

# Turmat for barnehager

## Fisk på bålet

## **God mat på tur - enklere enn du tror!**

Maten smaker ekstra godt ute på tur. Ved måltidet får man en rolig stund der man sammen kan fordøye inntrykkene, og man får påfyll av energien man trenger til turen hjem. Å spise god mat på tur er enklere enn du tror. Med litt planlegging og noen enkle forberedelser kan turmaten bli både god, sunn og spennende – ikke minst kan vi involvere barna, og det er jo som med mat ellers, selvlaget smaker best!

Det er ikke så mye som skal til for at turmaten skal bli ekstra god. I begynnelsen skal man være fornøyd om man får tent på bålet og grillet noen epler. Å tenne bål er jo magi! Andre ganger kan dere utfordre dere selv litt og få barna med på å bake fisk i folie eller lage tortilla på bålet, bake brød og plukke bær som dere kan røre til deilig syltetøy når dere er i skogen.

I dette heftet har vi samlet tips og oppskrifter dere kan prøve dere frem med neste gang dere skal ut på tur. Se etter punktene som heter *Barnas medvirkning* for tips til hvordan dere kan involvere barna i matlagingen.

Vi har delt inn heftet etter stigende vanskelighetsgrad. Maten som tilberedes på bål, kan også tilberedes på grill. Og husk at porsjonene i heftet er beregnet til barn.

Velbekomme og god tur!

## Utstyr

Vår filosofi er å gjøre det enkelt. Man skal ikke trenge masse utstyr, eller være avhengig av den ene personen i barnehagen som kan bruke utstyret. For å lage mat kan dere tenne bål, grille, eller ta med maten ferdig i sekken. Det er likevel lurt å ha en kasse i barnehagen med turutstyr, slik blir det enklere å komme seg ut på tur med det dere trenger:

- Små beholdere med salt, pepper og krydder
- Skjærebrett
- Kniv
- Tørkerull
- Fryseposer til mat (5l)
- Plastkopper (kan både drikkes og spises av)
- Vedkubber
- Tennbriketter
- Fyrstikker
- Sitteunderlag
- Rist (f. eks. gammel grillrist)
- Stekepanne
- Søppelsekk
- Bestikk
- Kokeutstyr

## Hvordan tenne bål

Det er noe eget ved å lage mat med levende varme. Å sitte sammen rundt bålet gir en helt egen magisk stemning, og slik har det vært siden menneskehetens begynnelse. På skogstur vil det nesten alltid være mulig å ta en sankerunde og finne nok kvist og ved til et fint bål. Det kan allikevel være lurt å ta med et tre-fire kubber med garantert tørr ved for å få fart på bålet og så utvide det med ved dere sanker selv. Særlig i begynnelsen er det lov å jukse litt når man fyrer opp bål, så får man heller bli mer avansert og minimalistisk etter hvert. Ta med avispapir og opptenningsbriketter.

Ta en runde og samle sammen tørr småkvist og never.

Legg ned to vedkubber parallelt, med plass i midten til litt sammenkrøllet avispapir. Legg noen opptenningsbriketter inn blant avispapiret.

Legg småkvist og opptenningsved oppå der igjen.

Legg en ny vedkubbe eller to på tvers av de andre, slik at du lafter et lite tårn.

Tenn på, og sørg for at flammene hele tiden treffer ny ved, så vokser bålet!

Tenn opp bålet med en gang dere kommer til leirplassen og, sett barna i gang med å lete etter brennbare materialer. Tørre kongler gir fine bål. Spre glørne når dere er klare til å lage mat. Det er best å lage mat på glør og ikke på flammer.

Om vinteren når det er vått ute er det lurt å bygge opp bålet, slik at bunnen på bålet fungerer som underlag. Her kan du få flere tips til bål på vinterstid: <https://www.utemagasinet.no/Magasin/Slik-tenner-du-baal>

Tenn gjerne bål selv om dere ikke skal lage mat, det er en morsom aktivitet. Barna kan hente små pinner. Husk alltid å ta med vann til å slukke helt før dere forlater bålplassen.

Mellom 15. april og 15. september er det ikke tillatt å gjøre opp ild i skogmark. I Oslo kommune finnes det likevel en rekke godkjente bål- og grillplasser, her er en oversikt: <https://goo.gl/aUqD83>

### *Tips*

Dere kan også ta med dere grillkull som dere kombinerer med ved. Det er lett å bære, og gir god og kraftig varme som varer lenge.

## **Gjør klart til matlaging**

Det er lurt å begynne å gjøre klart til maten med en gang dere kommer fram. Noen av barna kan være med å tenne bål, noen vil kanskje leke, og noen blir med å lage mat. Neste gang dere er på tur bytter dere på det, slik at alle får muligheten til å være med.

Noen kjøkkenbenk finner dere ikke i naturen, men det kan være lurt å ha et dedikert område til matlagingen:

Finn et flatt sted

Ta fram en søppelsekk og brett ut. På den kan dere tilberede maten. Be barna sette seg rundt søppelsekken og fortell hva dere skal gjøre. Sett fram ingrediensene og utstyr.

## **Turtype 1: Matpakke, bålkos og naturen**

Har dere ikke tent bål før? Da kan dere likevel dra på tur, ta med matpakke og øve dere på å tenne bål. Se framgangsmåte på s.3. Det er også mulig å grille, enten dere har en liten bærbar grill eller drar et sted med grillplass

Varme epler

Å tenne bål skaper god stemning. Ha med epler som dere har over bålet på spidd akkurat som pølser, eller pakker inn i folie og legger i glørne. Ble ikke bålet noe særlig, kan eplene likevel spises.

Grill matpakken din

Hvis man pakker et smørbrød i aluminiumsfolie er det bare å legge matpakken rett på bålet. Det er ekstra godt med ost - da får du et deilig varmt ostesmørbrød.



Tips til pålegg: ost, salami, skinke, paprika, snøfrisk, pesto, og banan med peanøttsmør.

Plukk bær

Er dere i skogen om høsten kan dere spise matpakke og så plukke bær til dessert.

## **Turtype 2: Fisk på bålet**

Når man føler seg trygg på å fyre bål kan det være gøy å videreutvikle matlagingen og bli litt mer avansert. I begynnelsen eller når man tester ut nye ting er det lurt at barna fortsatt har med matpakke. Disse oppskriftene passer på både bål og på grill.

Til barna

*Dette kan leses/fortelles til barna før man starter å lage mat.*

Vi har hørt noen mennesker si at barn ikke liker fisk. Det tror ikke vi noe på - barn elsker fisk!

Og fisk er ikke bare fisk! Det finnes mange forskjellige typer fisk. De både ser forskjellige ut og smaker forskjellig. Hvis du tror at du ikke er glad i fisk, kan du tenke litt over hvorfor. Kanskje liker du en annen type fisk? Eller kanskje er du ikke så glad i kokt fisk, men liker veldig godt sushi eller stekt fisk?

Fisk har mange av de tingene som kroppen trenger for at barn skal vokse og at kroppen skal virke. Det er viktig. Men nesten like viktig er det at det smaker godt!

## **FISK I LOMPE MED RØMMEDRESSING**

### **Rømmedressing**

#### **Utstyr**

Glass med tett lokk

saks

kniv

Skjærebrett

#### **Ingredienser**

1 beger med 300g økologisk lettrømme

1/2 sitron

1 fedd hvitløk

4 ss gressløk eller andre urter

1/2 ts salt

1/4 ts nykvernet pepper

Fremgangsmåte

Før dere drar på tur.

1. Ha rømmen i glasset med salt og pepper.
2. Press sitronen.
3. Klipp eller riv gressløk og hakk hvitløken.
4. Ha alle ingrediensene i glasset og skru på lokket.

#### **Barnas medvirkning**

Barna kan ha i salt, kverne pepper og presse sitron.  
De kan klippe gressløk eller rive andre urter.  
Barna rister glasset slik at dressingen blir blandet.

#### **Sei i folie**

I denne oppskriften bruker vi sei, som både er bærekraftig, velsmakende og rimelig. Bruk gjerne torsk og sesong og frossen fiskefilet. Det er praktisk da fisken tiner i foliepakkene på veg til turmålet.

#### **Utstyr**

Aluminiumsfolie  
spiseskje

#### **Ingredienser**

til 15 personer

1kg skinn og beinfri sei eller torskefilet

1 dl friske urter f. eks timian, oregano, gressløk, persille. Eller ville vekster f.eks brennesle, skvallerkål og ramsløk.

4 ss olivenolje

Salt og pepper

#### **Fremgangsmåte**

Før dere drar på tur

1. Legg ut 2 m folie og brett i to, legg halvparten av fisken på den ene halvdelen.
2. Gjør det samme med den andre fisken.
3. Hell over olivenolje.
4. Riv over friske urter.
5. Strø over salt og pepper.
6. Pakk fisken flatt inn i folie og brett kantene.

#### **Når dere er ute på tur**

Legg fisken oppå en rist eller rett på glørne. Fisken er ferdig etter noen minutter. Server fisken i lompe med hjertesalat og rømmedressingen.

#### **Barnas medvirkning**

Barna kan rive urtene over fisken.

Barna kan strø på salt og kverne pepper.

Hjelp barna å pakke fisken i folie.

La Barna rive salaten eller plukke ville vekster.



### **Turtype 3: Tortilla på bålet**

#### **EN SMAK AV TACO PÅ TUR!**

##### ***Utstyr***

En svart søppelsekk  
Fire fryseposer (5 l)  
Skje  
Kniv  
Saks  
Skjærebrett  
Aluminiumsfolie

##### ***Ingredienser***

til 15 personer  
8 tortillalefser eller lomper  
To pakker ferdigkokte kidney bønner  
ca. 200 g gulost, bruk gjerne osteskalker  
1 paprika  
2 tomater  
1 ts tørket oregano  
½ ts spisskummen  
Salt og pepper

På butikken finner dere ulike typer ferdigkokte bønner. I denne oppskriften kan vi brukt kidney bønner, men dere kan gjerne også prøve sorte bønner.



### **Framgangsmåte**

*Før dere drar på tur*

Hell bønnene i en sil og skyl dem under kaldt rennende vann.

Ha bønner og krydder i dobbel frysepose.

Klem ut lufta ut av posen. Knyt igjen begge posene samtidig, men husk å la det være god plass mellom bønnene og knuten.

Kutt ost i ca. 1 cm tykke skiver, ha i en egen pose med eventuelt andre osterester.

Vask grønnsakene, ha i en egen pose.

### **Når dere er ute på tur**

Gjør klart til matlaging, se s. 4.

Mos og bland bønnene ved å klemme på posen.

Kutt tomat og paprika i to. Ta ut frøene fra paprikaen og kutt den i skiver. Kutt tomaten i skiver. Legg ut ca. 1 m folie og Brett i to, legg lefsen på den. Gjenta dette for tre lefser til. Klipp av det ene nederste hjørnet på posen med bønnemiks og press ut bønnemiks og fordel den utover lefsen.

Ha på grønnsaker og ost. Legg en ny lefse oppå. Nå er det en slags rund kake. Pakk lefsene flatt inn i folie, brett kantene, legg på rist eller rett på glørne. Snu etter noen minutter og sjekk underveis. Tortillaene er ferdige når osten er smeltet og lefsen er begynt å bli sprø. Del hver lefse i 8 "kakestykker".

### **Barnas medvirkning**

Send posen med bønnene rundt, og la barna mose og blande bønnene.

Barna tar ut frøene av paprika.

Barna legger tomat og paprika på den flate siden og kutter i skiver.

La barna ha bønnemiks og grønnsaker på lefsene.

La barna rive osten med hendene over og legge på lefse som lokk.

Hjelp barna å pakke inn lefsene i folie.



*Tips:* Har dere andre krydre i barnehagen, som for eksempel paprikapulver, kan dere ha det i bønnemiksen. Smak dere fram.

### **KLAPPEBRØD**

Ingenting smaker som nybakt brød. På tur er det vanskelig å ha med stekeovn, men vi kan jo steke brødet i stekepannen, eller enda enklere, rett på aluminiumsfolie!

#### ***Utstyr:***

Aluminiumsfolie  
Fryseposer  
Vannflaske  
Saks

#### ***Ingredienser***

til 10 stk  
4 dl sammalt hvete  
4 dl siktet hvetemel  
1 ss bakepulver  
1 ts salt  
3 dl vann  
3 ss olje

#### ***Framgangsmåte***

*Før dere drar på tur*

Bland de tørre ingrediensene i en pose i barnehagen. Knyt igjen.  
Mål opp vann og olje og ha i en flaske.

#### ***Når dere er ute på tur***

Gjør klart til matlaging, se s. 4.

Knyt opp posen, og hell i væske fra flasken. Kna det hele godt gjennom posen i 5 min.



Klipp et hull i det ene hjørnet av posen. Klem ut ti små boller med deig og klapp dem flate med hendene.

Bruk aluminiumsfolie som stekepanne: Brett folien i fire lag. Har du en grillrist, legger du arket oppå der. Har du ikke rist kan du legge folien rett på glørne. Legg klappebrødene rett på folien. Den vil klistre seg litt, men når brødet er stekt får du løsnet det. Ikke stek alt på en gang, men ta det i flere omganger. Husk å snu brødet ditt. Trekk folien ut av glørne (den blir kald med en gang) og snu brødet når det er stekt på den ene siden.

### ***Barnas medvirkning***

Send posen med deigen rundt, og la barna kna godt gjennom posen. Om det blir vanskelig for barna og kna med hendene. Kan dere ha posen på en jakke eller noen annet mykt som underlag, og la barna bruke knokene til å kna deigen.

Hjelp barna å klemme ut passe store boller med deig. La barna klappe deigklumpen sin flat med hendene.



### **SMULDREDESSERT MED EPLER**

En varm dessert som smaker ekstra godt på tur. Dere kan lage den ute i felt, eller tilberede alt i ferdige foliepakker i barnehagen før dere går ut. Her bruker vi epler, men det kan også være godt med pærer, plommer eller rabarbra!

### ***Utstyr***

Aluminiumsfolie  
Fryseposer  
Skjærebrett  
Kniv  
Saks

### ***Ingredienser***

til 15 personer  
2 ss smør  
1 dl havregryn  
4 ss kokosmasse  
2 ts honning  
½ ts malt ingefær  
1 ts kanel  
¼ ts kardemomme  
8 epler

### ***Framgangsmåte***

*Før dere drar på tur; ha alt unntatt eplene i en dobbel frysepose. Knytt godt sammen. Vask eplene.*

### ***Når dere er ute på tur***

Gjør klart til matlaging, se s. 4.

Kna blandingen sammen inne i posen.

Kutt epler to og ta ut kjernene. Kutt i mindre biter.

Legg eplebitene i folie. Ha over smuldreblanding og

lukk ved å brette inn kantene, slik blir det enklere å

åpne den ene siden for å sjekke om eplene er klare.

Legg på rist eller rett i glørne.



### ***Barnas medvirkning***

La barna kna blandingen i posen.

Hvert barn får et halvt eple uten kjerne som de bryter i to og så kutter i mindre biter. Barna legger eplene på folien og sprer smuldreblanding over. Hjelp barna å lukke pakken.

*Tips:* vil du ha en forenklet variant av denne desserten kan du lage en krydderblanding av kanel, ingefær, og kardemomme. Bruk sammen mål som ovenfor. Ha eplene på folie med krydder og honning over. Pakk igjen folien, og legg på rist eller rett på glørne.

## **TYTTEBÆRBLADTE**

Når man er ute på tur er det godt med noe varmt å drikke! Men å dra med seg te eller toddy ut til skogs er liten vits i når man har en hel skog med smak å ta av!

### ***Utstyr***

Thermos eller kjele

Kopper

### ***Ingredienser***

Tyttebærblader

Varmt vann

### ***Framgangsmåte***

Plukk et par stor never med grønne tyttebærblader sammen med barna.

Legg bladene i thermos med varmt vann eller i kjele med varmt vann. La

trekke i noen minutter og server.

*Tips:* For enda mer skogssmak kan dere ha i noen friske grønne granskudd. Nyperoser, bjerkeblader eller markjordbærblader gir også god te.

## **FISKEKAKER I LOMPE**

Det er lett å ty til pølse i lompe på tur, men fiskekake i lompe er like godt!

### **Utstyr**

Skjærebrett  
Folie

### **Ingredienser**

Fiskekaker  
Lomper

### **Framgangsmåte**

*Før dere drar på tur*

Ingen forberedelser, du trenger bare å pakke sekken.

### **Når dere er ute på tur**

Gjør klart til matlaging, se s. 4.

Dra ut ca. 2 m folie og brett i to. Legg fiskekakene to og to ved siden av hverandre og pakk igjen.

Legg pakkene i glørne på bålet eller på en rist.

Ta ut pakken etter fem-ti minutter. Rull fiskekakebitene i lompe og spis!

### **Barnas medvirkning**

Barna legge fiskekakene utover folien.

Hjelp barna å brette folie, lukk på sidene.

Tips: Som tilbehør kan dere ha tzatziki. Se Mathjelpen for foreldre s. 36 for oppskrift.

## **GRILLET LOMPE MED BRUNOST**

En god, enkel snack fra bålet.

### **Utstyr**

Aluminiumsfolie  
Kniv

### **Ingredienser**

Brunost  
Lompe

### **Framgangsmåte i barnehagen eller på tur**

*Før dere drar på tur*

Ingen forberedelser, du trenger bare å pakke sekken. Eventuelt kan dere rulle lompene i barnehagen før dere drar, men det er gøy å gjøre det ute!

### **Når dere er ute på tur**

Legg to skiver med brunost i hver lompe.

Rull lompene sammen og pakk dem hver for seg i folie.

Legg i glørne eller på rist til osten smelter. Del i to og server.



### ***Barnas medvirkning***

Barna legger på osten.  
Barna ruller lompene med ost.  
Hjelp barna å pakke lompene i folie.

## **Andre turmattips**

### ***Følg årstidene***

På Geitmyra følger vi årstidene, ute i naturen er det mye vi kan spise. Når dere er på tur kan dere om våren sanke ville vekster og om høsten plukke bær. Har dere med en pose og litt sukker kan dere ha bær i den og la barna klemme på posen og vipps så har dere syltetøy til klappebrødet.

Om vinteren er det godt med varm mat, mens om sommeren kan det være godt med noe kaldt, da kan dere tilberede en god salat i barnehagen og ta med ut.

### ***Piknik i nabolaget***

Det er ikke alltid det passer at turen går til skogen. Av og til holder det å ta en tur i nabolaget og oppdage nabolaget, den nye lekeplassen, en park, eller å gå forbi skolen barna snart skal begynne på. Da passer det fint å tenke piknik, dere kan for eksempel lage en couscoussalat eller byggrynsalat

I boken Mathjelpen for foreldre som dere får med dere på kurs, finner dere oversikt over spiselige ville vekster, og oppskrifter på klorofyllpesto og neslesuppe. I tillegg er det flere oppskrifter til retter dere kan ta med dere på tur.

### ***Restemat på tur***

Ta med matrester på tur. Stek opp kokte poteter, ris eller pasta på folie eller i en stekepanne på bålet.

### ***Barn kan ikke få nok grønnsaker***

Undersøkelser viser at barnehagebarn spiser mer enn nok frukt men for lite grønnsaker. Derfor minner vi alle på at å kutte grønnsaksstaver av gulrot, paprika, agurk, med litt småtomater på siden er god ventemat eller snacks enten man er i barnehagen eller på tur.

### ***Husk å rydde etter dere***

Om dere har brukt en svart søppelsekk som underlag når dere laget mat, kan dere ta bort det som ikke er søppel, det som er søppel blir på sekken som du kan samle sammen ved å ta i hvert hjørne i søppelsekken, og vips har du alt søppelet ett sted. Kast i nærmeste søppelbøtte.

Tenk over at de neste som kommer til leirplassen deres gjerne vil ha et rent og fint sted å hvile og ta seg en matbit på tur. Husk derfor å rydde etter dere og å slukke bål og grill.

