



Bygda
i bevegelse

TURMAT

GJENNOM ÅRET

VINTER...

Sol og vakre snøkrystallar, eller sidelengs vind og is i barten. Vinteren gir både flott og barskt friluftsliv. Kroppen brukar mykje energi på å halde varmen og nyte vinteren ute. Då treng du gode oppskrifter på vinterturmat. Her kjem nokre du kan prøve.

Foto: Sigríð Henjum

QUESADILLAS

4 personar

8 maislefser

250 g strøost (gjerne med fleire ostar, det gir meir smak)

300 g pepperoni/anna pølse med mykje smak

litt ruccola, purre, paprika og løk

1 dl tacosaus, tomatpure eller pesto

Ta ei maislefse som du kjøper på butikken eller heimelaga potetlefsar. Ta litt olje i panna og legg lefsa oppi. Strø rikeleg med raspa ost, pepperonipølse og litt ruccola over. På neste lefse kan du smørje tacosaus, tomatpure eller pesto på. Legg lefsa med smørjesida ned og la det steike i panna til osten byrjar å smelte. Snu heile "kaka" og steik vidare nokre minutt til. Del lefsa opp i 4 delar og server i kaffi-filter, det er ein perfekt serviett.

CHAI LATTE

1 liter

0,5 dl vatn

0,5 dl mjølk

1 stang heil kanel

5 kapslar heil kardemomme

2 heile stjerneanis

1 skive fersk ingefær eller 1/2 ts pulver

1 pose/1 sil med svart te

Ha alle ingrediensane i ein kjele som du varmar opp til det ryk. Om du ynskjer sterk te kan du la teposen vera med i termosjen, saman med alle kryddersortane. For søtare te, tilset litt honning eller legg ein marshmallows i koppen før du heller teen over.

Termostips!

Vil du prøve noko meir eksotisk enn kaffi og kakao på termosjen i vinterkulda kan du prøve chai latte og varm epletoddy.



EPLETODDY

1 liter

1 liter eplemost

1 kanelstang

5 heile kardemommekapslar

Bruk ufiltrert eplemost utan tilsetningsstoff. Varm opp med ei heil kanelstang og kardemommekapslar. Varm opp til det ryk, men ikkje la det koke. Hell toddyen med kanelstanga og kapslane over på ein termos og nyt!

SJOKOLADEAPPELSIN

Lag røra heime og ha røra i ein dobbel brødpose. Lag eit hol i posen innerst, slik at du kan sprøyte innhaldet opp i appelsinen. Er det minusgrader ute, kan det vera lurt å hole ut appelsinen heime. Du kan jukse og kjøpe ferdigrøre på butikken, men den beste røra lagar du sjølv.

Foto: Ellen Lande Gossner

SJOKOLADEFONDANT

utan kvitt sukker og kveitemjøl

6 personar

125 g smør

6-8 dadlar

200 g mørk sjokolade (70-86% kakao)

80 g honning

4 egg

45 g speltmjøl

45 g mandelmjøl

Smelt smøret og ha i dadlane (utan stein). Bruk ein stavmiksar til å blande dadlane i smøret. Smelt sjokoladen i blandinga. Tilset honning, egg, og mjøl og rør godt saman.

Når du skal opne appelsinen, ta av toppen som eit lokk (om lag 1/5 av appelsinen). Hol ut og lag gjerne jus av innmaten. La det vera att litt appelsinkjøt i botnen. Før du har i røra kan du ha i litt appelsinlikør og/eller ei tynn skive med kransekakedeig som du får kjøpt i pølseform på butikken. Ikkje fyll appelsinen heilt opp, for innhaldet utvidar seg når det vert steikt. Plasser appelsinen (med sjokoladefondanten i og lokket på) i glørne på bålet og vent til du ser at røra vert tjukk på toppen. Det skal framleis vera klissete og litt rennande. Mmm...



”

Med desse gode og sunne kaloriane på innerlomma kan du komma deg langt til fjells (og heimatt)!

HAVREBOLLAR

12-15 stykk

100 g Kviteseidsmør (eller anna salt og godt smør)

5-8 mellomstore dadlar

3 dl økologiske havregryn (store gryn gir meir konsistens, små skilir lettare ned)

2 ss honning

3 ss kakao

6 ss kokosmasse

3 ss sterk kaffi

Smelt smøret i panna og ha i dadlane. La dei ligge litt i smøret, slik at det vert lettare å mose dei med ein stavmiksar. Det skal verte ei brun, jamn masse når du er ferdig. Ha i resten av ingrediensane og bland dei godt saman. Klem massen saman til små kuler (som små golfballar) og rull dei til slutt i kokosmasse. Set dei i kjøleskapet nokre timar slik at dei vert harde. Havrebollane held seg minst ei veke i kjøleskap og mykje lenger i frysen. Ta med på fjelltur og trening så kan du springe lenger!

VÅR...

Med våren kjem livet som sprett ut i form av knoppar og grønne spirer. Då må ein ut for å få i seg viktige vitamin frå sola og naturens superkraft. Her kjem to fine aktivitetstips du kan prøve ut medan du er ute og nyt sola!





Foto: Sigríð Heiðjón

BJØRKESAFT

Gudedrikk vert dei søte og friske dråpane frå bjørka kalla. Væska er full av C-vitamin og naturleg sukker. Bjørkesaft tappar du før bjørka sprett heilt ut på våren, berre hugs å sette propp i treet når du er ferdig slik at treet ikkje tørkar ut.

Finn deg ei bjørk med ein tjukk stamme, og bør deg eit hol med ein drill driven av hand eller straum. Bor eit hol som går eit par centimeter inn i treet, med vinkel som heller nedover. Spikk av barken på ei tynn grein og set barken inn i holet for å føre dråpane ned i flaska. Rett under holet lagar du eit hakk i borken, slik at flaska kan settast inn mot treet. For å halde flaska på plass tek du hyssing og surrar rundt flaska og treet fleire plassar. Om det drypp friskt frå treet tek det ikkje mange timar før flaska er full. Du kan òg kutta av endane på ei frisk grein, ha ei flaske over endane og knyte på hyssing som gjer at greina bøyer seg nedover.

For å proppe treet etter tapping tek du ei grein som er like stor som holet, og pressar ho på plass.

Bjørkesafta kan du drikke som ho er – men safta smakar aller best avkjølt. Safta held seg omtrent ei veke i kjøleskap. Du kan òg fryse ho ned i isbitposar som du brukar til friske drinkar eller i smoothien seinare.

KALD VÅRDRIKK

Kald bjørkesaft med litt pressa sitronsaft er nydeleg. Nyt naturen!

VARM VÅRDRIKK

Varm opp (ikkje kok) bjørkesafta med litt heil kanel og ingefær – det vert den beste helsedrikken!

SIRUP

Bjørkesafta kan også nyttast i bakverk eller som sirup. Sirupen er nydeleg på is, på ost, i teen eller på pannekakene. Ha bjørkesafta i ein kjele og kok inn på svak varme til det berre er att 1/3, eller til sirupen er brun i fargen og har fått sirupkonsistens.





GRANSKOTSIRUP

Det kryr av grantre i vårt langstrakte land, og på våren kjem det små mjuke skot på alle greinene. Dei kan du plukke før dei vert lenger enn 2 cm, og vips har du ein nydeleg sirup som varer heilt til neste vår.

Du treng:

2 liter små granbarskot som er mindre enn 2 cm

3 liter vatn

nesten 1 kg sukker

Kok granbarskota i vatnet ca. 45 minutt. Ha i sukker, kok i 15 minutt og ta ut granbarskota.

La sukkerlaken koke inn til sirup. Kokar du lenge vert han brunare. Ha sirupen på eit fint glas og server til varm te, nokre dropar på iskremen eller på blåmuggost.



SOMMAR...

T-skjorte-vêr gjer at det er lett å lage mat ute. Prøv brødbaking i kjele eller la ungane lage sine egne skattekister.

Brødbaking på bål

All mat kan lagast på bål, til og med brød! Det du treng er to kjelar (ein litt mindre enn den andre), småstein og sjølvsagt eit godt bål. Viss du ikkje vil ha for mykje oppvask kan bakepapir vera lurt. Så er det berre å finne di favorittoppskrift og setje i gang.

OPPSKRIFT PÅ GROVBRØD I KJELE

3 personar

0,5 kg grovbakst
1/2 pk tørrgjær
1 ts salt
1 dl solsikkekjerner
1/2 dl linfö
0,75 dl havregryn
100 g grovhakka valnøtter
5 dl lunka vatn

Rør saman til ein tjukk graut. Om du har tid, la deigen heva 30 minutt i bollen og vidare 45 minutt i kjelen du skal bake brødet i. Alternativt kan du lage deigen heime og la han heva i ein boks med lokk i sekken medan du går på tur. Då let du òg deigen heva 45 minutt i kjelen før du steiker brødet på bålet. Bruk bakepapir i botnen av den lille kjelen med deigen, og putt kjelen oppi ein større kjele kor du har dekkja botnen med småstein så ikkje brødet vert svidd. Steik i om lag ein time på bålet, til du får ein hul lyd når du bankar på brødet. Nyt ei nybaka brødskeive med ein god ost og ei stripe granskotsirup!



SKATTEKISTA

Skattekista er ei foliepakke der ungene får lage si eiga blanding. Du kan bruke kjøtdeig, bønner, tomatsaus og andre grønnsaker, la borna bestemme sjølv! Her er eit døme med grønnsaker og laks:

Potet, gulrot, laks, purre, smør og litt rømme eller fløyte salt og pepar

Rekn 1/2 stor potet, 1 gulrot, 5cm purre, 100g laks og 10g smør pr. unge. La ungene få skrelle, dele opp og fordele ingrediensane i foliepakkar, før dei legg dei på bålet. Når fisken deler seg er pakka ferdig. Pass på at potetbitane vert små slik at dei rekk å verte ferdige.



Foto: Sigrild Henjum

RABARBRASUPPE

Rabarbra finn du på gamle stølstun og det minner om gamledagar. Desserten er enkel og god:

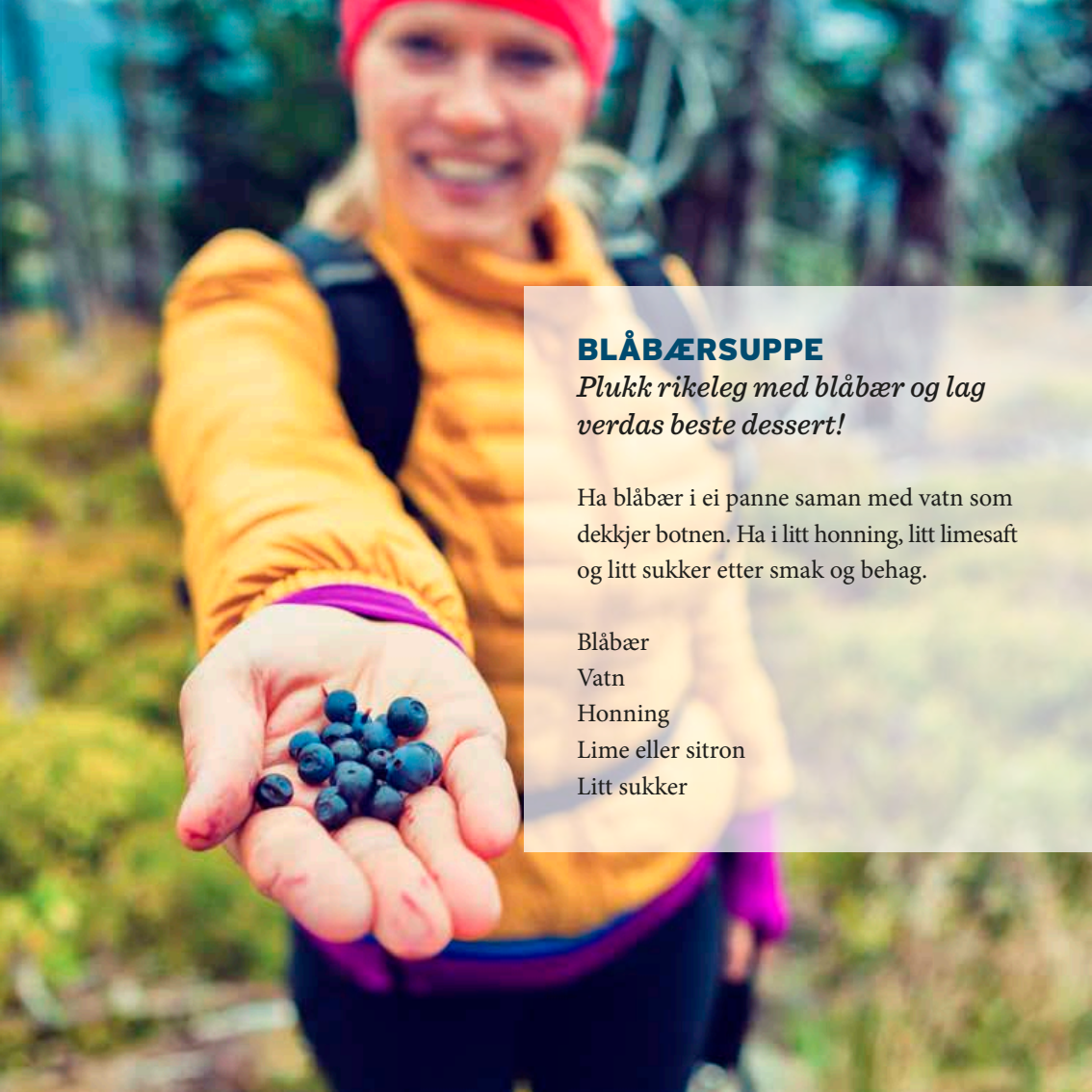
500 g rabarbra
8 dl vatn
150 g sukker

Plukk rabarbra og riv av bladet. Samle alle stengene (bladet skal ein IKKJE ete- det inneheld store mengder oksalsyre og er giftig om du et meir enn ein bit).

Reins av det yste laget med skal frå stilken og del opp rabarbraen i bitar. Ha ei kasserolle med vatn som dekkjer botnen. Ha i sukker etter smak og behag, og kok opp til rabarbraen går i oppløysing. Server gjerne med rosiner og iskrem.

HAUST...

No er det på tide å hauste det naturen har produsert og ta inn så mykje c-vitamin ein kan før vinteren kjem att. Det er mange gode matsoppar i skogane rundt oss, men tre soppar som er lette å kjenne att er piggsopp, kantarell og trakkantarell.



BLÅBÆRSUPPE

Plukk rikeleg med blåbær og lag verdas beste dessert!

Ha blåbær i ei panne saman med vatn som dekkjer botnen. Ha i litt honning, litt limesaft og litt sukker etter smak og behag.

Blåbær
Vatn
Honning
Lime eller sitron
Litt sukker

Tips for sopplukking

Plukk i ei korg eller ein papirpose framfor plastpose.

Ta med kniv til å reinsa med.

Ta med soppbok og nokon som kan mykje om sopp om du er usikker.

Skil av soppene med matpapir eller fleire koger, slik at du berre har ein type sopp på ein plass.

Plukk éin og éin sopp slik at ikkje andre giftige luringar kjem i mellom.

Gå gjennom alt du har plukka når du reinsar, slik er du heilt sikker på kva du et.



Foto: Sigríð Henjum

PANNEKAKE MED SOPP

Pannekakemiks er fint på langtur. Då tek du pulveret i ei tett flaske, tilset vatn og ristar laus. På kortare turar kan du lage røra på førehand og ta med deg røra på ei flaske.

PANNEKAKERØRE

3 personar

5 dl kveitemjøl

1 liter mjølk

5 egg

5 ss smelta smør

litt salt

I pannekakerøra tilset du litt pepar og hakka, soltørka tomat i olje. Før du steiker pannekakene bør du steike soppen. Reins soppen med ein kniv og skjer vekk mold eller makk-etne område.

Steik soppen på tørr panne for å få ut væska. La væska koke inn, før du har i ein god klatt med godt smør, salt og litt pepar. Oppbevar

den ferdigsteikte soppen i noko anna ei lita stund medan du steiker pannekaka. Når du snur pannekaka med den ferdigsteikte sida opp, legg du på brie eller anna god ost, saman med så mykje sopp du kan unne deg.

Då får du steikt ferdig pannekaka, samstundes som osten får smelta litt og soppen lunka seg.



ARABISKE NETTER MED HJORT OG KANEL

3 personar

Denne retten smakar like eksotisk som namnet tilseier. Me nordmenn et oftast kanel på grauten og i krydderkaka, men i mange andre land er kanel vanleg saman med kjøt. Om hausten er det tid for jakt, og får du tak i hjort eller anna viltkjøt er det klart betre enn vanleg karbonadedeig.

Du kan velje om du vil lage små pakkar i aluminiumsfolie eller ha alt i ei stor bålpanne.

Brenn bålet til du får fine glør som du kan legge maten på, unngå for mykje flammor. Om du har laga mange små pakkar kan du ta ein bit med hønsenetting, rulle saman til ein sylinder og legge pakkane inni. Då kan du lett snu rullen og pakkane vert varma på alle kantar.

Smak til med salt og pepar. Til svoltne folk treng du to pakkar på om lag 180 g per person. Pakkane må ligge på bålet til kjøtet er steikt og poteten er kokt, minst 15 minutt. Sjekk ofte og pass på at maten ikkje svir seg.

Oppi dei arabiske nettene kan du variere med det du har lyst på, men her kjem eit forslag som smakar godt:

4 gulrøter
4 poteter
1 purre
3 fedd kvitlauk
Nok fersk chili utan frø
Skjer alt opp i små bitar og fordel i pakkane.

I kvar pakke har du også oppi:

1/4 ts kanel
2 ss konsentrert solbærsirup
1 ss godt smør
80-100 g kjøt i små bitar eller kjøtdeig
nokre rosiner



Foto: Anna Villa

Arabiske netter på bålet
Når kveldane vert mørke, haustlufta klar og lauget har skifta farge, då er me klare til å fyra opp bålet!



Les meir om «Bygda i bevegelse» og delta i spanande konkurransar på www.bygdekvinnelaget.no

TURMATHEFTET...

ER LAGA AV NORGES BYGDEKVINNELAG OG SIGRID HENJUM

Norges BygdekvinneLag er aktuelle med prosjektet "Bygda i bevegelse", kor målet er å få med fleire ut på tur gjennom turglede, lågterskelaktivitetar og god utemat. Prosjektet er støtta av Gjensidigestiftelsen.

SigrId Henjum driv Sogndal Lodge & Guiding, kor ho guidar turar på bre, i fjellet og i kajakk. Maten er ein viktig del av naturopplevinga for SigrId, som elsker å lage mat ute! No er ho aktuell med turkokeboka "Et ute", kor oppskriftene i dette heftet er henta. "Et ute" kan du kjøpe på www.ffshop.no.

GOD TUR!