

Eli K. Aadland, høgskolelektor

Verktøy for praktiske mataktiviteter ute i naturen

Innledning

Undersøkelser viser at en stor andel av barnehagene (58 %) drar på tur en dag per uke. Ute-tiden i barnehagene varierer fra sommer til vinter. Ute-tiden om sommeren var oftest mer enn 4 timer per dag, mens den om vinteren var 1 til 2 timer per dag. 77 % oppga at barnehagene tilgang til naturområder som skog, fjellknaus, kystmiljø etc. var i umiddelbar nærhet eller i gåavstand fra barnehagen. 20 % oppga at slike områder var innenfor barnehagens område. Bare 3 % oppga at man måtte bruke bil/offentlig transport for å nå slike naturområder (Sosial- og helsedirektoratet, 2005).

Måltidet som inntas i naturen har, i motsetning til et måltid på gaten, en høy moralsk status i Norge (Bugge & Døving, 2000). Det en bærer med seg av ingredienser og utstyr, bestemmer tur-måltidets variasjonsrikdom. Matlaging på tur byr på store opplevelser og massevis av turmatglede. Og videre kan ingen medbrakt turmat konkurrere med den maten en skaffer selv under turen. Bær og ikke minst fisk fra naturens spiskammers står gjerne på menyen når sesongen byr på det.

Hvorfor mataktiviteter ute i naturen?

Mat smaker alltid best ute. Sånn er det bare. Enten en har gått seg sulten, fordi en er sammen med venner, fordi en har god tid eller fordi en har funnet sin egen mat ute i naturen.

Ved å flytte den praktiske mataktiviteten ut i naturen lærer barn å forholde seg til åpen ild og til å håndtere mat under enkle forhold.

Når barn får lage mat sammen med de voksne opplever de seg selv som nyttige og nødvendige i et arbeidsfellesskap. Å lage mat og servere til vennene sine i barnehagen er et meningsfylt arbeid med høy status. Ofte blir de sosiale skillelinjene mindre fremtredende ute.

Måltidet kan tilberedes i nærmiljøet enten man har en fast plass med lavo, gamle eller gapahuk, benker og grue, eller på en tilfeldig plass i nærheten av barnehagen. Når barn forflytter seg ved å gå et stykke til der mataktiviteten skal være, stimuleres barn i tillegg til økt fysisk aktivitet. Studier viser at barn fra natur- og friluftsbarnehager ser spesielt ut til å ha et fortrinn når det gjelder grovmotoriske ferdigheter, og da særlig i balanseøvelser (Berg, 2005). Som en ekstra bonus når en tilbringer tid ute i naturen kan en også få en god naturopplevelse.

Bålplassen

Retten til friferdsel er en gammel rett i Norge. Det har til alle tider og for alle mennesker vært lov å bruke og høste av naturen etter nærmere regler. Disse rettighetene blir kalt allemannsrettene. I 1957 ble allemannsretten nedfelt i Friluftsløven (Lov om Friluftsliv). Allemannsretten vil si at en kan ferdes fritt til fots i utmark gjennom hele året når ferdselen skjer hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet (Friluftsrådernes Landsforbund, 2002). Som del av den pedagogiske formidlingen til førskolebarn kan informasjon om allemannsretten og de retter og plikter den innebærer være en naturlig del av uteaktiviteten.

Dersom en barnehage ønsker å anlegge naturlekeplass ute i skogen, eller vil ha et område med bål plass, benker og sitteplasser som ukentlig eller månedlig blir besøkt til matlaging, må en ta kontakt med og få tillatelse av grunneier (Bagøien, 2003). En god dialog med grunneier kan også være verdifullt for å bli oppmerksom på natur- og kulturkvaliteter i området (Friluftsrådernes Landsforbund, 2002). Et fast område kan være hensiktsmessig for at barna skal oppleve tilhørighet, trivsel og trygghet i naturen. Området kan med fordel lages sammen med barna, det skaper eierforhold.

Bål kan tennes, men ikke i tiden 15. april til 15. september. Åpen ild er forbudt «i eller i nærheten av skogsmark». Begrepet skogsmark inkluderer ikke høg fjellsområder og området i fjæra, men en normal aktsomhetsregel må bli styrende. Når en tar barn med på tur og ønsker å ha en bål plass bør en alltid først sette seg inn i de kommunale vedtektene. Kontakt brannsjefen i kommunen for opplysninger om dette (Bagøien, 2003).

Ellers er regelen at trær ikke skal skades når det samles ved til bålet. Helst bare bruk tørre kvister og helst de som ligger på bakken. Nederst på en gran er det ofte tørre kvister og greiner. De kan brytes eller sages av, ikke sag helt inn til stammen, da skades treet (Nilsen, 2006). Det enkleste kan ofte være å ta med ved. Ved å la de største barna få bære en vedkubbe i sin sekk kan gjøre at de opplever seg selv nyttig i arbeidsfellesskapet. Turøks er fint å bruke til å kløyve noen av de tykkeste vedkubbene med.

Begynn med å bygge en tett ring av steiner rundt det som skal bli bål. En skal aldri lage større bål enn at en har kontroll over det. Store steiner på størrelse med en fotball er bra, bruk tid på å lete etter egnet stein, slik at bålet blir stabilt og solid. Skikkelig steinsetting av bålet har som funksjon å begrense bålet av sikkerhetsmessige grunner, og å lage stabilt underlag for kasseroller og panner. Er det et bål som skal bygges til bruk over lengre tid er det en fordel å grave litt ned i jorden og lage et underlag av stein, grus eller sand, det gjør at bålet får drenering og tilført luft.

Vi vil ha fort fyr i bålet så bruk tørr never (bjørkebarkens ytre del), tyri (harpiksholdig furuved) opptenningsbriketter eller en lysstump. Tiden skal brukes til matlaging ikke til å få fyr på bålet!

Ulike typer bål gir ulike mengder lys, varme og glør. Vil en lage vanlig pyramidebål begynner en men tynne tørrekvister, fliser eller noe never. Legg på ved i pyramideform slik at det kommer godt med luft til. Tenn på nedenfra og når en har fått ordentlig fyr, kan en legge på tykkere ved.

Pagodebål krever mye trevirke, men til gjengjeld gir det mye lys og varme. Egner seg godt om det er glør du trenger til matlagingen. Bygg en pagode utenpå et pyramidebål. Friluftsbål, ofte kalt vinterbål. Det egner seg godt på is og snø. Begynn med de tykkeste vedkubbene nederst. Stable veden lagvis vinkelrett oppå hverandre med gjerne tynnere og tørrere ved øverst. Det første laget på langs, det andre på tvers, det tredje på langs og så videre. På toppen legges opptenningsveden. Bålet tenes fra toppen og brenner nedover. Friluftsbålet egner seg dersom en vil sette panne eller kjele rett på bålet. Men egner seg ikke til å tilberede mat på glør, siden bålet vil ha flammer hele tiden.

Dersom bålet ikke ligger rett ved vannkanten må en alltid ha rikelig med vann lett tilgjengelig i nærheten av bålet. Når en skal forlate bålplassen skal bålet slukkes ordentlig. Dynk bålet godt med vann, helt til det ikke ryker lenger. Bålplassen skal alltid forlates slik en fant den. Prinsippet om sporløs ferdsel gjelder i naturen.

Koke- og stekeutstyr på tur

Å koke vann til noe varmt å drikke eller suppe er godt når vi er på tur, spesielt på litt kjølige dager. Ofte kan en ikke brenne bål og da er kokeapparat fint å ha.

Sprittbrenner

Stormkjøkken er det vanligste kokeapparatet på tur. Til de fleste stormkjøkken følger det med en sprittbrenner. I sprittbrenneren skal det kun brukes rødsprit. Sprittbrenneren fylles 2/3 full og det holder til 25 minutt på full styrke. Brenn helst med så sterk flamme som mulig, da er flammen lettere å se og det soter mindre. Men helt å unngå soting er ikke mulig med rødsprit. Ta med plastpose og pakk inn kjelene med før du stapper stormkjøkkenet ned i ryggsekken. Noen tilsetter også litt vann til rødspriten for å reduserer soting. Prøv med to spiseskjeer til en nesten full sprittbrenner. Sot fjernes enklest med litt stålull brukt forsiktig. Prøv å unngå vindkast som nesten blåser ut flammene, bruk alltid vindskjerm! En sprittbrenner koker opp 1 liter vann på ca 10 minutt.

Gassbrenner

Gassbrenner er et ypperlig alternativ. Om våren, sommeren og tidlig høst kan gassbrenneren fungere bedre enn sprittbrenner. Når det er kaldt har sprittbrenneren raskere oppvarming. Gassbrenner har høy effekt og kortere koketid sammenlignet med sprittbrenner. Men som sagt må gassen være varm nok. Bruk av gass når gassbeholderen oppbevares i kulde bør unngås. Nær 0°C og spesielt under dette, er gass et dårligere alternativ fordi gasstrykket blir sterkt redusert med synkende omgivelsestemperatur.

Gassbrenner brukes sammen med gassboks som har propan/butan blanding og som har skrugjenger på toppen. Gassboks kjøpes på bensinstasjoner, sportsforretninger osv. Brenntid per boks er opptil 60 min på full effekt (3000 W). Effektiv justering av flammen fra «holde varm» til full effekt. Fra 1988 har vindskjermene til stormkjøkken blitt utstyrt med

et hull til gjennomføring av gassledningen (www.nordic-outdoor.no).

I tillegg til gassbrenner som passer til stormkjøkken finnes gassbrennere med egne separate stativ. Enten stativ som skrues direkte på toppen av gassboksen, men disse er ikke å anbefale til bruk med barn, da de er ustødige. Eller gassbrenner som er atskilt fra gassboks. En bør velge en gassbrenner med separat stativ med solide og rustfrie stålben (gjerne fire ben), som kan brukes med i alle fall 4 kg kjele med innhold. Figur 1 viser aluminiumskjele (1,75 l) med tomatsuppe kokt med gass på stativ med selvantenningsknapp. Siden gassen er flytende legges gassboksen når den nærmer seg tom. Vindskjerm er brukt for å hindre varmetap.



Figur 1: Tomatsuppe kokt med gassbrenner. Vindskjerm rundt.

Oppskrift super god tomatsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 1 finhakket løk
- 1 finhakket hvitløkfedd (gjærne kutt ved bruk i barnehage)
- ½ ss olivenolje
- 1 ss mel
- 1 boks hakkede tomater (hakk gjerne noen ferske i tillegg)
- 5-6 dl lettmelk
- 1 buljongterning
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 ts tørket oregano
- 1 ts tørket basilikum
- 1 ts sukker

Fremgangsmåte:

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Fres i en stor kjele på middels varme
2. Strø melet over. Tilsett resten av ingrediensene. Rør godt
3. Småkok under lokk i ca 10 minutter

Multifuel-brenner

I 2002 kom multifuel-brenneren på markedet. Multifuel-brenneren gjør det mulig å velge ulike brennstoff. Under -10°C anbefales bensin. Multifuel-brenner passer i stormkjøkkenets vindskjerm. Den garanterer rask og sikker matlaging og passer særlig godt under de litt mer vanskelige forholdene, ikke minst i kuldegrader.

Koke- og stekeutstyr til stormkjøkken

De fleste stormkjøkken selges med aluminiumkjeler, med standard maks 1,75 liter. Dette kan være i minste laget for en gruppe barnehagebarn. Som tilbehør kan en kjøpe 2 og 2,5 liter kjeler i aluminium. Aluminium er et lett og holdbart materiale som sprer varmen jevnt og raskt.

I tillegg til aluminium kan en velge non-stick belegg som gir en god overflate for steking. Det krever mindre fett eller ikke fett i det hele tatt under tilberedning. Non-stick er mer ømtålig overfor riper, og derfor skal det brukes tre- eller plastredskaper under steking. Belegget har høy varmebestandighet og lav friksjon.

Duossal kjeler er laget av to materialer i ett, som er presset sammen under høyt trykk. Aluminium på utsiden for dets gode varmeegenskaper og rustfritt stål på innsiden som gjør kjelen motstandsdyktige mot riper. Duossal kjelene er slitesterke og er raske å varme opp.

Et annet optimalt materiale for turkjøkken er titan. Titan er meget sterkt og holdbart, og derfor kan kjeler og utstyr lages tynnere og blir dermed lettere i vekt. Perfekt for den som er opptatt av vekt på utstyret.

Bruker en gass som oppvarming, finnes kjeler og stekepanner som har frest bunn for ikke å skli på gasstativet.

Grill

Vil en steke med grillkull er små sammenleggbare griller et alternativ. Botun Flatpack er en av flere bærbare griller på markedet. Som navnet sier er den flat når den er sammenlagt. Denne er laget i rustfritt stål. Grillrist og bæreveske følger med (www.botun.no). Dersom en har bål kan en grille over bålet ved å bruke hønsenetting over eller stekerist. Stekerist i stål kan kjøpes i ulike størrelser og med eller uten håndtak. Eller en kan lage en stekerist av kvister, helst fra selje eller rogn. Kvistene må da være så ferske at det er grønn bark og helst blader på. Bøy en lang fersk kvist så du får en runding med håndtak, nesten som en tennisracket. Spikk mange tynne kvister litt lenger enn risten er bred. Legg en lang kvist på langs, og så fletter du over og under med de tynne kvistene du har spikket. Stekeristen er klar til bruk (Farstad, 2004). Skal en grille fisk anbefales en halster, som er en dobbel grillrist ofte formet som en fisk. At den er dobbel, gjør at en kan snu fisken ofte under grilling. Og husk at en skal grille på glørne, ikke over åpen flamme. I flammene går det fortere, men maten blir fort svart også.

Wok

Liten turwok er laget av rustfritt stål med kobberbelagt bunn. Kobber leder varme godt. Lett utførelse, kun 560 gram og tar liten plass. Kan lage et måltid for 2 voksne personer eller 4-5

barn i denne turwoken. Minuset med denne i tillegg til at den er for liten til en hel barnehagegruppe er at den kun har et lite skaft. Skal en sitte å holde på turwoken over bålet kan flammene fort komme for nærme. Et tips kan være å binde på en forlengelse av en passende grein.

Figur 2 viser er stor wok laget i rustfrittstål med to solide håndtak. Den er noe tung men to 4-6 åringer bærer den fint mellom seg. Woken er laget av bunnen til gamle varmtvannsberedere. Spør hos Rørhandleren eller hos Skrothandleren om de har en. Her er woken vist med suppe med masse poteter, tomater, purre, brokkoli og paprika nok til å mette 25 sultne studenter etter en hard arbeidsøkt.

Skal en lage mat til mange barn er en slik stor wok å anbefale, i tillegg kan 20 liters kasseroller som figur 3 viser anbefales. Kasserollene er laget i stål med to håndtak, lokk følger med. For å redusere soting fra bål, kan undersiden av wok eller kasseroller smøres inn med fast grønnsåpe, eventuelt zalo.



Figur 2: Stor wok i stål med suppe



Figur 3: To 20 liters kasseroller som står på en rist over bål

Vaffeljern

Vaffeljern til bruk på bål kan brukes til å lage vaffeltoast. Bruk to skiver brød, legg fyll mellom de to skivene (for eksempel 2 skiver hvitost, 2 skiver skinke og 1 ss mais) og stek i vaffeljernet i 3 minutt på hver side. Server gjerne en liten salat til, så blir det et lite måltid.

Eller en kan lage vafler i vaffeljernet. Røren kan lages før turen og helles over på tomme plastflasker, eller melkekartonger som tapes igjen.

Vafler

Prøv å bytte ut lettmelk med bringebærcultura eller blåbærbiola i røren (Opplysningskontoret for meieriprodukter, 2006). Hvis en velger å bruke melk med smak, så kutt ut sukkeret.

Vafler

15 plater

Ingredienser:

100 g mykt margarin

4 egg

4 ss sukker

½ ts malt kardemomme

3 dl hvetemel

2 dl grovt mel og/eller havregryn

½ ts bakepulver

5 dl lettmelk

Fremgangsmåte:

Smelt margarin. Bland alle ingrediensene og pisk til en jevn røre. La den stå i minst 15 minutt, slik at melet får svulle. Røren skal være tykk som saus. Tynn eventuelt ut med kaldt vann. Stek vaflene i et godt oppvarmet vaffeljern.



Figur 4: Fiskekaker stekt på stekehelle

Steke på stekehelle

Figur 4 viser en solid stekehelle (www.eagleproducts.no; www.beaconproducts.no) i støpejern med tre solide avtagbare føtter som skrues på og av. Stekehellen har en liten helling mot midten så gjør at den også kan brukes som wok. Stekeheller finne i tre størrelser, i diameter på 20 cm, 33 cm og 47 cm. Figur 4 viser den største, som veier 6,9 kg. Av lerret kan en sy bærepose/sekk for lettere å bære den med seg.

Fiskekaker

Ingredienser:

800 g fisk
8 ss potetmel
4 kopper melk
4 ts salt

Fremgangsmåte:

Ha fisken i kjøkkenmaskin sammen med potetmel. Tilsett melk og bland til en passe tykk deig. Smak til med salt. Steik kakene gylne på begge sider.



Figur 5: Reflektorovn med små pizza klar til steking foran bålet

Sjusteinsovn

Navnet sjusteinsovn kommer av at en trenger sju store og flate steiner for å lage en ovn til å steke rundstykker, pizza, horn, boller og andre bakvarer på tur. Ikke fortvil om du må bruke både åtte, ni og ti steiner før du blir fornøyd. Begynn med en stor noenlunde flat stein som bakvegg. Resten av steinene setter man opp slik at vi får to rom oppå hverandre mot bakveggen. Det nederste rommet skal være brennkammer mens det øverste skal man steke bakverket i. Desto mindre det øverste rommet er, desto bedre effekt. Sprekker og hull i sjusteinsovnen tettes igjen med steiner og mosedotter. For å varme ovnene skikkelig opp, tenner vi opp i begge rommene. Start forsiktig så ikke steinene sprekker. Etter ½ - 1 time fjernes bålet fra det øverste rommet. Bakverket kan settes inn. For å unngå at maten svir seg fast kan en strø litt mel på stekesteinen, bruke aluminiumsfolie eller bruke en stekepanne. Steketiden er ofte kortere enn i vanlig ovn (Friluftsrådernes Landsforbund, 2002).

Reflektorovn

En reflektorovn er enkel å ha med på tur, den er lett og siden den er sammenleggbar tar den liten plass. En reflektorovn krever god flamme på bålet. Som navnet sier reflekterer den varme og fungerer derfor som en stekeovn. I en reflektorovnen kan en lage for eksempel fire små pizza eller fem boller, så volumet er ikke stort. Er det en stor barnehagegruppe kan to eller tre

reflektorovner rundt bålet anbefales. Figur 5 viser en reflektorovn med små pizza som stekes. Gjærdeig kan med fordel lages før en går ut. Putt deigen i en pose og den hever seg mens en går, pakker ut, lager leirplass og tenner bål. En flaske eller termos fungerer fint som en kjevle, eller bare trykk ut små bunner til pizza.

Pizza

Pizzabunn:

300 g hvetemel
2 dl vann
3 ss olivenolje
½ pk tørrgjær
1 ts salt

Fyll 1:

2 ss pizzasaus
2 tomater i skiver
100 g revet hvitost
1 liten løk i skiver
2 skiver spekeskinke
2 ferske sopp i skiver
olivenolje
ruccola

Fyll 2:

2 ss pizzasaus
100 g revet hvitost
2 ferske sopp i skiver
1 liten løk i skiver
100 g kokt skinke
50 g ananas
2 ts oregano

Steinskog et al, 2005

Kokegrop

Varmebehandling i kokegrop er best egnet til store stykker kjøtt eller fisk. Matlaging i kokegrop krever en del forarbeid. Grav en grop større enn den maten som skal tilberedes. Til for eksempel et lammelår er det tilstrekkelig med en gropdybde på knapt en halv meter. I tillegg må en ha ca 30 knyttneve store steiner, nokså runde i kantene så de ikke lager hull i aluminiumsfolien som maten pakkes inn i. Steinene legges i bunn av kokegropen. Tenn et bål oppå steinene. Når bålet har fått god flamme, kan også noen steiner legges direkte inn i bålet. La bålet brenne godt i en time. Når bålet har brent ut, brukes en spade og/eller varmesikre hansker til å fjerne kullrester og de steinene som ikke ligger helt i bunn. Legg for eksempel et lammelår som er krydret og pakket inn i 10 lag aluminiumsfolie ned i gropen på laget med varme steiner. Tett inntil og oppå det innpakke kjøttet plasseres også oppvarmet stein. Bakte poteter kan lages i gropen samtidig. Potetene pakkes godt inn i aluminiumsfolie og legges litt i utkanten, slik at varmetilførselen blir noe mindre enn til kjøttet. Oppå det hele spas deler av den jorden som ble gravd ut av gropa. Var det gresstorv på toppen legges den på som avslutning. Et lammelår med bein krever en drøy time steketid (Hagen, 2005).



Figur 6: Ferdig popcorn i melsikt over glør

Popcorn på bål

Ha popcorn i to melsikter og fest siktene mot hverandre med litt ståltrå. For å få avstand til bålet festes siktene i enden av en lang pinne. Hold over glørne, vend eller rist så popcornet ikke blir brent. En haug med kongler i bålet gir gode glør. Vær tålmodig, det tar ca 10 minutter før det begynner å poppe. Figur 6 viser ferdig poppet popcorn i melsikter.

Mat tilberedt uten ekstra utstyr

En kan også velge å tilberede mat helt uten ekstra utstyr. Som for eksempel fisk i vått avisepapir i glør. Salt fisken litt og pakk inn i 8-10 lag gjennom vått avisepapir. Legg direkte i glørne. Ha åpningen av avisen opp slik at det er lett å komme til og sjekke om den er ferdig stekt. Fisken er ferdig etter ca 20 minutt, ofte henger da fiskeskinnet igjen på avisen. I fisken kan en for eksempel ha granskudd eller kvister av eider som smakstilsetning i hele buken. Serveres med kesam med opphakkete engsyrer i. Eller en kan bake fisk i aluminiumsfolie i glørne. Foliens muligheter til matlaging i bål er mange. Den robuste emballasjen fungerer både som stekepanne, fat og tallerken hvis du lager porsjonsvise fiske pakker. Klipp til to flak aluminiumsfolie og brett dem dobbelt. Ha en spiseskje olje på hver folie, fisken legges oppå sammen med sesongens grønnsaker. Hva med å prøve fenikkel til fisk? Pakk folien tett sammen, legg i glørne med skjøten opp i ca 10 minutt.

Bakte poteter kan serveres til fisken eller has som en egen rett. Beregn en potet per barn. Legg et dobbelt lag av aluminiumsfolie rundt potetene. La potetene ligge godt nede i glørne i ca 60 minutt. Legg i ønsket fyll, for eksempel 2 ss naturellyoghurt og 50 g revet ost.

Eller hva med å servere kokt egg til? Pakk egget godt inn i fuktig grønn mose, med den grønne siden inn. En skal ikke se noe eggeskall, blir det åpning inn til egget sprekker det lett. Legg eggmoseballen inn i glørne i ca 10 minutter. Er en heldig er egget akkurat passe kokt (Farstad, 2004).

I stedet for å dra med seg stekehelle, wok eller annet utstyr til å steke på kan en steke mat på steinhelle. En utfordring blir da at steinen blir varm nok til å steke på. En annen utfordring er at steinen ikke sprekker og deler seg i to eller flere biter. Fyr godt under steinhellen i drøyt 20 minutt, om den er nok varm kan en teste ved å ha litt margarin på stekehellen. Hvis margارينen bruser og bruner passe raskt, er steinene klar.

Å steke pinnebrød er alltid en populær aktivitet blant barn.

Pinnebrøddeig

1 ½ kopp hvetemel
1 kopp sammalt hvete grov
½ ts salt
2 ts bakepulver
Litt olje
1 kopp væske

Bland alt det tørre i en dobbel plastpose, tilsett væske.
Kna posen godt.

Mat en finner i naturen

Det er fritt frem for enhver å plukke sopp, bær, blomster og røtter av ville urter i utmark (egne regler i Nord-Norge).

I fjæra

I fjæra er det en fin aktivitet å finne strandkrabber. Strandkrabber gir en meget god kraft. De kokes hele. Krabbene grovhakkes og freses i en kasserolle med olje. Slå væske over, husk å tynne med ferskvann hvis man bruker sjøvann ellers blir det for salt. Denne blandingen kokes en stund, siles og brukes som basis for saus eller suppe. Som suppekraft kan den brukes sammen med for eksempel de nye skuddene på blæretang, fjærehinne, sagtang, sjøsalat, sukkertare, søl, terninger av renskåret fisk og krydderplanter som for eksempel skjørbuksurt.

Her i landet er det i dag liten tradisjon for å nytte de ulike tangartene som grønn-, rød- og brunalge til mat. Noen steder i Norge blir derimot tang fremdeles brukt som dyrefor. Men i mange land som Japan, Brasil og Hawaii er det også i dag lang tradisjon for å bruke alger til mat. Felles for algene er at de inneholder mye vitaminer, mineraler og sporstoffer. De inneholder lite fett, men noen arter inneholder mye protein.

Flere barnehager har skaffet seg båt og/eller fiskeutstyr. En kan steke fisken på stekerist (halster) eller en kan lage «kubbefisk». Små fisk eller store fiskefileter saltes og krydres etter ønske og festes på en kubbe som settes ved siden av bålet. Varmen fra bålet steker fisken sakte.

Te

Skogste kan lages av blad fra jordbær, bringebær, blåbær, tyttebær, unge bjørkeskudd, nesle, geitrams, mjødukt, rognebær, ryllik, pors, kløver og røsslyng. Ferske furunåler og granskudd støtes i en morter eller to steiner gnis mot hverandre med bladene i mellom. Te kan lages av både friske og tørkede urter. Om sommeren kan en ta med friske bær. Bladene/urtene legges i en kjele med kokt vann og trekkes i 10 - 15 minutt, deretter siles bladene av. Vil en tørke bladene og ha te til bruk gjennom vinteren, legger en friske urter i et glass med tett lokk. Glasset settes i vannbad og kokes minst en halv time (Slipher, 1997). Urtene tas ut og legges direkte til tørking, enten luftig på for eksempel en stekerist eller en kan tørke urtene i en urtetørker. Varmebehandling før tørking trekker smaksstoffene ut av bladene og gjør de mer tilgjengelig når teen skal trekkes.

Bjørkesaft

Tidlig vår, mens bjørken så vidt har begynt å få blader, er det mye sevje i trærne og vi kan tappe litt uten av treet tar skade. Kutt av en liten gren, tre en flaske innpå og fest godt. Tett åpningen igjen slik at ikke insekter kommer ned i flasken. La flasken henge 1 – 2 dager. Bjørkesaft kan også lages av bjørkeblader. Saml små nye skudd av bjørkeblader (så små som museører) i en bøtte. Hell kokende vann over bladene så det dekker godt. La det stå i 24 timer, sil vekk bladene og tilsett ½ - 1 kg sukker per liter saft. Om ønskelig kan en også ha i presset sitronsaft, ca 3 sitroner per liter. Kok opp og fyll på rene flasker.

Krøkebærsaft

Når mange barn går sammen om å plukke 10 liter krøkebær (krekling) går det fort. Ha bærene i en stor stamp, sammen med 2 l vann og 2 pakker vinsyre (à 50 g). La denne blandingen stå til neste dag. 2 – 3 barn vaskes på føttene og får to plastposer utenpå hverandre på hver fot, fest plastposene godt. Bærene skal nå beintrækkes. Når all saft er tråkket ut av bærene, siles de gjennom et klede og opp i en bøtte. Ha i ca 700 g sukker per liter saft, rør til alt sukkeret er oppløst og ha på rene flasker.

Brennesle

Plukk (med hansker) unge friske brennesleplanter om våren. Skyll og klipp opp bladene i småbiter. Ha 12 dl vann og ca 2 l blader i en kjele og kok opp. Vannet blir svart på farge og viser at brenneslen inneholder mye jern. Tilsett litt pepper og en terning grønnsaksbuljong. La det koke i 10 – 15 minutt og server!

Bær

Blåbær vokser over hele landet. De spises som de er, eller røres med litt sukker til syltetøy.

Blåbær smoothie

2 barn

1 banan
1 dl naturell yoghurt
2 små never blåbær
½ ts kardemomme
1 dl melk

Mos banan, yoghurt og blåbær i matmølle. Tilsett kardemomme og melk. Kjøl ned med isklump

Ved siden av blåbær er tyttebær vår viktigste bærsort. Tyttebær kan i tillegg til te brukes i kaker, brød, til saft, røres eller kokes til syltetøy, til viltretter, sauser, grøt, i salater og som pynt.

Tyttebærgrøt

0,5 l tyttebær
100 g hele byggryn
6 dl vann
1,5 kopp sukker

Grynene legges i bløt over natten og kokes så til de er møre. Tyttebærene tilsettes før blandingen smakes til med sukker. Grøten får koke i 10 minutter, helles så i en skål og settes kaldt. Grøten spises som dessert (kald eller lunken) med melk og litt sukker på.

Kaspersen, 1997

Et rognebær ligner et eple i miniatyr. Det er forståelig siden både eple og rognebæret tilhører rosefamilien. Gi rognebæret en frostnatt eller en natt i fryseboksen så får det noe mildere smak. Egner seg godt til gelé og syltetøy. Bland med eple, så får det en mildere smak.

Rognebæргеle

1-1,5 kg regnebær
500 g knapt modne epler
1 kanelstang
litt muskatblomme
10 kryddernelliker
6 korn allehånde
sukker, gjerne brunt rørsukker

Rognebær, krydder og epler i biter dekkes så vidt med vann og små koker til alt er godt mørt og har saftet seg. Sil gjennom et klede over natten. Beregn ca 300 g sukker til en ½ l saft. Rør sukkeret til alt er oppløst, kok på svak varme i ca 20 minutt. La litt av blandingen avkjøles på en skål og se om det stivner. Hvis ikke, kok videre og prøv igjen

Litteratur

1. Bagøien, T.E. (2003) *Barn i friluft. Om verdifullt friluftsliv*. Sebu Forlag
2. Berg, A. (2005) *Natur- og friluftsbarnhagen – en motorikkfabrikk?* I: Lysklett, O. B (red) *Ute hele dagen!* Artikkelsamling basert på nasjonal konferanse om natur- og friluftsbarnhager: Trondheim, 21. – 22. oktber 2004.
3. Bugge, A. og Døving, R. (2000) *Det norske måltidsmønsteret – ideal og praksis*. SIFO rapport nr 2 - 2000
4. Farstad, E. (2004) *Turmat*. Gyldendal Norske Forlag AS
5. Farstad, E. og Larsen, D. H. (2006) *Uteboka. Tøffe tips for hele året*. Gyldendal
6. Friluftsrådenes Landsforbund (2002) *Barnehage i friluft: Uteaktiviteter med utgangspunkt i Rammeplan for barnehagen: idéperm*. Friluftsrådenes Landsforbund
7. Hagen, H. (2005) *Mat på tur*. Boksenteret Konsept
8. Hebæk, M.; Holmen, S.L. og Retterstøl, A. (2001) *Uteskole – ei praktisk håndbok*
9. Kagge, E. (1999) *Mat på tur. Kunsten å imponere med et stormkjøkken*. Kagge Forlag
10. Kaspersen, A. (1997) *Samisk mat og kultur*. Landbruksforlaget
11. Nilsen, A-B. (2006) *UTE aktiviteter i naturen*. Akilles
12. Opplysningskontoret for meieriprodukter (2006) *Mat på tur – nye matopplevelser utendørs*
13. Slipher, B. (1997) *Vilt og vakkert – mat fra naturen*. Bonytt A/S
14. Slipher, B. (2006) *Plukk ville vekster*. Boksenteret Erik Pettersen & Co. AS
15. Sosial- og helsedirektoratet (2005) *Mat og måltidet i barnehagen*. Oslo
16. Steinskog, D. J.; Langhus, A. M.; Wærenskjold, V. og Songedal, P. (2005) *Mat på tur*. Landbruksforlaget
17. www.beaconproducts.no
18. www.botun.no
19. www.eagleproducts.no
20. www.nordic-outdoor.no
21. www.promek.info