dage gammel, og som har været udendørs og bevæget sin krop.

Karsten glæder sig til gengæld over den store interesse, der i øjeblikket vokser for naturlige råvarer.

- Økologien er hjulpet lidt af, at folk jagter sundhed og køber flere kosttilskud end nogen sinde. Så efterspørgslen på sunde varer er stigende. Selv om økoverer er dyrere, vil folk gerne have noget, der er bedre. Vi kan så diskutere, om det rent faktisk smager bedre.

Her rammer han kardinalpunktet for mange folks holdning til økologi. Men det er et omdrejningspunkt, man må se fra forskellige vinkler, mener Karsten.

- Økologisk kød, svinekød er jo anderledes. Nogle mener, det kan være lidt sejt, men det er, fordi muskelstrukturen er anderledes, når dyret er lidt ældre og har bevæget sig mere. Det betyder til gengæld noget for, om svinet indeholder den kompleksitet af næringsstoffer, det bør. Så kan det godt være, man kan producere 20 mio. svin i Danmark om året, men hvor meget folkesundhed er der i det?

TÆNDT PÅ EN GRØN LIVSSTIL

Men hvorfor vil Karsten alt det grønne? Der må da være en særlig grund til, at man stik imod den daværende dagsorden bekender sig til en grøn livsstil, som han og Heather har gjort det i de 35 år, de har været sammen. Karsten mener, at det er noget, der altid har ligget ham i blodet.

- Jeg er et bybarn og ikke vokset op på landet. De naturoplevelser, jeg har haft som barn, var fisketurerne med min morfar. Da



VILD MED ALLE ÅRSTIDER

- Jeg er vild med hele året og taknemmelig over, at man kan få lov til at bruge årets cyklus. Jeg glæder mig vanvittigt meget til maj måned, når der kommer asparges og rabarber og alle de nye ting, jeg har ventet på hele vinteren. Sådan er det også med ramsløg. Og så handler det bare om at styre sig, så jeg ikke kommer ramsløg i alting, siger Karsten med et smil.

RIGTIG UDEMAD
- sværere er det ikke



FJÆSING MED SKVALDERKÅL, BAGT I AVIS, MED KAPERSMAYO

En simpel og smart måde at lave fisk på. Den våde avis sørger for, at fisken dampes og ikke bliver tør. Du skal bare sørge for at pakke avisen omkring fisken, så der er lige meget papir på begge sider. Fjæsingen er en fast og delikat fisk, og det kan virkelig anbefales at kigge efter den hos fiskehandleren.



GRILLET JULESALAT MED SELLERIPURE, BRÆNDE-NÆLDER OG RISTEDE HASSELNØDDER

En grøn ret, der kan spises som forret eller tilbehør til grillet kød og fisk. Julesalaten er let bitter og får modspil af mild selleripure og knasende hasselnødder.





GRILLET SPIDSKÅL MED RAMSLØGPESTO

Flot ser det ud, når man skærer spidskålen op, og den ligger snehvid indeni og kulsort udenpå. En rasende simpel vegetarret at lave på grillen, som kan spises med pesto eller alternativt smeltet smør og parmesanspånner.



GRILLET RABARBER MED HVID CHOKOLADEMOUSSE OG LAKRIDS

En lyndessert. Rabarber bliver hurtigt bløde på grillen, så vær varsom, når du vender dem. De skal kun have kort tid på varmen og kan øjeblikkeligt lægges på en tallerken og pyntes med hvid mousse, der er lavet i forvejen.



► Heather og jeg mødte hinanden, var vi bare helt klar over, at vi ville bo i naturen på godt og ondt. Nu er vi her, og der er altid noget, der irriterer én ved naturen. Sommeren over står brændenælderne meterhøje, men det nytter jo ikke at kæmpe mod dem, vel? Og man lærer altså at leve med det. Det med at drive en øko-restaurant er heller ikke det letteste i verden, men hvis jeg skal have den fulde glæde af det projekt, må jeg være fleksibel og få det bedste ud af bøvlet. Nogle gange er jeg nødt til at skuffe folk, fordi menuen pludselig er lidt anderledes, end gæsten troede. En råvare var måske brugt op. Men så finder jeg på noget andet. Og så er det jo heller ikke værre.

Karsten har lavet grillmad i et par timer nu, og alle retterne er efterhånden fotograferet i det vekslende forårslys, hvor solen vokser sig stærkere og stærkere. Det er rustik mad, som har saft og kraft.

- Jeg forsøger at finde en balance i maden

og skabe en harmoni i menuen. Som med desserten her. Den skal ikke være så sød, at det stjæler hele oplevelsen. En rabarber må jo også gerne være sur. Men det kan være svært for folk, hvis de ikke er vant til fx bitterstoffer, så får man jo en forfærdelig oplevelse med at få det ind i sin mund. Sådan kan det være, når man laver noget med julesalat eller valnødder. Der er nogle mennesker, der ikke spiser sådan noget, og fred være med det, men jeg forsøger at flytte deres smagsoplevelse en lille smule.

SVÆRERE ER DET IKKE

- Jeg tror, den gode smag ligger i de små nicheproduktioner, og nogle har penge til at opspøge dem, og andre har ikke, men sådan er verden jo. Men værdierne i fødevarer af god kvalitet er den store glæde, der ligger i at tilberede dem og spise dem. Som når jeg får et helt kalvelår ind, der har hængt og modnet i fire uger. Kiloprisen er højere, men så får du

et dyr, som har haft det godt. Kødet er heller ikke vakuummodnet, men væsken har fået lov til at løbe fra, så man får rent, godt kød for pengene. Fra mit synspunkt er der en stor glæde i at præsentere sådan nogle ting for folk, og det kan være en 'åbner', så de også kan få en interesse for kvalitetsmad. Det er jo det, der driver kvaliteten i livet frem; at folk får noget mad, der smager godt, som de kan lave derhjemme.

Når jeg præsenterer gæsterne for lokale produkter som fisk fra Silkeborgsøerne, er det som at sætte en spiral i gang. Så spørger folk, hvor de kan få sådan en aborre. Så giver jeg et telefonnummer videre. Så kan folk selv ringe op til ham, der fisker, og bestille. Så har jeg måske sat en positiv udvikling i gang, der handler om at give folk en øjenåbner og værktøjerne til at gå videre med den gode kvalitet derhjemme. Det er vigtigt, at man kan dele og formidle sådan noget til folk, så de forstår, at sværere er det ikke, slår han fast. ■

VINFORSLAG: Marianne Trødemann

VINFORSLAG

Grillet inderlår af limousinekalv med kold emulsion af brændt smør, olivenolie og ramsløg

Det blidt smagende kalvekød kalder på en blød og rund rødvin som denne. Vinens store frugt står fint til smagen af stjerneanis. *Rodney Strong Cabernet Sauvignon, Sonoma, Californien, USA 2007, 139,75 kr., Skjold Burne.*

Grillet lange med kålrabimos, humleskud og ramsløgpesto
Hvidvinens strejf af fedme er fin til fiskens grillete overflade. *Montalto Chardonnay, Organic Farming, Sicilien IGT, Italien 2009, 48,95 kr., SuperBest.*

Grillet selleri med græskarkerner, parmesanost og græskarkerneolie
Denne tørre og krydrede hvidvin vil kunne klare den lidt kraftige sellerismag. *Ca' del Magro, Azienda Agricola Monte del Fra, Custozza Superiore, Italien 2009, 110 kr., Propperiet.*

Grillete rødbeder med peberrodsfløde
Der skal kraft og frugtsødme til at matche rødbederne. Det finder man i denne og mange andre rødvine fra *Châteauneuf du Pape. Domaine de la Biscarelle, Châteauneuf du Pape, Frankrig 2009, 229 kr., Holte Vinlager.*

Limousineskank braiseret med rodfrugter i øl og æblemost med brændenælder
En klassisk rød Bourgogne - tør og ikke for pågående i smagen - er sagen til såvel det fint smagende kalvekød som til rodfrugterne. *Beaune du Château Rouge Pinot Noir, 1. Cru, Bouchard Père & Fils, Bourgogne, Frankrig 2009, 229,95 kr., Erik Sørensen Vin.*

Fjæsing med skvalderkål, bagt i avis, med kapersmayo
Denne klassiske Pinot Noir-rødvins elegance og friske syre er fin til netop fjæsing. En fyldig hvidvin kan også bruges. Afkøl vinen før servering. *Yealands Estate Pinot Noir, Marlborough, New Zealand 2009, 129 kr., Holte Vinlager.*

Grillet julesalat med selleripure, brændenælder, ristede hasselnødder og citronsaft
Roséens fine sødme vil give godt modspil til julesalattens bitterhed. *Tarapaca Rosé, Maipo Valley, Chile 2009, 59,75 kr., Skjold Burne.*

Grillet spidskål med ramsløgpesto
Spidskålens sarte smag kræver en ikke alt for kraftig hvidvin. Denne vin er frisk, blid og frugtagtig. *Montebaco Verdejo, Rueda, Spanien 2010, 110 kr., Østjysk Vinforsyning / Vinoble.*

Grillet rabarber med hvid chokolademousse og lakrids
Chokoladen kræver sødme og rabarberens syre. Denne dessertvin har begge dele. *Le Sauternes de ma Fille, Château Latrezotte, Bernard Magrez, Sauternes, Frankrig 2006, 189,95 kr., H.J.Hansen Vin (Vinspecialisten / Magasin).*

Blåmuslinger i kokosmælk
Tørheden og den friske syre i vinen er perfekt til skaldyr, mens den lille sødme står fint til kokosmælken. *Gunderloch Riesling, Rheinhessen, Tyskland 2008, 99 kr., Wine.dk.*



BLÅMUSLINGER I KOKOSMÆLK MED BRÆNDENÆLDESKUD

Muslingerne er marineret i kokosmælk natten over. Der ligger de så og suger væske til sig og vokser omtrent en tredjedel, så de ender med at være en saftig mundfuld med den skønneste smag af kokos. Hvis man ikke ejer en tagine, som Karsten bruger her, kan en almindelig gryde med låg snildt bruges i stedet.



RIGTIG UDEMAD
- sværere er det ikke