

Mat under månen!



Forord!

Mat er viktig for å holde seg frisk og sterk.

Det er spennende å flytte spiserommet ut i naturen - og mat laget på bål smaker veldig godt. Barn som går i barnehager fra de er ett til de er seks år spiser i gjennomsnitt 3000 måltider i barnehagen. Barnehagen er derfor en flott og viktig arena som kan være med på å danne gode og nyttige matvaner. Gode vaner som dannes i barneårene tas i stor grad med inn i voksenlivet.

Med bakgrunn i dette har Salten Friluftsråd i samarbeid med Bodø kommune, Bertnesdagan og Nordland fylkeskommune oppfordret barnehagene i Bodø til å sende inn oppskrifter på sunn ute/turmat.

Vi håper å inspirere til å prøve ut nye smaker og oppskrifter. Kanskje kan dere i samarbeid med barna teste ut egne varianter av oppskriftene, bruk fantasien!

Husk at mye kan gjøres ferdig på forhånd og dere finner kanskje noe i naturen som kan benyttes i matlagingen.

Vi takker for alle flotte oppskrifter, tegninger og bilder og håper at heftet kan bli et nyttig oppslagsverk når dere planlegger tur!

God tur og lykke til med matlagingen!





Innhold!

Brød, pinnebrød, smørbrød og burgere

Wok og wraps

Supper og gryter

Mat i folie (bålpakker)

Mat på panne

Vafler, sveler og pannekaker

Dessert

Snaks



Brød, pinnebrød, smørbrød og burgere

Bodøburger (Maskinisten friluftsbarnehage)

Fiskekaker
Grove hamburgerbrød
Salat
Agurk
Paprika
Gulrot
Ketchup

Grill fiskekakene på bålet. Serveres i grove hamburgerbrød med grønnsaker til og eventuelt litt ketchup på.

Ostesmørbrød (Leif Aunesvei Barnehage)

To skiver brød
Skinke
Ost
Krydder og ketchup

Legg skivene sammen med ost og skinke mellom, de pakkes inn i dobbel folie. Legges i bålet eller stekes på rist.

Ostesmørbrød (Lille Frøbel barnehage)

Grovt brød i skiver
Hvitost m/d-vitamin
Doble brødkiver med osteskiver legges i toastjernet og stekes til osten er smeltet. Ketchup kan brukes.





Ostesmørbrød på bål (Maskinisten friluftsbarnehage)

Grovt brød
Myk margarin
Hvitost
Skinke
Ketchup

Gulrot
Tomat
Agurk
Paprika og lignende.

Smør brødskivene i barnehagen. Ha på margarin, ost, skinke og litt ketchup. Legg dem dobbel og del dem i to. Ha aluminiumsfolie rundt dem. Legg dem i glørne i bålet eller på ei rist. Pass på at de ikke ligger direkte i flammene. Server oppskjærte grønnsaker ved siden av.

Arme riddere på bål (Maskinisten friluftsbarnehage)

Til ca 3 porsjoner:
2 egg
1,25 dl lett/ekstralettmelk
2 ts sukker
1 klype salt
1 klype kanel
1 klype vaniljesukker
6 skiver brød

Visp sammen røren. Ha den i en bolle med flat bunn. Dypp skivene godt på begge sider i røren. Stek skivene et par minutter på hver side på steikepanne over bålet.

Serveres med syltetøy, bær, frukt.

En sunnere variant er å kutte ut sukker, kanel og vaniljesukker. Da blir måltidet mer enn bare en dessert. En kan eventuelt ha skinke eller annet salt pålegg på.

Hasselnøttbrød (Mellommyra barnehage)

4 dl vann
1 pk tørrgjær
3 ts salt
200g sammalt hvetemel
2 ss margarin
1 ss sukker
150g hvetemel
50g hakkede hasselnøtter.

Bland det tørre i en pose. Når du er ute i marka varmer du opp margarin og vann, bland i det tørre. Elt deigen til en jevn deig og la den heve i 40 min. Form flate kaker og bak dem på rist over varme til de er gyldne. Deigen kan også snurres rundt pinner.

Brød, pinnebrød, smørbrød og burgere

Pinnebrøddeig m/skinkebiter (Lille Frøbel barnehage)

Skinke skjæres i små biter og stekes på forhånd, avkjøles og tas med.

DEIG:

100 g hvetemel

100 g sammalt hvete grov

50 g havregryn,

1/2 ts salt

1/2 ts bakepulver

1 ts margarin

1/2 dl melk.

Deigen skal være seig.

Bland skinke i deigen og rull deig på pinner (ikke for tykk). Pinnebrødet er ferdig stekt når deigen slipper pinnen.

Pinnebrøddeig som pitabrød m/fyll av kjøttdeig, skinke o.l (Lille Frøbel barnehage)

Samme oppskrift som over. Her lager man tynne kaker som stekes i stekepannen. "Pitabrødet" snittes opp og fylles med kjøttdeig, skinke o.l. Ha gjerne i tomat, salat, agurk, løk etc.

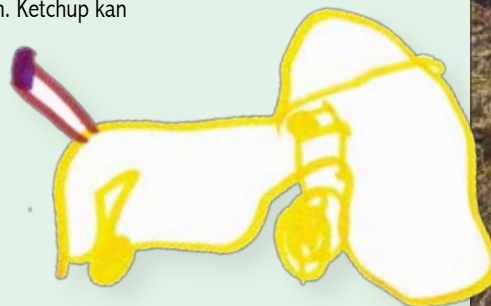
Sjørøvermat (Lille Frøbel barnehage)

Fiskekaker - helst hjemmelagede

Grovt brød i skiver.

Fiskekakene deles i to og stekes på pannen.

Legges deretter på brødskiven. Ketchup kan brukes.





Wok og wraps

Kyllingwok (Mellommyra barnehage)

Ca. 50g kyllingfilet per barn

Ca. 75g blandede grønnsaker per barn.

For eksempel mais, gulrot, brokkoli, blomkål, paprika

Ca 25g ferdig kokt ris pr. barn, gjerne brun ris.

Olje til steking

Paprikakrydder og Sweet Chili-saus.

Alt kuttes i like store biter. Kyllingen stekes først, ha deretter i grønnsaker. Fres til knapt møre, tilsett krydder og saus til passe smak.

Tilsett ferdig kokt ris og la den bli gjennomvarm.

NYT!

Frokost burritos 6 stk (Bjørneborggen barnehage)

6 hvete tortilla

6 egg

50 ml vann

½ grønn paprika (fin hakket)

½ rød paprika (fin hakket)

¼ løk (fin hakket)

2 sopp (fin hakket)

Flytende margarin eller olje til steking

salt og pepper

Eggerøre:

1. Surr grønnsakene i flytende margarin/olje til løken er blank.
2. Pisk sammen egg og vann.
3. Tilsett eggeblandingen, rør mens den stivner.
4. Varm tortilla i stekepanne eller på rist over bålet.
5. Legg eggeblandingen i tortillaen og rull sammen.

Serveres med salsa, hot saus eller ketchup.

Supper og gryter

Lapskaus 5-6 personer (Leif Aunesvei Barnehage)

1 kg oksekjøtt
Vann og buljongterning
11-12 poteter
3 store gulrøtter
½ middels kålrot
½ liten sellerirot
Litt bladselleri
1 purreløk
250 g hodekål
1 løk
salt, pepper og gressløk

Skjær kjøttet i små terninger og legg i en gryte med vann og buljong. Kok opp og la det trekke til det er mørt (20-30 min). Rens poteter og grønnsaker. Skjær alt i terninger og legg i gryten. Kok opp og la det trekke til alt er mørt. Smak til med salt, pepper og gressløk. I stedet for kjøtt kan det brukes røkt skinke og buljong.

Hyttelapskaus (Leif Aunesvei Barnehage)

2 poser betasuppe
1 pose potetmos
og skinke i terninger
Følg anvisning på betasuppe pakken.
Potetmos og skinkebiter has i til slutt.

Grønnsaksuppe på bål (Maskinisten friluftsbarnhage)

Gulrot
Kålrot
Løk og purreløk
Kål
Potet
Buljong
Diverse andre grønnsaker som man har
Eventuelt Go'og Mager kjøttpølser/kyllingpølser.

La barna skjære opp grønnsakene i barnehagen dagen i forveien. Ta med gryta ut i skogen

og kok den over bålet. Ha i pølsene til slutt. Hvis det er vanskelig å få med gryta og innhold ut i skogen er det lurt å legge de oppskjærte grønnsakene i poser og ta med vann på flasker. Ha alt i gryta når dere kommer frem .

Sjørøvergryte m/laks og fiskekaker på bål (Maskinisten friluftsbarnhage)

Frosne grønnsaker/wokgrønnsaker
Laksefilet/fiskefilet og fiskekaker
Ris
Glass med chow mein saus.

Kok risen på forhånd i barnehagen. Ha de frosne grønnsakene i ei stor gryte sammen med litt olje/flytende margarin. Bland i fiskekakebiter og den ferdig kokte risen.
Bland i chow mein sausen.
Legg fisken over til slutt.
La gryta stå over bålet til fisken er gjennomkokt.

Potetsuppe (Maskinisten friluftsbarnhage)

5-6 poteter
1 gulrot
1 purre
1 løk
2 ss myk margarin
Grønnsaksbuljong
Salt og pepper
Matfløte

Skjær opp grønnsakene i biter. Legg alt i ca. 1,5 l kokende buljongvann med margarin i. Smak til med salt og pepper. Kok over bålet til grønnsakene er møre. Ta gryten bort fra bålet og rør inn 1 dl matfløte. Serveres gjerne med brød eller knekkebrød.



Mat i folie (bålpakker)



Potetskatt (Asphaugen barnehage)

Store poteter

Grønnsaker, eks: gulrot, purreløk,

paprika, mais og andre ting ungene liker.

Egg

Krydder eks: salt og pepper eller det som ungene liker

Skjær av toppen på poteten slik at den kan brukes som lokk. Skav bort innmaten i poteten, slik at det blir plass til masse godt i den. Det kan være greit at en voksen gjør dette da potetkjøttet er hardt.

Grønnsakene skjæres opp i små biter. Visp sammen egg i en bolle med litt krydder. La barna fylle poteten sin med det de vil ha. Sett lokket på poteten og legg aluminiumsfolie rundt den. Legg potetskattene i bålet og steik i 15-20 minutter.

Nyt en sunn og herlig ut-på-turmat!

Skrei på bål (Maskinisten friluftsbarnehage)

Skrei

Potet

Gulrot

Løk

Flytende/myk margarin

Litt salt og pepper

Skjær opp gulrot, potet, løk og skrei. Legg bitene i aluminiumsfolie sammen med litt margarin, salt og pepper. Lag små porsjonspakker. Det lønner seg å ha et dobbelt lag med aluminiumsfolie. Legg pakkene i glørne på bålet eller over bålet på ei rist. Pass på at de ikke ligger direkte i flammene. Fiskepakkene er ferdige etter kun kort tid. Tips: dess mindre grønnsaksbitene er, jo fortere går det. Ved å bruke en ostehøvel til å skjære potene og gulrøttene med vil en få tynne delikate biter som raskt blir gjennomkokte.

Fiskepakker på bål (Maskinisten friluftsbarnehage)

Fiskefilet

Frosne wokgrønnsaker

Potet

Myk margarin

Litt salt og pepper.

Lag små fiskepakker i aluminiumsfolie. Legg i glørne på bålet, eller på ei rist.

Pytt i Panne (Mellommyra barnehage)

Kjøttdeig/karbonadedeig

Løk

2 poteter

1 egg

Finhakk løk, skjær potetene i små terninger, lag små kjøttboller/biter med teskje. Smør folien inn med margarin. Lag flate porsjonspakker med aluminiumsfolie og stek det i glørne. Server med speilegg over.



(Innstranden barnehage)

FISKEKAKE

LØK - HAKESIKKORFENMASKIN

GULEROT - MÅSKRELLES

PAPRIKA

POTET

DRILLKRYDDER - VISKLÆRDIOPP

È PLE - VIBLANDADET

RØMME

BRUNDET
AROMAT

-VIKORDET

GRILLKRYDDER

VI BRETÅ SELV FOLIE RUNDT

NOEN MED SAUS OG NOEN UTEN

DEMÅTTE STERK I 50 MINUTTA

Mat på panne

Potetburger (Leif Aunesvei Barnehage)

4 kokte poteter
1 dl revet hvit ost
75 g bacon
½ purre
salt
pepper

Mos de skrelte potetene. Skjær bacon i biter og surr dem i panne. Tilsett potetene, revet ost, finstrimlet purre, salt og pepper. Form massen til burgere og steik i flytende margarin eller olje. Denne oppskriften kan også lages med råaspede poteter.

Stekt fisk (Lille Frøbel barnehage)

Fersk seifeilet eller torsk fisket på tur med barna.

Barna er med på fiskingen for å oppleve hvordan man sløyer, filiterer og lære hvilke bestanddeler en fisk har.

Fisken stekes på stekepannen i en blanding av hvetemel, salt og pepper. Serveres naturell eller med kokt ris/potet/potetmos og kokte gulrøtter, paprika, salat, agurk osv.



Vafler, sveler og pannekaker

Pannekaker (Leif Aunesvei Barnehage)

4 egg
2,5 dl sammalt hvete
1 dl lettkokte havregryn
3,5 dl hvetemel
1 liter lett/ekstralett melk
½ ts salt
2 ss flytende margarin/olje

Bland mel, melk, salt og rør godt sammen. Rør inn eggene. La røren svulle minst 15 minutter, helst litt lenger. Ha røren på store flasker. Stekes i stekepanne eller på stekehelle.

Grove pannekaker på bål (Maskinisten friluftsbarnhage)

Til 18 porsjoner:
6 ¾ dl sammalt hvete fin
2,5 dl havregryn
6 ¾ dl hvetemel
9 egg

22,5 dl lettmel/ekstralett melk
1 ts salt
5 ss flytende margarin

Lag røren ferdig i barnehagen og ta den med på tur: Ha mel og salt i en bolle. Visp sammen egg og melk, bland dette gradvis inn i melet til røren er glatt og uten klumper. Bland i flytende margarin. La røren svulle i ca. 30 min. Stek røren på stekepanne over bålet.

Grove vafler ca. 14 plater (Mørkvedmarka barnehage)

4 egg
2 ss sukker
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
2 dl sammalthvete
4 dl havregryn
3 dl hvetemel
½ ts natron

2 ss olje/flytende margarin
1 liter lett/ekstralett melk

La røren stå i ca. 15 minutter før steking. Vaflene stekes godt, over bål på svak varme.

Grove sveler (Lille Frøbel barnehage)

6 egg
1 ts bakepulver
1 ts hornsalt
ca 1- 1 1/2 l melk,
1/3 sammalt hvete grov
1/3 lettkokte havregryn
1/3 hvetemel
1/2 kopp flytende margarin

Rør sammen til røren blir fyldig og tøm innholdet i flasker. Svelene stekes 3 stk av gangen i stekepanne, ca 1-2 min. Serveres naturell, eller med diverse pålegg som ost, leverpostei, smøreoster, o.l.

Dessert

Frukt og bærgryte på bål (Maskinisten friluftsbarnehage)

Jordbær

Banan

Ananas

Litt sukker

Litt frisk mynte

Litt krem/kesam naturell

Skjær frukten i biter, ha den i en gryte sammen med litt mynte og sukker. Varm opp over bålet.

Kan serveres med litt krem på toppen.

Alternativt kan man pakke frukten og bærerne inn i små foliepakker og bake dem på bålet.

Bakt frukt på bål (Maskinisten friluftsbarnehage)

Banan

Eple

Appelsin

Mørk kokesjokolade

Kanel

Sukker

Sukkerbiter

(brunesukkerbiter smaker godt i denne retten)

Del bananen i to. Skjær et snitt langs hele bananen. Behold skallet på. Legg små biter med mørk kokesjokolade i snittet. Pakk inn i aluminiumsfolie, bak på bålet.

Del eplene i to. Lag et hull i midten. Ha litt sukker og kanel i hullet. Pakk inn i folie og bak på bålet. Del appelsinen i to. Behold skallet på. Putt en brunsukkerbit i midten. Pakk inn i aluminiumsfolie og bak på bålet.

Bakt eple (Mellommyra barnehage)

1 eple

Sukker

Rosiner

Kanel

Myk margarin

Folie

Skjær av et lokk på eplene og ta ut kjernen.

Fyll med kanel, sukker, rosiner og litt margarin.

Gni margarin utenpå eplene og sett på lokket igjen. Pakk inn i folie og legg eplene på glør i 12-15 min.



Snaks

Osterullade (Mellommyra barnehage)

Skjær hvit ost i små terninger, rull dem inn i ei skinkeskive. Tres på en gaffelgren og stekes over glørne.





Bertnesdagan



bodø
KOMMUNE



Nordland
FYLKESKOMMUNE

Folkehelse



Salten Friluftsråd