



MAT i
DET FRI





FORORD

Vi er i Gjengedalsmarka. Vi har lovet 120 sultne elever middag. De står allerede i kø. Det er første gang noen av oss har gravd kokegrop til mer enn fem personer. En halvmeter ned i bakken ligger 10 lammelår surret i kålblad.

Etter en time og tjue minutter løfter vi bort torva. Vi tar fram spadene og løfter vekk stein på stein. Hvordan har det gått med lammet? Er det stekt? Svidd? Rått? Vi fjerner hyssing og kålblad. Jammen hadde vi ikke flaks. Det er stekt og klar til servering.

Slik begynte det, og slik fikk vi lyst til å fortsette flere prosjekter med mat ute i det fri. Noen ganger har det gått bra. Andre ganger har vi ikke vært så fornøyd. Erfaringene har vi i hvert fall samlet på.

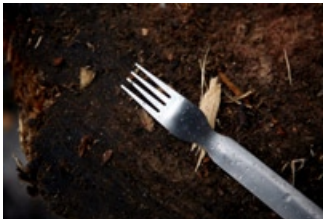
Alle oppskriftene i dette «heftet» er beregnet til 6 porsjoner.

Dette et forprosjekt til noe som kanskje en gang blir ei bok. Vi har lyst å takke Nordfjord folkehøgskule for lån av «prøvekaniner». Takk til Ellen og Atle for veldig bra hjelp med foto og utforming. Og ikke minst takk til Folkehøgskolerådet for økonomisk støtte.

Se flere bilder på www.friluftslivskulen.no under bildeseriar 2007–2008.

Nordfjord folkehøgskule, januar 2008

Per Momrak og Øystein Vegge





MAT I KOFFEGROP

Grav ut et hull i bakken som er 30×30×30 cm. Det blir en stor nok grop til mat til 5–6 personer. Legg store, flate steiner i bunnen av gropa. Fyr et stort bål. Legg på mye stein mens bålet brenner.

Veden bør ikke vær mer enn 3×3 cm tykk for å få så kjapp og effektiv varme som mulig. Steinenes kan være på størrelse med en stor appelsin. Bygg på med ved og stein underveis i prosessen og la bålet brenne i ca 1,5 time.

Ta ut steinene og aska fra bålet. Legg steika ned på steinene i bunnen av gropa og legg de varme steinene rundt kjøttet. Tett til slutt igjen gropa med torv.

LAMMELÅR

Et lite lammelår (ferdig utbeinet)

Timian

Salt

Pepper

2 fedd hvitløk

Store broccoliblad

Gni krydderet inn i kjøttet. Pakk kjøttet inn i store broccoli/kålblad eller andre typer spiselige blader. Surr bladene godt rundt steika med hyssing. 1 kg kjøtt trenger omtrent 45 minutter i ei varm grop.

Bakt potet

Legg potene uinnpakket blant steinene i kokegropa. Ta potetene ut sammen med kjøttet.

Tzatziki

½ agurk

1 dl naturell yoghurt

1 hvitløksfedd

¼ løk

salt og pepper

Riv agurken på et rivjern. Bland med yoghurt, hvitløk og løk. Smak til med salt og pepper.



YTREFILET AV SVIN

1 kg ytrefilet
4 ss pesto
1 ss salt
1 ts pepper
Store broccoliblad

Steika gnis inn med salt, pepper og pesto før den pakkes inn i store broccoli/kålblad eller andre typer spiselige blader og surres godt med hyssing.

Potetsalat

12 store poteter
2 epler
10 sylteagurkskiver
1 boks rømme
4 ss majones
1 ss salt
½ ts pepper

Skrell potetene og kutt dem opp i små terninger. Kok forsiktig til bitene er nesten møre. Hell av vannet og sett til avkjøling. Skrell eplene, ta ut kjernen og del i terninger. Lag deretter en blanding av rømme, majones, salt, pepper og finhakket sylteagurk. Rør eplene og potene forsiktig inn i salaten.





MAT PÅ BÅL

Det finnes mange forskjellige typer bål. Til matlaging bruker vi først og fremst små bål med mye glør. De er enklest å kontrollere. Det er glo-haugen som skaper varmen vi er interessert i. Derfor er det viktig at du lager bål som fort gir mye glør. Vær nøye med å kløyve opp veden i små biter. De brenner fortest og gir deg muligheten til å øke varmen hvis det er nødvendig.

VARMRØKT ØRRET

Steinsett en bål plass på 40 cm i diameter. Lag bål i midten med ved av lauvtrær. Legg fisken på lo-sida, det vil si den veien røyken driver, med buken mot bålet.

Inni buken legger du salt, pepper og en liten einerbusk. Den setter smak og gir lufting.

Salt gjerne så tidlig som mulig, gjerne et døgn i forveien hvis du har mulighet.

Fisken varmrøykes i omtrent 40 minutter til beina løsner fra kjøttet.

Fisken serveres med medbrakt potetlelse, rømme og agurk.



Pizza

Ca 5 dl hvetemel
½ ss bakepulver
1½ dl vann
1 ts salt
Ca ½ dl olje til steking

Bland mel, bakepulver og salt i en pose. Tilsett vannet når dere har kommet fram og bålet er tent. Kna deigen i ca 4 min. Ta mel på hendene og form deigen til 2 pizzaer som passer i ei stekepanne. Hell olje i stekepanna. Når den er varm, steker du deigen til den er gylden-brun (ca 2 minutter på hver side). Begynner det å ryke, ta panna av varmen. Følg med, for bunnen blir fort brent.



yll til pizza

1–2 tomater
Litt revet ost
50 g parmaskinke
Litt frisk oregano
Salt
Pepper

Når deigen er stekt, legges fyllet på pizzaen. Legg et lokk på stekepanna og sett den oppå glørne til osten på pizzaen har smeltet.



Wok i STORPANNE

1½ grillet kylling
1 broccoli
1 blomkål
1 paprika
4–5 gulrøtter
12 sjampinjonger
1 stor løk
1½ dl olje
3 dl vann
1 boks bambusskudd
1 terning kyllingbuljong

Skjær på forhånd alle grønnsakene og kyllingen i små biter. Sett wokpanna over bålet, hell i olje og begynn med gulrøtter, blomkål, broccoli og løk (i den rekkefølgen). Når dette er brunet, flyttes det oppover kanten av wokpanna. Fortsett så steking av sjampinjong, deretter bambusskuddene og den ferdige oppdelte kyllingen. Bland alt sammen til slutt. Avslutt med buljongterningen og 3 dl vann. Smak til med salt og pepper.



Urtebrød

3dl hvetemel
½ ss bakepulver
1 dl vann
½ ts salt
Litt basilikum,
oregano eller
andre urter
Litt olje til steking

Lag deigen på forhånd og ta den med i en pose. Del deigen i seks, kna hver del til en ball og trykk den så flat du klarer (noen få millimeter). For at deigen ikke skal klebe, tar du litt olje på hendene. Stek urtebrødet på svak varme i olje på wokpannen.



MAT PÅ STEINHELLE

Det finnes i hvert fall to måter å bruke steinhelle til matlaging. En måte er å varme opp steinhella på begge sider ved å lage bål både under og oppå steinhella. Den andre varianten er å kun fyre på undersiden av hella.

Hvis du skal lage mat til seks personer, trenger du ei steinhelle som 20×40 cm stor og 2–5 cm tykk. Jo tykkere hella er, jo lenger tid trenger den for å bli varm, men til gjengjeld holder den lengre på varmen. Hvis du ikke finner ei stor, egnet helle, kan du bruke flere små.

PLUKKMAT

600 g strimlet svinekjøtt

1½ løk

1 gulrot (skjæres i strimler)

50–75 g bacon (skjæres i biter)

8-10 poteter (deles i tykke skiver)

Litt rømme

Grovsalt

Fyr opp et bål og la det brenne minimum en halvtime før du legger steinhella oppå bålet. Ta litt av glørne og legg oppå hella og lag til et nytt bål der. La det brenne en halvtime. Hella er varm nok når sotet er borte og hella er blitt hvit. Da børster du vekk glørne på toppen slik at hella blir rein.

La hella fortsatt ligge oppi glørne og begynn steikingen av maten. Start med poteter, deretter kjøtt og bacon. Legg på grønnsakene til slutt. Hvis hella mister varme, snur du den og fortsetter steking på den andre siden. Retten serveres med litt rømme til.



RUNDSTÆKT YTREFILET AV HJØRT

800–1000 g kjøtt
8–10 poteter
1 stor løk
1 squash
Salt
Pepper

Bruk samme metode som ovenfor. Skjær løk, squash og poteter i skiver og steik alt på steinhellen. Gni kjøttet inn med salt og pepper og legg det på glovarm steinhelle. Brun alle kantene for at ikke kjøttkraften skal renne ut. Stek deretter kjøttet på begge sider i 3-5 minutter. Kjøttet serveres medium stekt.

Tomatsalat

4 tomater
Litt fetaost
½ løk
2 ss olivenolje
1 ts salt
½ ts pepper

Skjær tomater og løk i skiver og legg dem lagvis. Hell blandingen av salt, pepper og olje over tomatene og løken. Skjær fetaosten i terninger og dryss dem på toppen.



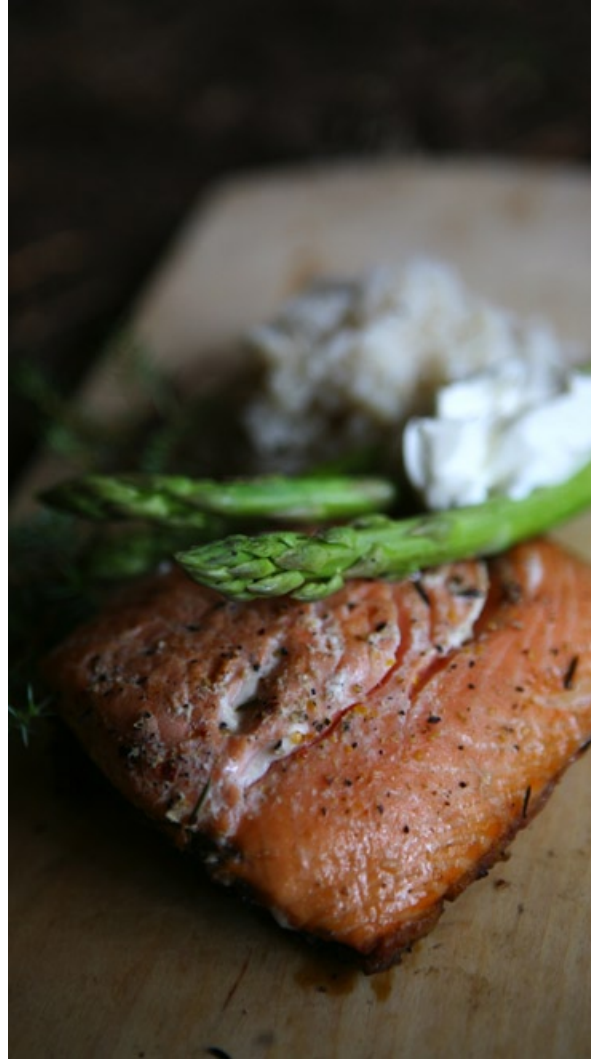


LAKS STEKT OVER GROVSALT OG EINER

Bygg et bål med to vegger. Legg hella oppå og fyr godt under mens maten blir laget. Etter 30–45 minutter er hella varm nok, avhengig av tykkelsen på hella.

600–800 gram laks
12 asparges
6 dl langkokt ris
Grovsalt

Legg grovsalt og einer på hella. Legg laksefileten oppå med skinnsida ned. Når du ser at laksen nesten er ferdig, begynner du å steke aspargesen. Samtidig som du lager til laksemiddagen, koker du ris i glørne.





Smelt sjokolade og smør i vannbad. Pisk egg og sukker. Bland sjokoladeblandingen inn i eggedosisen. Rør inn creme fraiche til en glatt masse. Fyll formen halvfull og kok i vannbad til kaken er stiv. Avkjøl. Pynt med appelsin og spis fra formen med skje.



SJOKOLADEKAKE BAKT I VANNBAD

1½ pl mørk sjokolade
30–50 g smør
Smeltes sammen i vannbad
4 egg
30–50 g sukker
Piskes sammen på forhånd
3 ss creme fraiche

RAGNHILD EPPELAND

(20) fra Dølemo i Aust-Agder.

Har tatt matlaging valgfag på Nordfjord folkehøgskule.

– Jeg har erfart at det ikke er så innviklet å lage litt avansert mat ute. Noe planlegging er lurt; kutte opp grønnsaker og kjøtt innendørs før man drar på tur. Når man da først har kommet ut, er det mest hygge og glede å forberede maten.

– **Hva er det mest krevende, synes du?**

– Å bygge et bra bål er ganske enkelt. Uttfordringen er å finne steinheller som har riktig størrelse og tykkelse. Særlig til røyking. Å få det du lager passelig stekt er også en læresak.

– **Hva har vært det mest overraskende?**

– At maten smaker ekstra godt når du har strevd for den. Når du har bygget bål og skapt varme. All mat smaker jo godt ute, men når du jobber hardt for den, er det noe helt eget.

– **Hva er ditt beste råd til matlaging i det fri?**

– Forbered deg litt på forhånd. Det er lettere å gjøre ting klart hjemme. Brøddeigen kan også lages der. Ta maten med i poser på turen.

