



# Gourmetmat på tur

---

ALLTID BEREDT



Et emnekurs for ledere.

### **Emnekurset "Gourmetmat på tur"**

Et kurs for ledere i krets og gruppe.

Utarbeidelse:  
Lars Flateby

Som Gilwelloppgave 2009

Takk til:  
Karen Birgitte Øvernes (veileder)  
Sven Bjørn Lilleslåtten (Kursleder)

## **Innholdsfortegnelse**

---

<b>Innholdsfortegnelse</b> .....	<b>3</b>
<b>Mål</b> .....	<b>4</b>
<b>Hvorfor et Gourmetmat på tur kurs?</b> .....	<b>4</b>
<b>Målgruppe</b> .....	<b>4</b>
<b>Kursets oppbygning og struktur</b> .....	<b>4</b>
<b>Kursholdere</b> .....	<b>4</b>
<b>Merke</b> .....	<b>5</b>
<b>Kurset består av</b> .....	<b>5</b>
<b>Fagstoff</b> .....	<b>5</b>
<b>Tidsfordeling</b> .....	<b>5</b>
<b>Informasjon, presentasjon og forventninger</b> .....	<b>6</b>
<b>Bål og kokeinnretninger</b> .....	<b>6</b>
<b>Primus og stormkjøkken</b> .....	<b>7</b>
<b>Valg av råvarer</b> .....	<b>8</b>
<b>Hygiene</b> .....	<b>8</b>
<b>Tilberedning</b> .....	<b>9</b>
<b>Smaksprøver</b> .....	<b>9</b>
<b>Evaluerings</b> .....	<b>9</b>
<b>Avslutning og oppsummering</b> .....	<b>10</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>11</b>
<i>A</i> .....	<i>11</i>
<i>B</i> .....	<i>11</i>

## Mål

---

Kurset skal motivere og inspirere ledere i Norges speiderforbund til å utvikle matglede og interesse for å lage god og sunn mat på tur.

## Hvorfor et Gourmetmat på tur kurs?

---

Bruken av friluftsliv som ramme er grunnleggende for veldig mange aktiviteter i Norges Speiderforbund. For å skape trivsel og utfordringer til speidere på tur, er mat ett viktig område. Spiser man riktig og tilstrekkelig, blir turen, haiken eller leiren til en god opplevelse. Tilbreiding av mat er også en viktig arena for å utøve patruljemetoden i praksis.

Det er derfor ønskelig å gi ledere mer kunnskap og trygghet om grunnleggende mat og tilberedningsmetoder, slik at de føler seg trygge nok til å kunne videreformidle dette til speiderne, slik at de tar ansvaret for å utvikle gode matvaner for speidere på tur, og gjennom dette bidra til at flere patruljer bruker friluftsliv som ramme for sine aktiviteter.

## Målgruppe

---

Kurset er et grunnleggende kurs i god mat på tur, beregnet på ledere i grupper og kretser med ønske om å styrke eller bevisstgjøre sine ferdigheter. Kurset kan og brukes som et "kompetansegivende" kurs eller et "vitaminkurs" for ledere.

## Kursets oppbygning og struktur

---

Dette kurset er en innføring i det å tilberede mat på båt ved å inspirere til å lage god og sunn mat.

Det er mulig for arrangørene å legge inn emner de mener er viktige som valgfri modul. Holdes kurset på for eksempel vinteren kan det være greit å vektlegge muligheten for tilgang på ferskvarer

Det er tenkt at kurset holdes som ett modulkurs som strekker seg over 3 timer. Det er mulig å kombinere kurset med andre kurs i NSF, f.eks. Speiderlederkurset, men da som en del av matlagingen på dette kurset.

## Kursholdere

---

Kurset kan holdes av alle ledere med interesse for mat. Disse bør ha kjennskap til prinsippene for bruk av veiledning som metode, da veiledning er speidingens metode, - og dermed definitivt dette kursets metode.

## Merke

---

Som symbol for gleden rund ett godt leirbål har man valgt "Trefot" som merke for dette kurset. Innbydelsen til kurset bør ha "Trefot" som emblem. I tillegg bør alle deltakere på kurset enten få utdelt et merke.

## Kurset består av

---

- Kursmanus
- Oppskrift eksempler
- Handleliste

## Fagstoff

---

I kursmanuset vil dere finne en del fagstoff. Dette er ment som en veiledning og en hjelp til kursholderne som skal arrangere kurset. Det er ikke nødvendigvis ment at *all* fagstoffet skal formidles til alle deltakerne. Det blir opp til den enkelte arrangør å plukke ut viktige momenter fra fagstoffet, fra egne erfaringer og/eller fra kokebøker. Det viktigste er at kurset tilpasses nivået til den aktuelle gruppa. Det vil ganske sikkert være flere emner eller momenter vi burde ha tatt med. Vi håper imidlertid at dere klarer å finne fram til dette på egenhånd.

## Tidsfordeling

---

Informasjon, presentasjon av kurset	10 minutt
Gjennomgang av muligheter	5 minutt
Bål, kokeinnretninger, Primus Stormkjøkken	10 minutt
Valg av råvarer	5 minutt
Hygiene	5 minutt
Bekledning (valgfritt)	5 minutt
Tilberedning	1,5 time
Smaksprøver	20 minutt
Evaluering	20 minutt
Avslutning og oppsummering	10 minutt

## Informasjon, presentasjon og forventninger

---

**Tidsbruk:** 10 min.

**Hensikt:** Deltakerne skal vite hva de har i vente, kjenne til kursets innhold, samt få presentere seg selv og sine egne forventninger.

<b>Innhold</b> Presentere kursholdere Kursets innhold Kursets mål Deltakerne; hvem er de og hva forventer de? Hva er sun og god mat på tur?	<b>Gjennomføring</b> Gruppen sitter i ring rundt bålplassen. Kursholder styrer ordet. Alle deltakerne må få si sitt.  Deltakerne kan gjerne få presentere seg selv gjennom å fortelle litt om sine forventninger og tidligere erfaringer.
--	---

### Kursets innhold:

- Kurset skal formidle matglede og hvor sentral god mat er for at tur i skog og mark gir gode tur- og fellesskap opplevelse.
  - Bål & kokeinnretninger, primus og stormkjøkken.
  - Mat, hvor lenge skal man være på tur. Hvilken type mat er lurt/trygt å oppbevare uten kjøling?
  - Testing av diverse oppskrifter.

## Bål og kokeinnretninger

---

**Tidsbruk:** 10 min.

**Hensikt:** Deltakerne skal få en innføring i det å lage egne bål tilberedning av mat.

**Utstyr:** Fyrstikker, øks, sag, kniv.

<b>Innhold:</b>  Hva er god matbålved?  Ulike typer bål.	<b>Gjennomføring:</b>  Gå gjennom litt generelt om forskjellige typer ved, hva egner seg til mat bål, brennetid osv.  Snakk litt generelt om bålet og bålet funksjon Deretter kan man si litt om ulike former for bål.
--	---

### Fagstoff:

#### Hva er god matbålved?:

- **Furu:** Brenner godt – avgir relativt mye varme – gnistrer lite.
- **Gran:** Brenner godt – lav brennverdi – gnistrer mye.
- **Eik, ask og bjørk:** Høyest brennverdi – men må være tørr!
- **LETT VED ER GOD VED – TUNG VED ER DÅRLIG VED !** (ikke ta trær som ligger på bakken – de er ofte vasstrukne)

### Ulike typer bål:

#### Kokebål:

- Stødig
- Kombiner bålet med trefot eller kjerring.
- For eksempel to steiner tett sammen og bål i midten. Slik utnytter du veden og varmen maksimalt
- Små vedstykker gir mer varme til raske kokebål. Større vedstykker gir lavere



varme over lengre tid.

## Primus og stormkjøkken

---

**Tidsbruk:** 1 time

**Hensikt:** Deltakerne skal være i stand til å bruke primus og stormkjøkken på en sikker måte. De skal kjenne til faremomenter og sikkerhetsrutiner rundt bruken.

<b>Innhold:</b> Brennstoff Fylling av brennstoff Opptenning Slukking og rensing Faremomenter: (gasslekkasje/ eksplosjonsfare etc) Transport (Enkel rejasjon)	<b>Gjennomføring:</b> Kursholder gjennomgår enkelt de forskjellige brennere, når de fungerer best. Brennere er ett godt alternativ når det er bålforbud.
--	--

#### Fagstoff:

Se bruksanvisning for den aktuelle brenner dere disponerer.  
Se forsiktighetsregler under Ly og leir og i heftet "Sikkerhetstiltak ved friluftslivsarrangementer i regi av Norges Speiderforbund".



## Valg av råvarer

---

**Tidsbruk:** 5 min.

**Mål:** Deltakerne skal ha begrep om hvilke typer matvarer som er egnet for korte og lengre turer.

Innhold:	Gjennomføring/ metode:
Råvarer	Presenter råvarer som er valgt til de oppskrifter som skal testes på dette kurset.
Andre alternativer?	

## Hygiene

---

**Tidsbruk:** 5 min.

**Mål:** Deltakerne skal ha forstå viktigheten av god hygiene når man arbeider med mat på tur.

Innhold:	Gjennomføring/ metode:
Forebyggende hygiene.	Gjennomgå enkle rutiner med personlig hygiene.
Oppbevaring av mat.	Gjennomgå hvilke typer mat som er egnet uegnet for oppbevaring "utenfor" kjøleskap. Valg av råvarer avhenger av lengden på turen, og når på året turen er. Kjølevarer kan holde lengre om vinteren, men kan fryse...



## Tilberedning

---

**Tidsbruk:** 1,5 time

**Hensikt:** Tilberede forskjellige oppskrifter, gjerne med egne variasjoner.

<b>Innhold:</b> Her fordeles oppgavene mellom deltagerne. Viktig at det er deltakerne selv som fordeler oppgavene, som de ville ha gjort i en patrulje.	<b>Gjennomføring:</b> Alle oppskriftene som presenteres i dette kurset har en egen oppskrift som vedlegg. Oppskriftene er ment som eksempler, og må gjerne byttes ut med egne oppskrifter som kursholder er fortrolig med.
---	---

## Smaksprøver

---

**Tidsbruk:** 20 min

**Hensikt:** Smake på de forskjellige rettene.

<b>Innhold:</b> Samling rund bålet.	<b>Gjennomføring:</b> - Deltakerne presenterer de forskjellige rettene for hverandre. Sier litt om hva de har laget, hva retten inneholder, vanskelighetsgrad, osv.
--	--

## Evaluering

---

**Tidsbruk:** 20 min

**Hensikt:** vurdere de forskjellige rettene.

<b>Innhold:</b> Samling rund bålet	<b>Gjennomføring:</b> Deltakerne diskuterer gjennomføringen og tilbedelse av maten. - Hvor lett var de å tilberede? - Er det noe du ville ha gjort annerledes? - Smakte det godt? - Ville speiderne like det?
---------------------------------------	--

## Avslutning og oppsummering

---

**Tidsbruk:** 10 min

**Hensikt:** Trekke veksler på hverandres erfaringer og lærdom.

<b>Innhold:</b> Hva har vi lært? Hvordan lærer vi mer? Hvordan bygge ut våre erfaringer? Motivere til utvikling.	<b>Gjennomføring:</b> For eksempel kan alle fortelle to nye ting de har lært eller erfart i løpet av kurset.  Kurset avsluttes med utdeling av diplom til alle deltakerne.
--	---

### **Osterullader**

Chevre eller annen smaksrik ost.  
Spekeskinke i skiver  
Skjær osten i små skiver, og rull de inn i en skive skinke.  
Tre disse inn på en grillpinne og steik i glørne.

### **skinke med melon og parmesan**

Skiver spekeskinke  
Vannmelon  
parmesan  
honning (varm den lett slik at den blir flytende)

#### **Slik gjør du:**

Kutt melonen i ønsket form, f eks kuber à 5x5 cm. Grill dem lett. Anrett med skinken og ha revet parmesan over. Ha på litt honning og pynt gjerne med salat eller annet grønt.

### **Hvitløk- eller krydderbrød**

Lag vanlig pinnebrøddeig.  
Form pinnebrøddeigen tynt på grillspidde, og slik at den tettes rundt tuppen på spidde.  
Når pinnebrødet er ferdig, fylles de med kryddersmøret. Dette bør gjøres med en gang mens brødet ennå er varmt, for å få smøret smeltet og fordelt ut over i brødet.  
Her er det også mulig å varigere med varianter av tube-ost. Lett og klemme inn i brødet, og vil smelte litt dersom det gjøres mens brødet ennå er varmt.

### **FerdigPizza i stenovn**

Det er forskjellige måter å lage en stenovn på. Du trenger minst to stk flate steiner. Disse legges i to høyder over bålet med litt luft i mellom. Her er ett par eksempler.



På tur kan det kanskje være lettest og ha med seg ferdig bunner. Bruk f.eks. Polarbrød eller annet lyst brød.

#### **Fyll 1**

2 ss pizzasaus  
2 tomater i skiver  
100 g revet gulost  
1 liten løk i skiver  
2 skiver spekeskinke  
2 ferske sopp i skiver  
olivenolje  
ruccola (legges på etter at pizzane er ferdig)

#### **Fyll 2**

2 ss pizzasaus  
100 g revet gulost  
2 ferske sopp i skiver  
1 liten løk i skiver  
100 g kokt skinke/bogskinke i strimler  
50 g ananas  
2 ts oregano

Legg bunnene på smurt aluminiumsfolie og ha på fyllet. Stekes i ovnene til den er ferdig (osten er smeltet og har fått gyllen farge).

### **Innbakt pizza.**

Er det vanskelig å finne flate steiner og bygge en ovn, kan du forsøke innbakt pizza. Her er en enkel og kjapp måte og lage innbakt pizza.

Pitabrød  
Ost  
Pepperoni  
Tørkede tomater  
Ketchup eller tomatpurre  
Krydder (Oregano eller persille)  
Oliven olje  
aluminiumsfolie

Bland alle ingrediensene sammen.

Skjer ett lett snitt i pitabrødet (uten å lage hull på andre siden).

Fyll pitabrødet med blandingen, og pakk den inn i aluminiumsfolien som er smurt med olje.

Legges i glørne i 5-6 minutter.

Som alternativ til Innbakt Pizza, hva med en Tortilla?

### **Tortilla**

4 stk tortilla lefser  
Litt finkhakket issalat  
1 boks mais  
En liten paprika (finhakket)  
1 ostestykke  
Stekt bacon, kylling, kjøttpålegg eller fisk  
Bland ingrediensene og legg i tortillaene.  
Rull tortillaene sammen og pakk dem inn i aluminiumsfolie.  
Legg dem i bålet, 2 minutter på hver side.

### **Fruktoverraskelse**

Del jordbærene i to, eller bruk de hele om de er små.  
Del bananene i tykke skiver, og ananasen i terninger.  
Legg alt i doble foliekurver, press over litt appelsinsaft og dryss over sukker.  
Klem folien godt sammen, legg det på varm grill, ca 5 minutter.

Åpne pakken og tilsett litt fruktyoghurt.

Strø over med kokosmasse.

### **Grillet frukt**

4 stk modne fersken  
1 stk hel ananas  
1 stk banan  
melis

### **Slik gjør du:**

Del hver fersken i to og løsne steinen. Gni inn snittflatene med melis og grill til de blir fine i fargen.  
Skjær ananasen i 1 cm tykke skiver og gni skivene inn med litt melis før du griller dem slik at de får et fint mønster.

Bananen deles i 1 cm tykke skiver og grilles slik at de får et fint mønster.

Legg to mynteblader på hver av skivene og legg ananasskivene oppå hverandre. Stikk inn et spidd på hver side av kjernen og del forsiktig med en kniv. Gjør det samme en gang til slik at de blir delt i 4.

På toppen av spiddet tres bananskivene.

Krem:

50 g fersk kremost naturell

1 stk sitron (revet skall fra sitron)

1 stk sitron (saften fra sitron)

3 ss crème fraîche

2 ss sukker

1 ts vaniljesukker

Bland alt dette til en jevn krem. Lag fine kuler som anrettes ved siden av ferskenene.