

# MAD

*& venner*

Hverdagsmad ifølge  
**Rasmus Kofoed**

En hamper historie om HØ

**Brød og kager**

Gæsteredaktør  
**Claus Meyer**

100 sider  
om moderne  
nordisk mad

**GRØNLAND**  
På sporet af arktiske råvarer

Øl med  
nordiske rødder

Høj stråføring i det ny  
**NORDISKE KØKKEN**





**hø** ['hø] subst. -et

Slået og tørret græs, som bruges som foder eller underlag til husdyr eller kæledyr.

**ensilage** [ænsi'la'sjə] subst. -n

Presset og konserveret grøntfoder, som opbevares i en silo.

**halm** ['hal'm] subst. -en

Det tørrede korns strå.

Kilde: Nudansk Ordbog

# HØ ER HOT

Hvad laver syv landmænd, en stjernekok og en gastronomisk indpisker omkring et bord midt på en nordsjællandsk hømark? Og hvad gør de overhovedet i det MAD&venner, De, kære læser, sidder med i hænderne?

For år tilbage var en flok af Danmarks fremmeste landmænd samlet til selskab på en sjællandsk gård, og efter middagen gik de ind i herreværelset, til røg og avecs og en tre timer lang snak om, hvordan man lavede det bedste hø. I sig selv ikke nogen odysse event på landet, hvis ikke det var fordi, historien kom Claus Meyer for øre. Den altid passionerede gastroiværksætter blev så henført ved tanken om herrer og hø, at han besluttede sig for at genskabe seancen.

For hø er ikke bare noget hø. Hø er vinterhalvårets basiskost for nordens kreaturer, eller snarere burde være det, for i vores mekaniserede og udbyttefikserede landbrug er det oftest kraftfoder og ensilage, vi serverer for de firbenede i stedet for det umanerligt tidskrævende og vejrafhængige hø. Og det har betydning for kreaturerne, og i sidste ende for os, som spiser dem eller drikker deres mælk.

I udlandet har de vidst det i årevis: Mælk, som kommer fra græs- og høædende køer, er noget ganske særligt. I Italien fx er der strenge regler for parmesan-fremstilling, og kørerne,

som leverer mælk til de kostelige oste, må udelukkende fodres med frisk græs, hø eller lucerne (ærteblomst). Der produceres også fornemme oste af hømælk i Schweiz, Østrig, Frankrig og Tyskland, og i Østrig kan man sågar købe hømælk i karton. Landmændene, som leverer de dejlige dråber, belønnes oven i købet næsten systematisk af mejerierne med en merpris per liter mælk.

Herhjemme har der ikke været megen røre på hømælksfronten, men det økologiske andelsmejeri Naturmælk kører på andet år et udviklingsprojekt, hvor to landmænd producerer hver deres egenartede hømælk til osteproduktion, og mejeriet har taget dansk patent på navnene 'hømælk' og 'høost'.

## Hønisser og stråmænd

Tilbage til vores nordsjællandske hømarks-høsnak: En augusteftermiddag samler Claus Meyer en udvalgt flok af de mest respekterede hoveder i dansk økologisk og biodynamisk landbrug, 'The Usual Suspects', som en af dem udtrykker det, til et hø-symposium. Stedet

er Dronningmølle hos gårdejer Niels Kristen Stokholm, som på 33. år driver Thorshøjgaard. Gården er biodynamisk, hvilket betyder, at Niels Kristen, ligesom i et økologisk brug, dyrker efter naturvidenskabens principper, som så kort sagt har fået et ekstra åndsvidenskabeligt lag baseret på filosofen Rudolf Steiners antroposofi. Som en tysk bekendt forklarede biodynamisk dyrkning for mig med tyk accent: „You look to the stars, and then you plant!“.

Ud over Niels Kristen Stokholm tæller selskabet endnu en biodynamiker, Günther Lorenzen fra Tønder, hvis mælk i øvrigt er Naturmælks prisbelønnede 'enkeltgårds-mælk' Langmosegaard, og en gammel kæmpe, Svend Andersen fra Sjællands Odde, hvis søn i dag viderefører den kombinerede økologiske og biodynamiske Birkemosegaard. Så er der dem, som 'bare' er økologer: netbiksen Aarstidernes Thomas Harttung fra Barritskov og Evald Vestergaard, som ud over at være formand for Økologisk Landsforening ejer Osteriet Hinge, der var først med råmælksost herhjemme. >

## I HØET MED:

**Claus Meyer**, gastronomisk iværksætter, Frederiksberg

**Günther Lorenzen**, biodynamisk landmand, Langmosegaard, Tønder

**Svend Andersen**, pensioneret økologisk/biodynamisk landmand, Birkemosegaard, Sjællands Odde

**Niels Kristen Stokholm**, biodynamisk landmand, Thorshøjgaard, Dronningmølle

**Thomas Harttung**, økologisk landmand, medstifter af Aarstidernes, bestyrelsesformand ved Forskningscenter for Økologisk Jordbrug, Barritskov, Vejle

**Evald Vestergaard**, formand for Økologisk Landsforening, økologisk landmand, indehaver af Osteriet Hinge, Kjellerup

**Gorm Benzon**, foreningen Gamle Danske Husdyrracer, Oregaard, Bogense

**Stig Benzon**, foreningen Gamle Danske Husdyrracer, landmand, Oregaard, Bogense

**Rasmus Kofoed**, køkkenchef og partner i restaurant Geranium i Kongens Have i København og sølvmedalje-vinder ved Bocuse d'Or (VM for kokke).





Hvis Niels Kristen Stokholm synes bekendt, er det måske fordi han medvirkede i et afsnit af Claus Meyers tv-serie Smag på Danmark. Her løfter han op i sit nyslåede hø på marken ved Dronning Mølle, på toppen af Sjælland. I baggrunden anes Rudolph Tegnens museum.



## HØ ER HOT

> Dertil kommer et par forkæmpere for gamle danske husdyrracer, far og søn Gorm og Stig Benzons, som driver bevaringscentret Oregaard ved Bogense. Og som gastronomiens repræsentant – og den, der står for traktementet på hømarken denne dag – har Claus Meyer indbudt den nordiske superkok Rasmus Kofoed, som selv er vokset op i et Rudolf Steiner-inspireret miljø og ydermere praktiserer høj stråføring og biodynamik i køkkenet på sin restaurant Geranium.

„Der er vind fra vest, det er det bedste høvejr, men så kom der 15 millimeter regn,“ siger Niels Kristen Stokholm og kigger ud over sin nyslåede, fugtige mark. I biodynamikkens navn har han først slået hø nu efter græssernes og blomsternes blomstring, en fremgang, en konventionel landmand vil finde temmelig vanvittig. Normalt slår man nemlig hø i juni, hvor græsserne er kraftige og fyldt med energi og protein, som giver et effektivt foder til kreaturerne, men Niels Kristen Stokholm har et andet syn på sagen. „Hvis planterne får lov til at blomstre, til de er en meter høje og rødderne går en meter nedad, giver det på langt sigt energi til jorden,“ siger han. Synspunktet forbliver uimodsagt i dagens ukonventionelle selskab!

### Ensilage er noget hø

De ni mænd slår sig ned omkring bordet, som til lejligheden er båret ud i hømarken. Her sidder de midt i en af Hr. Stokholms høblandinger; han dyrker nemlig 5–6 for-

skellige slags, så der er lidt for enhver kos smag, og denne består af 4 græssorter samt cikorie, rødkløver, kørvel og kommen. Sidstnævnte er god for koens mave, og det er væsentligt for et dyr, som kan dø af oppustethed. Lige nu er det nu mændenes maver, det gælder, og for deres velvære står superkokken Rasmus Kofoed samt årets kok, Ronny Emborg, som også er Geranium-mand. På bordet kommer lammeryg røget med hø, cremet perlebyg med skovsvampe og skovsyre, rodfrugter fra gården og sort salt af Læsø Sydesalt og brændt hø. „Det giver en lidt ristet smag, ligesom når markerne brændes af,“ forklarer Rasmus Kofoed. At dømme efter de spisendes ansigter er det vældigt dejlig mad, men det er produktionen af hø, der for alvor skal få mundene på gлед. Claus Meyer lægger ud:

„Det er min påstand, at spørgsmålet om, hvorvidt landbruget satser på hø eller ensilage, betyder langt mere, end vi tror. For kvaliteten af dyrenes liv, for menneskers sundhed, planternes og insekternes mangfoldighed og landskabernes herlighedsværdi. Et perfekt høslæt (høhøst, red.) fastholder de smukkeste aromaer på deres højeste, mens ensilagestrategien udvasker markernes forskelligheder,“ siger han.

Eftersom køer er på stald ca. 180 dage om året, har man på landet altid haft behov for at konservere sit foder, og mens hø er de rene lade- eller lufttørrede græsser, urter, blomster og bælgplanter, er ensilage en konservering gennem syring. Metoden svarer til at lave >

### HØ PÅ TALLERKENEN

Flere nordiske kokke bruger hø i køkkenet, fx til at

... bage med: På DR2 kunne man i foråret se Mik Schack ovnbage en høne i hø.

... pakke ting ind i: I udsendelserne Smag på Danmark parfumerede Claus Meyer en knoldselleri ved at vikle den i hø, forsegle den med ler og bage den i et bål.

... røge med: Torsten Schmidt fra Malling & Schmidt røger og steger blandt andet rensdyrkød med hø.

... modne oste i: På Noma lagrer René Redzepi restaurantens nordiske oste i et høforet køleskab

... brænde af: Rasmus Kofoed bruger brændt hø til at give grillsmag til fx kød, rodfrugter eller salt.

... koge med: På ikke så få opskrifts- og madsider på Internettet kan man finde anvisninger på skinker kogt i hø.

1. Evald Vestergaard og Svend Andersen på langsiden.
2. Et majestætisk stykke Beaufort og øller fra Ørbæk.
3. Rasmus Kofoed bekender sig til en enkel køkkenfilosofi, med økologi, biodynamik og dyrevelfærd som grundstene.
4. Lammeryggen røges i hø og krydderurter.





> sauerkraut! Man lukker simpelthen det slåede grøntfoder – græs, kløver majs eller roetoppe – inde i plastik, så det bliver iltfrit og mælkesyre-konserverer. Men hvad mener rundsbordslandmændene om sagen?

„Ensilage er en fejlnæring så at sige, hvor du har koblet noget fra koen, som koen skulle have gjort noget med,“ siger Günther Lorenzen, og Niels Kristen Stokholm supplerer: „I høet bevares smagen, men med ensilage får koen dag ud og dag ind serveret det samme. Det er trist for en ko, og nogle af dens fordøjelseskræfter ligger brak. Hvis koen ikke kan bruge sine kræfter frit, bliver den syg af det,“ siger han. Som andre drøvtyggere tygger koen sit foder to gange, og hvor frisk græs og hø giver den noget at arbejde med, er ensilagen forarbejdet og dermed et lettere fordøjeligt foder, ligesom tilberedt frem for rå mad er det for os mennesker. Thomas Harttung giver sit besyv med: „Den store øjenåbner for mig er, at en voksen ko producerer 120 liter spyt om dagen, og i vinteråret hvor der ensilage-fodres, er det spyt arbejdsløst! Alt det overskydende spyt må man da blive syg af,“ siger han. Cirka halvdelen af de danske malkebesætninger kommer i øvrigt aldrig på græs, så spytet er måske i virkeligheden 'arbejdsløst' hele livet?

De foregående generationer af landmænd har haft viden om, hvad der var godt for koen, også selv om de ikke nødvendigvis har haft videnskabens forklaringer om processerne i koens vom at støtte sig op ad. Svend Andersen, som for længst har overdraget driften af sin gård til næste gren på stamtræet, fortæller om

sin tid, at „hvis en ko skrantede lidt, så fik den hø og mindre ensilage, og nogle gange skar vi ned fra skellet, og så fik køerne kviste“. Hø af kviste og blade fra løvtræer og buske som elm, ask og hassel var nordboernes bud på et vinterfoder før leens opfindelse, og hvad man fodrede med i Middelalderen er strengt taget ikke anderledes end det, man brugte i 50'ernes og 60'ernes Sjællands Odde! Men noget er forandret i vor tid; som Svend konstaterer det: „Der er jo slet ikke mandskab til det i vore dage.“ Svaret på den udfordring kunne være de moderne høtørringsanlæg, som er kommet på banen. Dem skal vi vende tilbage til senere.

#### Hø mælk, ja tak!

At det, koen æder, har stor betydning for dens sundhed og velvære, kan vi, der er vokset op med devisen 'du bli'r hvad du spiser', nok forstå, men foderet har også stor indflydelse på mælkenes sammensætning og smag (hvilket alle vi, der har ammet et barn, kan forholde os til!). Og har man bare en gang mærket den sure ensilagelugt i sine næsebor og omvendt oplevet duften fra en nyslået hømærk, ved man godt, hvilke smagsnoter man har lyst til at genfinde i sin daglige mælk eller osten på bordet. Ja tak til æteriske planteolier og nej til smagen af mælkesyre.

„I Po-dalen har man Reggiana-køerne, og i engene i dalen vokser halvandet hundrede forskellige urter, der giver smag til den berømte parmesan. Mælken får smag af det græs og hø, køerne spiser,“ siger Gorm

Benzon, som også har skrevet om emnet.

„Vi har gennem årene mistet sansen for, hvad god mælk er,“ siger Günther Lorenzen og fortsætter: ”De store mejerier laver enheds-mælk; det skal være standardiseret. At tale om enghømælk eller marskhømælk, at være specialiseret, det bliver det næste. Måske vil Naturmælk gå så langt,“ slutter han. Som nævnt leverer Günther selv til netop Naturmælk, og i øvrigt er hans bror Henning Lorenzen, der 'kun' er økolog, den ene af de to landmænd, der er med i mejeriets hømælksforsøg.

Mens der snakkes, kommer der hømælks-oste på bordet: Saint-Nectaire, fransk skimmel-ost fra Auvergne, Beaufort, som også kaldes gruyère-ostenes prins, lavet på sommermælk fra køer, der afgræsser alpeenge 2000 meter over havets overflade, Naturmælks bud på en dansk hømælksost, som Claus Meyer har fået fingre i til lejligheden, samt Røde Kristian fra det biodynamiske gårdmejeri Kristiansminde i Vestjylland.

Og det giver god mening at lave ost af hømælk. I Frankrig viser mejeriforsøg, at man får tættere og mere velsmagende oste ud af hømælk, blandt andet fordi mælken syrer bedre. Og så er der mindre risiko for at en hømælksost revner. Der er nemlig færre sporer i hømælk end i ensilagemælk, og det er sporer, der kan 'puste' osten op.

Evald Vestergaard fra Osteriet Hinge er også ramt af høfeberen, men som han forklarer selskabet: „Naturen har været lidt imod mit eksperiment. Jeg ville lave oste af hømælk, men vi fik for lidt hø.“

#### Tiden er (køns-)moden

„Godt hø er forudsætningen for at lave gode mælkeprodukter, men vejrliget skal også være med os, så derfor kan man være nødt til at ensilere i Danmark,“ siger Stig Benzon, og Thomas Harttung returnerer fluks: „Det er nemt at skyde skylden på vejret, men det er vores fattige mekaniske evner, der har gjort, at det ikke kan lade sig gøre. Vi har et høtørringsanlæg derhjemme, og det kan lade sig gøre. Det er den opfindelse, der kan få det til at lade sig gøre.“ På Aarstidernes gods Barritskov står det ene af i skrivende stund tre ladetørringsanlæg herhjemme, men sådan en svend koster op imod en million kroner, så det er en alvorlig investering (måske er der basis for deleanlæg?). Til gengæld er pengene måske givet bedre ud nu end nogensinde før, fordi der faktisk er efterspørgsel på specialprodukter af høj kvalitet.

Som Claus Meyer udtrykker det: „Der er et logisk sammenfald mellem interessen for råmælksoste, høfodring og oprindelige kvægracer. Ligesom det var tilfældet med ølrevolutionen kommer udviklingen til at gå hurtigere, end nogen ville havde regnet med.“

„Tiden er til det nu,“ siger Günther Lorenzen og vender sig mod gamle Svend Andersen, der var en af de første økologer herhjemme. „Du Svend, måtte kæmpe for din sag, men nu er samfundet med. For bare fem år siden havde det været op ad bakke.“ – „Og nu varer det mange år, inden vi kan klare efterspørgslen!“, konkluderer Evald Vestergaard.

Efterhånden som dagens selskab af hønisser, høfeberramte og stråmænd har talt sig varme, er langbordet sunket længere og længere ned i den våde mark. Herrerne rejser sig for at tage Thorshøjgaards hø i nærmere øjesyn. Op ad den nyslåede mark blomstrer livhøje enghøgevækster endnu vildt og voldsomt og bærer helt bogstaveligt ved til tesen om, at (biodynamisk) hø giver smukkere landskaber. „Når man laver ensilage, slår man græs ihjel i den tidlige pubertet, med hø bliver græsset og blomsterne kønsmodent!“, lyder det med slogan-kraft fra Thomas Harttung. Evald Vestergaard er den, der sammenfatter problematikken: „Spørger du en konventionel landmand, så er dette her tab,“ siger han lavmælt og nikker mod frodigheden.

## HØ ER HOT



1. I forgrunden Rasmus Kofoed og dernæst Gorm Benzon, Stig Benzon og Niels Kristen Stokholm.
2. Thorshøjgaard har en 30 høveder stor besætning af Rød Dansk Malkeko, et sjældent syn, for der er kun omkring 150 tilbage af den gamle race.
3. Rødkløver og cikorie i (af-) blomst.
4. En tough trio: Thomas Harttung, Günther Lorenzen og Svend Andersen.
5. Claus Meyer satte alle sejl ind på at samle 'The Usual Suspects' til sit hø-symposium.

#### DM I HØ

Når man kan tale time efter time og skrive side op og side ned, så er der vist noget om snakken: Hø er hot. Så hvorfor ikke gøre en dyd ud af mangfoldigheden?

„I dag, når stjernekokkene køber hø, er der for det meste tale om en generisk dyrefoderblanding! Min drøm er, at man inden for få år vil opleve regionale konkurrencer, hvor hundreder af bønder, madfolk og forbrugere mødes for at finde ud af, hvordan og hvem der laver det bedste hø det år. Et DM i hø vil med garanti fremme værdiskabelsen i landbruget, det vil styrke det nordiske køkkens identitet og landmandens muligheder for at forvalte jorden med større musikalitet.“ Ordene er Claus Meyers, og han har for længst tilbudt Landbrugsrådet vejledning i, hvordan man kunne stable sådan et arrangement på benene...

