

Foto: DNT/Marius Poiesig Saetre



Foto: Mr. and Mrs. Bueckhoff



# TURMAT

*fra hele  
verden*

Foto: Getty



Foto: Joe Urrutia



# TURHEFTE

Oppskrifter, tips og praktisk info til tur!





Formålet med **Turmat fra hele verden** er å bygge bro mellom norsk turkultur og utenlandsk matkultur, og få flere mennesker ut i naturen for å dele gode mat- og turopplevelser.

## *Sammen* OM NYE TUROPLEVELSER

Ta med deg nye og gamle venner ut i naturen, på den nærmeste stien eller rett og slett i parken, og skap gode opplevelser med god mat fra ulike kulturer.

Hvis du trenger flere tips til turen og oppskrifter på spennende turmat kan du besøke [turmat.no](https://turmat.no) eller vår Facebook-side for mer informasjon.

Vi er alltid på utkikk etter nye oppskrifter, inspirasjon og deltakere fra ulike kulturer. Har du noe du vil dele med oss? Send oss gjerne en e-post på [post@turmat.no](mailto:post@turmat.no).





Foto: Paulina Cernicka



Foto: pixabay

Denne oppskriften har Yngvild og Tom, også kjent som Mr\_and\_Mrs\_Bushcraft, delt med oss. De lager mye mat ute, og aller helst mat som ikke er typisk turmat. De har tilberedt alt fra røye til pinnekjøtt på bålet. Yngvild og Tom lever etter begrepet "bushcraft" som vil si å kombinere kunnskap og håndverk i samarbeid med naturen, altså et litt mer avansert friluftsliv med fokus på gode verktøy og teknikker.

Derav navnet Buscrafts bannock-brød som er deres egen vri på en skotsk grunnoppskrift med mange variasjonsmuligheter. Det er formet som en rund leiv, og man forsyner seg gjerne med å skjære ut et stykke av brødet akkurat som et kakestykke. Faktisk er det dette trekantede porsjonsstykket av en bannock som egentlig het «scone», og ikke de bakverkene stekt i porsjonsstørrelse som vi vanligvis får i dag.

## *Bushcrafts bannock-brød*

### INGREDIENSER:

#### Deig

5 dl hvetemel  
2 ts bakepulver  
1 ts salt  
2 ts sukker  
Vann

#### Fyll alternativer

Sjokoladepålegg  
Timian  
Rosmarin  
Andre urter

### FREM GANGSMÅTE:

1. Blandes med vann til den er fast nok til å gå i steikepanna – men ikke for fast til at den ikke kan presses flat med hendene.
2. Vi pleier å steke den med litt smør eller baconfett i bunn – da blir den ekstra god.
3. I sjokoladearterien delte jeg deigen i to og presset de ekstra flate, før jeg smurte sjokoladepålegg på den ene delen og la den andre oppå (klemmes sammen i sidene).
4. Til vanlig bannock bruker vi gjerne godt med timiankrydder, det blir godt!

**Tips:** Vi blander alltid sammen de tørre ingrediensene i en boks eller tykkere pose på forhånd. Så bruker vi vann vi finner langs veien – for å unngå særlig vekt.





**KAN  
LAGES**  
*på tur*  
✦

Ønsker du å se mer fra Yngvild og Tom finner du de på instgram under profilen Mr\_and\_Mrs\_Bushcraft.

## GENERELT OM BÅL:

I Norge har vi noe som heter allemannsretten. Det er den retten alle og enhver har til å være i naturen. Den gir oss lov til å bruke naturen, oppholde oss der og høste fra den, og blant annet tenne bål og lage mat. Det er imidlertid bålforbud i Norge mellom 15. april og 15. september. Det betyr at det IKKE er tillatt å gjøre opp i ild i eller i nærheten av skog og annen utmark i denne perioden. Det er likevel tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan medføre brann, som etter mye nedbør, og på snø. Man kan også grille på stranden, i god avstand fra skog og vegetasjon. Mange steder er det også tilrettelagte grill- og bålplasser som er godkjent til bruk hele året, selv under bålforbudet.

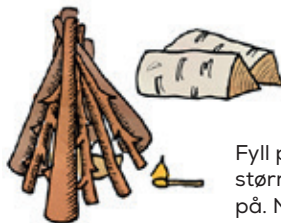
## Husk



1. Uansett er det alltid viktig å ta sine forholdsregler når man tenner bål.
2. Ha alltid vann tilgjengelig når dere gjør opp bål. Når dere slukker ild så hell vannet på «roten» av flammen.
3. Legg alltid bålet på et underlag av stein. Ikke legg bålet på bart fjell. Dette kan sprekke og gi varige sår i naturen.
4. Hvis bålet skulle spre seg i lyngen eller gresset kan dere trampe på det.
5. Når dere skal lage mat på bål kan det være lurt å ha en liten aktivitet etter at bålet er tent opp slik at det får tid til å bli gjør innen dere begynner å lage mat på det.

**PYRAMIDEBÅL** er båltypen man gjerne lærer først å bygge. Det har form som en pyramide, derav navnet. Mange av de andre båltypene har pyramidebålet som basis. Start med å bygge bålet innenfra, med en liten, luftig haug med lettantennelig materiale, som never, tørr mose, treflis, barkebiter og eventuelt avispapir. Bygg videre i pyramideform, først med mindre pinner, så litt større pinner og til slutt vedkubber når bålet har tatt skikkelig fyr.

Lag en luftig haug av never og flis. Bygg en pyramide over med små pinner.



Fyll på med litt større pinner. Tenn på. Når bålet har tatt fyr, legg på større vedkubber.



**PAGODEBÅL** er et fint bål til turbruk. Start med å legge to store vedkubber parallelt med noe avstand mellom. Legg så to nye på tvers. Bygg et lite pyramidebål i midten, og fortsett med å legge to og to kubber hver sin vei oppover i et par lag. Pagodebålet brenner raskt og kraftig og gir god varme, og egner seg derfor godt til matlaging – enten rett i gløerne, eller man kan sette en stor trefoting over og henge en gryte i den.



**VINTERBÅLET** passer godt om vinteren fordi det brenner sakte og lenge. Begynn med å hardtrampe snøen eller grave den bort. Legg så lag på lag med vedkubber oppover, og et lite pyramidebål eller pagodebål på toppen. Tenn bålet på toppen. Det nederste laget med ved kan gjerne være fuktig, slik at bålet ikke brenner seg så lett nedover i snøen.

**NYING** er et tradisjonsrikt turbål som brukes når man vil ha et bål som kan brenne hele natten. Du trenger tre store stokker, gjerne gran eller furu. Legg to av dem parallelt på bakken med litt avstand. I mellomrommet lager du et lite bål av lettantennelig materiale. Deretter legger du to mindre greiner på tvers over de to stakkene, litt ute på siden, og en ny stokk oppå der igjen parallelt med de to første. Pass på at den ligger stabilt. Det er en god ide å bruke øksa og hugge litt på sidene av de store stakkene, slik at de tar lettere fyr.



**STJERNEBÅL** blir et lite matlagingsbål som kan brukes der du ikke har steiner eller trefoting tilgjengelig. Legg 5-6 vedkubber i stjerneformasjon og tenn et lite bål i midten. Når bålet har tatt skikkelig fyr, kan du sette en kjele på midten. Etter hvert som kubbene brenner opp, dytter du dem innover mot midten.



**JGERBÅL** er et bra bål til matlaging. Finn tre like store, stabile steiner eller solide kubber. Sett dem i en trekantformasjon, slik at det går an å sette en gryte oppå dem. Bruker du kubber, skal de stå på høykant. Tenn et lite pyramidebål i midten. Legg flere pinner imellom steinene eller kubbene etter hvert som det tar fyr.



En S'more er en tradisjonell godbit som man lager på bål, gjerne på kvelden, og som er veldig populær i USA og Canada. Den består av en brennstekt marshmallow og et lag med sjokolade mellom to stykker graham cracker, eller fullkornkjeks på norsk.

S'more er en sammentrekning av uttrykket «some more», altså «litt mer». En tidlig publisert oppskrift på en s'more finnes i en bok med oppskrifter publisert av Campfire Smores-selskapet på 1920-tallet, der det ble kalt en «Graham Cracker Sandwich». Teksten indikerer at godbiten allerede var populær blant både gutte- og jentespeiderne. I 1927 ble en oppskrift på «Some More» publisert i Tramping og Trailing with the Girl Scouts. Så dette er virkelig en tradisjonell friluftsgodbit med lang historie.

S'mores lages best på bål og ute etter en tur.

## S'more

KAN  
LAGES  
på tur



### INGREDIENSER:

Marshmallow

Sjokolade (helst plate form)

Fullkornskjeks (for eksempel kornmo)

### FREMANGSMÅTE:

1. En marshmallow, vanligvis holdt på metall eller tre spyd, varmes opp over flammene til den er gyldenbrun. Da blir marshmallowen seig, men ikke brent. Man kan naturligvis varme den mer eller mindre, avhengig av individuell preferanse.
2. Deretter legger man den stekte marshmallowen på toppen av en fullkornskjeks med et stykke sjokolade, også legger man en kjeks til på toppen. Altså en skikkelig sandwich.







Texas var en del av Mexico fra 1600-tallet fram til 1836, og «cowboy-staten» har hele tida hatt en spansktalende befolkning med opprinnelse i Mexico. Tex-mex, sammensatt av ordene Texas og Mexico, er altså en amerikansk matkultur med kulinariske røtter i Mexico. Matkulturen spredde seg videre fra sørstatene, særlig Texas, til resten av USA og senere til Europa.

Noe som skiller tex-mex fra tradisjonell meksikansk mat er innslagene av søte smaker, samt forkjærligheten for ost og frituresteking.

**Tips:** Kan spises med fingrene – bruk nachos som «skje». Er du vegetarianer kan du bare droppe kjøttdeigen, eller eventuelt bytte ut med bønner.

## Bålnachos

### INGREDIENSER:

Nachos  
Kjøttdeig  
Tacokrydder til kjøttdeig  
Vann  
Mais  
Hakkede tomater  
Vårløk  
Ost

### FREMGANGSMÅTE:

1. Stek kjøttdeig med tacokrydder og vann, som anvist på pakken. (Vanligvis 1 krydderpose og 1dl vann til 400g kjøttdeig.)
2. Ha nachos i bunn av jernpanna. Topp med tacokjøtt, mais, hakkede tomater, vårløk og ost.
3. Stek over bålet til osten er smeltet. Bruk gjerne et lokk.

### UTSTYR TIL Å LAGE DETTE UTE:

Stekepanne, gjerne med lokk  
Bål





Foto: DNT Oslo og Omegn, og Pixabay

**KAN  
LAGES**  
*på tur*  
✦



Har du lyst til å begynne å lage mat ute, men vet ikke helt hva du trenger? Ragnhild Moen Holø fra bloggen [Utpaaturmedprimus.com](http://Utpaaturmedprimus.com) har laget en god oversikt over hva du trenger av kokeutstyr, tallerkener, bestikk og mye mer. Du finner flere tips og triks på [utpaaturmedprimus.com](http://utpaaturmedprimus.com).



Photo: Norsk Friluftsliv/Syone Kjørn.

## HVA SLAGS TUR SKAL DU PÅ?

Ulike typer turer krever ulikt utstyr, så finn ut hva slags turperson du er, eller hva som passer akkurat den turen du skal ut på.

Kanskje er du en «lettvokter», altså at du skal gå langt og dermed trenger lett utstyr. Eventuelt er du en «basecamper», en som setter opp teltet rett ved bilen og i stedet går dagsturer ut fra der. Da kan du gjerne satse på tyngre utstyr som er mer brukervennlig.

Kanskje er du en mellomting og for

eksempel skal gå en tur til elva eller skogen sammen med ungene?

Eller en bilturist som ikke vil ha bensinstasjonsmat – men vil lage egen mat på fine steder langs veien?

Jeg skriver litt om hva som passer ulike behov – finn det som passer for deg!

Å gjøre «hjemmeleksen» før man drar ut på tur kan gjøre livet MYE enklere for deg når du skal lage turmat.





## KJELER, PANNER, STEKESPADER

Sportsbutikkene har stort utvalg av kjeler og panner tilpassa tur. Kokeutstyret finnes i mange forskjellige utgaver, jeg liker best de typene som har påmontert håndtak.

Grunnen er at den såkalte «klypa» man bruker til å holde kjeler med har en egen evne til å forsvinne.

Heldigvis har produsentene skjønt dette, og flere har de siste årene kommet med kjeler med fastmonterte håndtak som ikke blir varme.

De fleste tur-kjeler har teflonbelagt innside. Dette fungerer bra så lenge du er snill med utstyret ditt og ikke bruker redskap av stål til å røre med.



Jeg liker best redskaper av tre. De tåler varme bedre enn plastikk, og er også mer hygienisk. Slike

treredskaper finnes i alt fra luksusutgaver eller superrimelige greier på Ikea.

Det er viktig å vaske kjelene og stekeredskaper **NØYE** etter bruk, slik at du får bort fastbrente matrester.

Hvis du skal på dagstur kan du vaske hjemme, er du på flere-dagers tur må du ha med vaskemiddel (feks på en liten, tett boks) og oppvaskbørste (brekk av skaftet dersom du er opptatt av vekt og plass).

Varm opp vann for de skikkelige møkkete greiene, ellers er det ganske koselig å vaske opp i nærmeste bekk eller elv!

## TALLERKENER, KNIVER, KOPPER OG BESTIKK

Her er det et VELL av utvalg i butikkene. Jeg har både brukt sammenleggbare sett, med to tallerkner, bestikk, kopp osv, men er vel så glad i å kjøpe ting hver for seg. Grunnen er at tallerkenene blir større, bestikket mer solid, osv.

Sjekk ut hva som finnes på nett og på butikken. Jeg har også funnet geniale tallerkner av hardplast på butikker som Søstrene Grenes og Ikea. Veier litt mer, men skal du på basecamp-tur har det ingenting å si?

IKKE velg papp-tallerkner og engangsbestikk. De er vanskelige å håndtere, maten sklier av, og du produserer mer søppel.

Av bestikk er stål best, rett og slett fordi det er mest solid. Men plastikk er helt ok, og ha gjerne en såkalt spork på lur. Veier nada og du får alltid bruk for den! ?

Av kopper liker jeg å ha med en termokopp som holder på varmen. Da kan man fylle varm kaffe på og nyte hele kaffen uten at den blir lunken på slutten. Det finnes mange typer, både med trykk-knapp og skrulokk.



En god turkniv er viktig. Jeg bruker en leatherman-type, som i tillegg til kniven har mange andre funksjoner.

Fungerer ypperlig, skarp er den også!



Ellers er den gode, gamle speiderkniven fin. Den har i tillegg sperre ved bladet slik at det er trygt dersom små barnehender skal prøve seg på å skjære gulrot eller brød.

Søtpoteten er som navnet tilsier litt søtlig, men på en annen måte enn feks kålrot. Planten stammer trolig fra Sør-Amerika, men kjennes ikke lenger i vill tilstand. Søtpotet er en eldgammel kulturplante som dyrkes i stor utstrekning i tropiske og subtropiske områder.

Søtpotetsuppe er knallgodt sammen med bacon, og siden smaken er mild og god så tåler den litt sterke smaker som chili og koriander. Og vil du ha en vegetarvariant, er det bare å droppe baconet.

Du kan kjøre suppen helt jevn med en stavmikser. Dette er ikke så greit å få til ute på tur, så denne suppa en av rettene som kanskje er best å gjøre klar inne. Med en primus i sekken kan du også ta med en stekepanne til baconet, slik at du kan nyte det helt sprøstekt som topping på suppa!

Passer til 4 personer.

Oppskrift av Raghild Moen Holø fra [utpaaturmedprimus.com](http://utpaaturmedprimus.com)

## Søtpotetsuppe med kokosmelk, bacon og koriander

### INGREDIENSER:

En stor søtpotet, eller to små  
En boks kokosmelk  
8 dl vann  
En pakke baconterninger  
En buljongterning  
En bit fersk koriander (ca en cm)  
En halv fersk chili  
Salt og pepper  
Fersk koriander

### FREMGANGSMÅTE:

1. Før du drar på tur, skreller du søtpotet og skjærer den i biter. Kok den opp i vannet, og tilsett fersk koriander, chili og buljong. La det koke til grønnsakene er møre. Hell blandingen over i en blender, eller mos det med stavmikser.
2. Hell den tykke suppeblandingen over på en helt tett boks, flaske eller lignende, og putt i sekken. Vel framme der dere ønsker å raste, heller du blandingen i en kjele, og varmer opp under opprøring.
3. Tilsett kokosmelk og la det hele koke noen minutter. I en panne steker du bacon gyldent. Server suppa rykende varm med bacon og fersk koriander.
4. Hvis det er barn i følget, kan du med fordel halvere mengden chili.





Foto: Ragnhild Moen Holø

BØR  
FORBEREDES  
Hjemme  




Foto: Ragnhild Moen Holø



# TURMAT

*fra hele  
verden*



*Sammen* OM NYE  
TUROPLEVELSER

*Følg oss på*



NORSK  
FRILUFTSLIV

PRODUSERT  
MED STØTTE FRA



MILJØ-  
DIREKTORATET