



Norges Jeger-
og Fiskerforbund

Helt vilt

Matkurs for din forening
av NJFF og Charlotte Mohn Gaustad



Fugl

Beskrivelse av aktiviteten:

I dette kurset er temaet fugl. Her lærer du hvordan du får en fugl og tilbereder den på en enkel måte. Uansett hvilken fugl vi jakter på og tilbereder, så er det viktig å kunne varmebehandle fuglen riktig for å få det beste resultatet.

Forberedelser før kurset:

- Info til deltagerer før kurset.
- Utsending av invitasjon til kurset.
- Tema for dagen.
- Oppmøtedetaljer og varighet. (Beregn gjerne 2 timer.)
- Noe de må ha med? Innesko? Forkle? (Eller har dere det?)

Innkjøp/anskaffelse av råvarer:

(Beregn riktig mengde ut ifra antall deltakere, se oppskrift.) Råvarene du trenger her er:

- fugl
- olje
- meierismør
- eplemost
- seterrømme
- einebær
- brunost
- salt, pepper
- eventuelt rosenkål og bacon

Forberedelser før matlagingen:

- Sett opp alt utstyret som skal brukes på ulike stasjoner, deltagerne kan enten jobbe i grupper eller du kan fordele oppgavene.
- Husk at det er viktig å la deltagerne prøve og feile.
- Rot og kaos er ofte en del av kurset, ikke fortvil.
- Positiv guiding er nøkkelen. De er nysgjerrige og alle vil veldig gjerne gjøre alt.

Utstyr dere trenger:

- Bøtte med vann til dypping av fugl.
- Skjærefjøl og utbeiningskniv.
- Liten stekepanne og gaffel til å snu kjøttet med.
- Spiseskje til sausen.
- Tallerken til å hvile kjøttet på.
- Små tallerkener og gafler til å spise maten på.
- Kluter til å vaske av benker, såpe (oppvask+hånd) og vann.

Ved oppstart:

- Alle vasker hender.
- Ta på forklær.
- Fortell deltagerne hva som er dagens tema: Fugl.
 - Nevn ulike type fugler vi kan jakte på.
 - Fortell om ulike tilberedningsmåter av fugl: Helstekt, gryterett, røkt, confitert (kokt i fett), kjøttboller, pannestekt bryst, tartar.
- Vis frem fuglen.
 - Har noen smakt det før? Har noen vært med å jakte fugl? Hvor holder de til? Hva spiser de?
 - Tenk på bruken i forhold til størrelse på fuglen: Tiurbryst som en hovedrett og trost som en liten smaksprøve eller forret.
 - La fuglen være stjerna på tallerkenen. Tilberedning og tilbehør har kun i oppgave å løfte fram hovedråvaren, ikke stjele oppmerksomheten. Fugl skal smake fugl.
 - Viktig med varsom varmebehandling, ellers blir det tørt.

Gjennomføring av kurset

Gjennomføring av matlagingen

- Si hva dere skal lage i dag: «Rype i rømmesaus».
- Gå muntlig gjennom alt som skal skje, slik at deltagerne kan danne seg et bilde av hele løpet:
 - Vi skal starte med å skjære ut brystene.
 - Så skal vi brune brystene i en stekepanne.
 - Til slutt lager vi saus i stekepannen.

Deretter viser du i praksis oppgaven som står for tur:

- Vis i praksis en oppgave av gangen.
- Viser du deltagerne alle oppgavene i starten, kan de fort glemme detaljene underveis.
- Ta korte stopp mellom de ulike oppgavene.
- Etter at oppgaven er utført repeteres hva som er gjort. Hvordan gikk det?
- Rydd litt og tørk over med en klut slik at man gjør klart for neste oppgave.
- Ved å følge disse stegene blir gangen i det tydeligere for deltagerne, og de henger med i de ulike oppgavene.

Oppgave 1: Flå fuglen og ta ut brystene

1. Dypp fuglen i litt kaldt vann slik at fjærene ikke fyker utover hele kjøkkenet.
2. Legg fuglen med brystet opp og lag et snitt i skinnet. Bruk hendene til å dra skinnet til side.

3. Skjær ut brystene på fuglen, og eventuelt lårene. Legg det på fjøla. (Dra eventuelt av skinnet på resten og kok kraft på skroget.)

Oppgave 2: Brune brystene i pannen

1. Varm steke pannen (middels høy) og ha i litt olje.
2. Legg brystene ned i stekepanna med skinnside ned, og la de få fin farge på den ene siden.
3. Snu brystene og trekk stekepanna så vidt til siden, legg i litt smør som du øser over kjøttet med en skje
4. Gi brystene fin farge på den andre siden, ikke stek de for lenge, da blir de tørre.
5. Ta brystene ut og la de hvile på en tallerken.

Oppgave 3: Lag sausen i pannen:

1. Tiltsett eplemost og la det koke opp.
2. Ha deretter i rømme, brunost, tyttebær og knuste einebær.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Kok til passe tykk saus, juster eventuelt med mer væske.
5. Legg brystene tilbake i sausen, og la de trekke til seg litt varme og smak i cirka 1 minutt uten at det koker.



Fugl

Når alle oppgavene i oppskriften er gjort, er det tid for å smake på maten og utveksle noen opplevelser og erfaringer.

- Fordel maten på smakstallerkener.
- La alle deltagerne smake.
- Spør gjerne hva som gjør at de liker eller ikke liker det. Å akseptere at vi liker ulike ting er viktig.
- Snakk om at de kan prøve å gjøre dette hjemme eller på tur. Her er det en fin anledning til å repetere gangen i prosessen i plenum.

Forslag til repetisjonsspørsmål:

- Hva gjorde vi først? (Dyppe fuglen.)
- Hva var viktig å tenke på når vi skulle beine ut for å få mest mulig kjøtt til å være på brystet? (*Kniv mot bein osv.*)
- Hva gjorde vi med kjøttet før vi la det i stekepannen? (*Hadde på salt og pepper.*)
- Hvor mange ganger snudde vi kjøttet? (En gang.)
- Hvordan lagde vi sausen? (*Eplemost først, deretter rømme osv.*)

Til slutt er det opprydding. Fordel oppgaver slik at alle bidrar med noe.

Avslutning:

- Ros deltagerne for god innsats og oppmuntre dem til å lage mere mat.
- Spør hva de husker best, eller hva som var mest gøy. Hva lærte de?
- Oppskrifter deles ut. Enten som print, ved å ta bilde med mobilen eller få den tilsendt på mail.

Forslag til oppgaver/lekse:

- Oppfordre deltagerne til å lage dette hjemme og sende en video eller bilde av resultatet, eventuelt poste i en gruppe.
- Lære bort denne retten til foreldre/foresatte eller en venn.

Noter ned ting som fungerte/ikke fungerte til neste gang, da er det lettere å huske for din egen del!



Rask rype i rømmesaus

Ingredienser:

(Smaksprøve til 4 stk)

1 rype

Olje

Saus:

Ca. 1 ss meierismør

Ca. 1 dl eplemost

Ca. 2 ss seterrømme

Ca. 2 stk knuste einebær

1-2 skiver brunost

1 ss tyttebær naturell

Slik gjør du:

1. Dypp fuglen i litt kaldt vann slik at fjærene ikke fyker utover hele kjøkkenet, og legg fuglen med brystene opp. Lag et snitt i skinnet. Bruk hendene dine til å dra skinnet til side. Skjær ut brystene på fuglen, eventuelt lårene. Dra skinnet av på resten og kok kraft på skroget.
2. Varm stekepannen (middels høy) og ha i litt olje. Legg brystene ned i stekepannen med skinnside ned, og la de få fin farge på den ene siden. Snu brystene og trekk stekepannen så vidt til siden. Legg i litt smør som du øser over kjøttet Gi brystene fin farge på den andre siden, ikke stek dem for lenge, da blir de tørre. Ta brystene ut og la de hvile på en tallerken

Saus: (målene som er oppgitt er ca. mål, smak dere fram.)

1. Tilsett eplemost og la det koke opp. Ha deretter i rømme, brunost, tyttebær og knuste einebær. Smak til med salt og pepper.
2. Kok til passe tykk saus, juster eventuelt med mer væske.
3. Legg brystene tilbake i sausen og la de trekke til seg litt varme og smak i cirka 1 minutt uten at det koker.
4. Serveres med forvellet rosenkål som stekes sammen med bacon og smør.



Her viser Charlotte hvordan retten tilberedes steg for steg.

Tips til variasjon:

Både rype, due og trost mm. kan tilberedes på denne måten. Skal du tilberede litt større fugl, så trenger brystene litt lengre varmebehandling. Et smart tips er å ettersteke de større brystene i ovnen etter at de er brunet i pannen. Sett gjerne i et steketermometer og ta dem ut når kjernetemperaturen er på ca 57 grader.



Notater



Hjortevilt

Beskrivelse av aktiviteten:

Det er lett å gå i det samme mønsteret når vi tilbereder hjortevilt. Men alt hjortevilt er et spennende utgangspunkt med alle de ulike stykningsdelene som kan gi et spenn av ulike og interessante retter. På dette kurset lærer du hvordan du kan tilberede hjortevilt på en ny, enkel og rask måte.

Forberedelser før kurset:

- Info til deltagerne før kurset.
- Utsending av invitasjon til kurset.
- Tema for dagen.
- Oppmøtedetaljer og varighet. (Beregn gjerne 2 timer.)
- Noe de må ha med? Innesko? Forkle? (Eller har dere det?)

Innkjøp/anskaffelse av råvarer:

(Beregn rett mengde ut ifra antall deltagerne, se oppskrift.)
Råvarene du trenger her er:

- hjortevilt
- siktet hvetemel
- egg
- brødrasp, gjerne av typen «Panko»
- salt, pepper
- olje
- tilbehør hvis ønskelig:
- sitron, kapers, ansjos, smør, potetmos og erter

Forberedelser før matlagingen:

- Sett opp alt utstyret som skal brukes på ulike stasjoner, deltagerne kan enten jobbe i grupper eller du kan fordele oppgavene.
- Husk at det er viktig å la deltagerne prøve og feile.

- Rot og kaos er ofte en del av kurset, ikke fortvil.
- Positiv guiding er nøkkelen. De er nysgjerrige og alle vil veldig gjerne gjøre alt.

Utstyr dere trenger:

- Skjærefjøl og kokkekniv.
- Poser og kjevler eller lignende til utbanking.
- 3 skåler/tallerkener til panering.
- Stekepanne og gaffel til å snu kjøttet med.
- Små tallerkener og gafler til å spise maten på
- Kluter til å vaske av benker, såpe (oppvask+hånd) og vann.

Ved oppstart:

- Alle vasker hender.
- Ta på forklær.
- Fortell deltagerne hva som er dagens tema: Hjortevilt.
- Nevn ulike typer hjortevilt vi kan jakte på.
- Fortell om ulike tilberedningsmåter av hjortevilt:
 - Vilt blir ofte tilberedt som klassisk steik, en gryterett, gravet eller røkt.
 - I tillegg passer vilt til for eksempel fondue, tartar og bresering.
 - Kvernet kjøtt passer til til hamburgere, karbonader, kjøttkaker og middagspølser.
- Hjortevilt kan gi store smaksopplevelser fra de ulike stykningsdelene: For eksempel bresert nakke, bankekjøtt, gryterett av hjerte, nyrer i fløte

Gjennomføring av kurset

- saus, stekt lever med løksaus og potetmos.
- Vis deltagerne kjøttet og fortell hvor på dyret stykningsdelen du bruker sitter.
- Har noen smakt det før? Har noen vært med å jakte på dette viltet? Hvor bor det? Hva spiser det?
- Hva er viktig å tenke på når man tilbereder hjortevilt?
- Det er magert kjøtt og har derfor ofte behov for varsom varmebehandling.
- La tilberedning og tilbehør ha oppgaven med å løfte fram hovedråvaren.

Gjennomføring av matlagingen

- Si hva dere skal lage i dag: «Schnitzel av hjortevilt»
- Gå muntlig gjennom alt som skal skje, slik at de kan danne seg et bilde av hele løpet:
 - Vi skal starte med å skjære kjøttet i porsjonsstykker og banke dem flate.
 - Så skal vi panere kjøttet og lage schnitzel.
 - Deretter steker vi schnitzlene i en stekepanne.

Deretter viser du i praksis oppgaven som står for tur:

- Vis i praksis en oppgave av gangen.
- Viser du deltagerne alle oppgavene i starten, kan de fort glemme detaljene underveis.
- Ta korte stopp mellom de ulike oppgavene.
- Etter at oppgaven er utført repeteres hva som er gjort. Hvordan gikk det?
- Rydd litt og tørk over med en klut slik at man gjør

klart for neste oppgave.

- Ved å følge disse stegene blir gangen i det tydeligere for deltagerne, og de henger med i de ulike oppgavene.

Oppgave 1:

Skjær opp kjøttet og bank det flatt

1. Skjær kjøttet i porsjonsstykker, og legg én porsjon om gangen inn i en brødpose eller vakuumpose.
2. Bank kjøttet med en kjøttklubbe eller kjevle til ca ½ cm tykkelse.

Oppgave 2:

Paner kjøttet

1. Sett fram mel, sammenspet egg og panko i hver sin bolle/tallerken.
2. Krydre kjøttet med salt og pepper og paner det deretter i denne rekkefølgen; mel, egg, panko.

Oppgave 3:

Stek schnitzelen

1. Stek schnitzelen i litt raust med olje i en varm stekepanne til de er gylne og sprø på hver side. Snu kun 1 gang.
2. Serveres med sitron, kapers, ansjos og brunet smør fra stekepanna. I tillegg er det godt med potetmos og grønne erter til.



Hjortevilt

Når alle oppgavene i oppskriften er gjort, er det tid for å smake på maten og utveksle noen opplevelser og erfaringer.

- Fordel maten på smakstallerkener.
- La alle deltagerne smake.
- Spør gjerne hva som gjør at de liker eller ikke liker det. Å akseptere at vi liker ulike ting er viktig.
- Snakk om at de kan prøve å gjøre dette hjemme eller på tur. Her er det en fin anledning til å repetere gangen i prosessen i plenum.

Forslag til repetisjonsspørsmål:

- Hva gjorde vi først? (*Banket ut kjøttet.*)
- Hvordan panerte vi kjøttet? (*3 ulike boller, og hvilken rekkefølge.*)
- Når snudde vi kjøttet? (*Når det var gyllenbrunt.*)

Til slutt er det opprydding. Fordel oppgaver slik at alle bidrar med noe.

Avslutning:

- Ros deltagerne for god innsats og oppmuntre dem til å lage mere mat.
- Spør hva de husker best, eller hva som var mest gøy. Hva lærte de?
- Oppskrifter deles ut. Enten som print, ved å ta bilde med mobilen eller få den tilsendt på mail.

Forslag til oppgaver/lekse:

- Oppfordre deltagerne til å lage dette hjemme og sende en video eller bilde av resultatet, eventuelt poste i en gruppe.
- Lære bort denne retten til foreldre/foresatte eller en venn.

Noter ned ting som fungerte/ikke fungerte til neste gang, da er det lettere å huske for din egen del!



Snitzel

Ingredienser:

(Smaksprøve til 4 stk)

Viltkjøtt, ca 5-600 gr (kjøtt fra lår eller bog, alt fra lårtunge til rundbiff)

Ca. 100 gr siktet hvetemel

1 stk egg

Ca. 100 gr brødrasp, gjerne av typen «panko»

Salt, pepper, olje

Forslag til tilbehør:

Sitron

Kapers

Ansjos

Smør

Potetmos

Erter

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i porsjonsstykker og legg g legg én porsjon om gangen inn i en brødpose eller vakuumpose.
2. Bank kjøttet med en kjøttklubbe eller kjevle til ca ½ cm. tykkelse.
3. Sett fram mel, sammenspet egg og panko i hver sin bolle/tallerken.
4. Krydre kjøttet med salt og pepper, og paner det deretter i denne rekkefølgen; mel, egg, panko.
5. Stek schnitzelen i litt raust med olje i en varm stekepanne til de er gylne og sprø på hver side. Snu kun 1 gang.
6. Serveres med sitron, kapers, ansjos og brunet smør. I tillegg er det godt med potetmos og grønne erter.



Her viser Charlotte hvordan retten tilberedes steg for steg.

Tips til variasjon:

I denne retten kan du bruke hva som helst av hjortevilt. Bruk med fordel de litt mer «ukurante» stykningsdelene som ikke nødvendigvis er de møreste. I tillegg til hjortevilt er det også godt å lage schnitzel av villsvin. Hva med å teste en variant med kanadgås?



Notater



Vill fisk

Beskrivelse av aktiviteten:

Det finnes over 300 fiskearter i Norge. Det er en fantastisk ressurs og det er et utrolig godt utgangspunkt for deilige smaksopplevelser. Her lærer du hvordan du fileterer en fisk og tilbereder den på en enkel måte. Det er fort gjort å «ødelegge» en god råvare, så vi skal gå igjennom hva som er viktig å huske på i forhold til varmebehandling.

Forberedelser før kurset:

- Info til deltagerne før kurset.
- Utsending av invitasjon til kurset.
- Tema for dagen.
- Oppmøtedetaljer og varighet. (Beregn gjerne 2 timer.)
- Noe de må ha med? Innesko? Forkle? (Eller har dere det?)

Innkjøp/anskaffelse av råvarer:

(Beregn rett mengde ut ifra antall deltagere, se oppskrift.)

Råvarene du trenger her er:

- hel fisk
- salt, pepper
- urter, f.eks dill
- egg
- forslag til tilbehør:
- sliderbrød (små burgerbrød), remulade, salat, tomat, sylteagurk

Forberedelser før matlagingen:

- Sett opp alt utstyret som skal brukes på ulike stasjoner, deltagerne kan enten jobbe i grupper eller du kan fordele oppgavene.
- Husk at det er viktig å la deltagerne prøve og feile.

- Rot og kaos er ofte en del av kurset, ikke fortvil.
- Positiv guiding er nøkkelen. De er nysgjerrige og alle vil veldig gjerne gjøre alt.

Utstyr dere trenger:

- Skjærefjøl og kokkekniver.
- Bolle til å blande fiskefarsen i.
- Stekepanne og gaffel til å snu fisken med.
- Et brett med ferdig oppskjært burgertilbehør.
- Små tallerkener (bestikk) til å spise maten med.
- Kluter til å vaske av benker, såpe (oppvask+hånd) og vann.

Ved oppstart:

- Alle vasker hender.
- Ta på forklær.
- Fortell deltagerne hva som er dagens tema: Vill fisk
- Nevn ulike fiskearter vi kan fiske.
- Fortell om ulike tilberedningsmåter av fisk:
 - Rå, pannestekt, trekt, dampet, ovnsbakt eller grillet.
- Vis deltagerne fisken.
- Har noen smakt det før? Har noen vært med å fiske? Hvor lever de ulike fiskene? Hva spiser fisken?
- Si noe om hva som er viktig å tenke på når man tilbereder vill fisk.
- Tenk på gjenbruken før du evt fryser den ned. Er

Gjennomføring av kurset

det lurt å fryse fisken hel, pakket hver for seg, eller skjært i fileter? Hvor mange porsjoner er det smart å pakke sammen?

- Ikke overdriv varmebehandlingen på fisk, da blir den tørr.
- Rød fisk kan gjerne ha en litt rosa kjerne, slik som med rødt kjøtt. Hvit fisk skal gjennomstekes, men ikke overstekes.

Gjennomføring av matlagingen

- Si hva dere skal lage i dag: «Villfiskburger»
- Gå muntlig gjennom alt som skal skje, slik at de kan danne seg et bilde av hele løpet:
 - Filetere fisken.
 - Kutte opp kjøttet.
 - Blande i egg og krydder.
 - Pannesteke fiskekakene.
 - Alle lager hver sin lille burger.

Deretter viser du i praksis oppgaven som står for tur:

- Vis i praksis en oppgave av gangen.
- Viser du deltagerne alle oppgavene i starten, kan de fort glemme detaljene underveis.
- Ta korte stopp mellom de ulike oppgavene.
- Etter at oppgaven er utført repeteres hva som er gjort. Hvordan gikk det?
- Rydd litt og tørk over med en klut slik at man gjør klart for neste oppgave.

Oppgave 1: Fileter fisken

1. Fileter fisken, og skjær den ren for skinn og bein.

Oppgave 2: Lag fiskefarse

1. Del opp fisken i små terninger og ha det i en bolle.
2. Smak til med litt salt og pepper. Bland inn hakkede urter. Bland inn et sammenspet egg litt og litt slik at det binder seg sammen. (Blir blandingen veldig løs/bløt, kan du ha i litt potetmel.)

Oppgave 3: Stek fiskekakene

1. Form fiskefarsen til kaker i hånda di. (De skal passe inn i burgerbrødet.)
2. Stek fiskekakene i en middels varm panne i litt olje.
3. Når de er gylne og fine på den ene siden, så snus de varsomt over på den andre siden. Skal kun snus en gang. Bruk en gaffel for å snu.
4. Når de har fått fin farge på den andre siden er de ferdige. Ikke stek dem for mye, da blir de tørre.

Oppgave 4: Sett sammen din egen burger

1. Legg kakene over i burgerbrød og fyll dem med ønsket tilbehør.



Vill fisk

Når alle oppgavene i oppskriften er gjort, er det tid for å smake på maten og utveksle noen opplevelser og erfaringer.

- Fordel maten på smakstallerkener.
- La alle deltagerne smake.
- Spør gjerne hva som gjør at de liker eller ikke liker det. Å akseptere at vi liker ulike ting er viktig.
- Snakk om at de kan prøve å gjøre dette hjemme eller på tur. Her er det en fin anledning til å repetere gangen i prosessen i plenum.

Forslag til repetisjonsspørsmål:

- Hva gjorde vi først? (*Fileterte fisken.*)
- Hva var viktig å tenke på når vi skulle beine ut for å få mest mulig kjøtt til å være på fileten? (*Ligge tett på ryggraden og ha riktig vinkel på kniven.*)
- Hvordan lagde vi farsen? (*Kuttet opp fisken, salt, pepper, egg, urter.*)
- Hva er viktig når vi steker fisk? (*Ikke stekte for lenge, da blir det tørt.*)

Til slutt er det opprydding. Fordel oppgaver slik at alle bidrar med noe.

Avslutning:

- Ros deltagerne for god innsats og oppmuntre dem til å lage mere mat.
- Spør hva de husker best, eller hva som var mest gøy. Hva lærte de?
- Oppskrifter deles ut. Enten som print, ved å ta bilde med mobilen eller få den tilsendt på mail.

Forslag til oppgaver/lekse:

- Oppfordre deltagerne til å lage dette hjemme og sende en video eller bilde av resultatet, eventuelt poste i en gruppe.
- Lære bort denne retten til foreldre/foresatte eller en venn.

Noter ned ting som fungerte/ikke fungerte til neste gang, da er det lettere å huske for din egen del!



Fiskeburger

Ingredienser:

(Smaksprøve til 4 stk)

1 hel fisk (1 liten fjellørret gir ca 4 små fiskekaker)

Ca. 1 ts salt

Ca. ½ ts pepper

Ca. 1-2 ss hakkede urter, FOR EKSEMPEL dill

Ca. 1 stk egg

Forslag til tilbehør:

Burgerbrød/sliderbrød

Remulade

Salat, tomat

Sylteagurk

Slik gjør du:

1. Fileter fisken, og skjær den ren for skinn og bein.
2. Del opp fisken i små terninger og ha det i en bolle.
3. Smak til med litt salt og pepper. Bland inn hakkede urter. Bland inn et sammenspet egg litt og litt slik at det binder seg sammen. (Blir blandingen veldig løs/bløt, kan du ha i litt potetmel.)
4. Form fiskefarsen til kaker i hånda di.
5. Stek fiskekakene i en middels varm stekepanne i litt olje.
6. Når de er gylne og fine på den ene siden, så snus dem varsomt over på den andre siden. Skal kun snus 1 gang! Bruk en gaffel for å snu.
7. Når de har fått fin farge på den andre siden er de ferdige. Ikke stek dem for mye, da blir de tørre.
8. Legg kakene over i burgerbrød og fyll de med ønsket tilbehør.



Her viser Charlotte hvordan retten tilberedes steg for steg.

Tips til variasjon:

Til denne oppskriften kan du bruke all slags fisk. Varier med ulike urter. Hvis du vil lage en fiskekake som har litt sterk smak kan du finhakke litt chili og rive litt ingefær som blandes inn. Har du mye fisk kan det være lettere å grovkværne det. En fiskekake kan også spes med fløte, men da er vi inne på tillaging av farse.

Notater

Nyttevekster

Beskrivelse av aktiviteten:

Naturen byr på et mangfold av gratis mat, og det er bra å lære seg noen enkle tilnærminger til både hva som vokser nær deg, når det er modent og hva vi kan lage av det. I dette kurset er temaet nyttevekster med hovedfokus på bær. Her lærer du hvordan du kan bruke bær på en enkel måte som i tillegg gir variasjonsmuligheter og forslag på en rett som er lett å lage i hverdagen.

Forberedelser før kurset:

- Info til deltagerne før kurset.
- Utsending av invitasjon til kurset.
- Tema for dagen.
- Oppmøtedetaljer og varighet. (Beregn gjerne 2 timer.)
- Noe de må ha med? Innesko? Forkle? (Eller har dere det?)

Innkjøp/anskaffelse av råvarer:

(Beregn rett mengde ut ifra antall deltagerne, se oppskrift.)
Råvarene du trenger her er:

- meierismør
- brunt sukker
- egg
- bakepulver
- siktet hvetemel
- havregryn
- frosne bær (gjern 50/50 blåbær og tyttebær)

Forberedelser før matlagingen:

- Sett opp alt utstyret som skal brukes på ulike stasjoner, deltagerne kan enten jobbe i grupper eller du kan fordele oppgavene.
- Husk at det er viktig å la deltagerne prøve og feile.

- Rot og kaos er ofte en del av kurset, ikke fortvil.
- Positiv guiding er nøkkelen. De er nysgjerrige og alle vil veldig gjerne gjøre alt.

Utstyr dere trenger:

- Vekt for å veie ingrediensene.
- Liten kjele til smelting av smør.
- Boller til å blande deigen.
- Visper og sleiver/slikkepotter.
- Stekebrett og bakepapir.
- Bakerist.
- Små poser hvis de skal ta med noe hjem.
- Kluter til å vaske av benker, såpe (oppvask+hånd) og vann.

Ved oppstart:

- Alle vasker hender.
- Ta på forklær.
- Fortell deltagerne hva som er dagens tema: Nyttevekster.
- Naturen er full av gratis mat. Både sopp, bær, blader eller «ugress», blomster, nøtter og røtter.
 - Bli kjent i ditt eget område og finn ut hva som er tilgjengelig rundt deg.
 - Følg med på sesongen, konservør, ta vare på.
 - Mange måter å tilberede og servere nyttevekster på, her er noen retter:
 - Mjødurtsaft, hasselnøttkjeks, smørstekte

Gjennomføring av kurset

- granskuddsorbet, tangsalt, ramsløkpesto, kantarell-omelett, nyperosegelè, syltetøy/saft/kaker og desserter av bær.
- Men det kan være et poeng at vi lager noe som vi synes er godt å spise eller drikke like mye til hverdag som til fest. For eksempel er det kanskje mer nyttig å lage kjeks med bær eller en trollkrem, enn å lage mange glass med rognebærgele eller tørke bjørkeblader som kan bli til te.
- Ta de ville vekstene inn i ditt mere vante repertoar, da får du brukt mer.

Gjennomføring av matlagingen

- Si hva dere skal lage i dag: «Bærkjeks»
- Gå muntlig igjennom alt som skal skje, slik at de kan danne seg et bilde av hele løpet:
 - Starte med å veie opp ingrediensene.
 - Deretter skal vi smelte smør og blande alt sammen til en deig.
 - Så skal vi forme deigen til små, runde kjeks og legge på et stekebrett.
 - Til slutt skal de stekes i ovnen.

Deretter viser du i praksis oppgaven som står for tur:

- Vis i praksis en oppgave av gangen.
- Viser du deltagerne alle oppgavene i starten, kan de fort glemme detaljene underveis.
- Ta korte stopp mellom de ulike oppgavene.
- Etter at oppgaven er utført repeteres hva som er gjort. Hvordan gikk det?

- Rydd litt og tørk over med en klut slik at man gjør klart for neste oppgave.
- Ved å følge disse stegene blir gangen i det tydeligere for deltagerne, og de henger med i de ulike oppgavene.

Oppgave 1:

Veie opp alle ingrediensene

1. Starte med å veie opp ingrediensene.

Oppgave 2:

Bland deigen

1. Smelte smør.
2. Rør sammen egg og sukker, bland inn resten av ingrediensene til en deig. (Lag gjerne to varianter ved å dele deigen i to før man har i bær.

Oppgave 3:

Forme kjeks og steke

1. Form deigen til en pølse.
2. Kutte pølsen i skiver og legge på brett, eventuelt kan du trille kuler og klemme dem ut. (Utbakingen er litt grisete.)
3. Legg kjeksene på et stekebrett kledd med bakepapir. Stek kjeksene gyllenbrune.



Nyttevekster

Når alle oppgavene i oppskriften er gjort, er det tid for å smake på maten og utveksle noen opplevelser og erfaringer.

- Fordel maten på smakstallerkener.
- La alle deltagerne smake.
- Spør gjerne hva som gjør at de liker eller ikke liker det. Å akseptere at vi liker ulike ting er viktig.
- Snakk om at de kan prøve å gjøre dette hjemme eller på tur. Her er det en fin anledning til å repetere gangen i prosessen i plenum.

Forslag til repetisjonsspørsmål:

- Hva gjorde vi først? (Veide opp ingrediensene.)
- Hva hadde vi i deigen? (Smør, sukker, egg, mel, havregryn, bakepulver, bær.)
- Hva annet kan vi lage av nyttevekster? (Se om de husker noe av det du nevnte innledningsvis.)
- Hvilke andre ting kunne vi hatt i kjeksene? (Andre bær, nøtter, granskudd.)
- Når på året er ulike vekster modne? (Hva vet de?)

Til slutt er det opprydding. Fordel oppgaver slik at alle bidrar med noe.

Avslutning:

- Ros deltagerne for god innsats og oppmuntre dem til å lage mere mat.
- Spør hva de husker best, eller hva som var mest gøy. Hva lærte de?
- Oppskrifter deles ut. Enten som print, ved å ta bilde med mobilen eller få den tilsendt på mail.

Forslag til oppgaver/lekse:

- Oppfordre deltagerne til å lage dette hjemme og sende en video eller bilde av resultatet, eventuelt poste i en gruppe.
- Lære bort denne retten til foreldre/foresatte eller en venn.

Noter ned ting som fungerte/ikke fungerte til neste gang, da er det lettere å huske for din egen del!



Bærkjeks

Ingredienser:

Til ca. 30 kjeks (2 stekebrett.)

- 200 gr meierismør
- 200 gr brunt sukker
- 2 STK egg
- 2 ts bakepulver
- 200 gr siktet hvetemel
- 200 gr havregryn
- 200 gr bær (evt 100 gr blåbær og 100 gr tyttebær)

Slik gjør du:

1. Varm opp stekeovnene til 180 grader.
2. Smelt smøret.
3. Rør sammen sukker og egg i en bolle.
4. Bland deretter inn de resterende ingrediensene.
5. Hvis du vil lage TO ulike kjeks (blåbær og tyttebær), deles deigen i to boller før du blander i bær.
6. Form deigen til kjeks. Enten ved å rulle en tykk pølse som deretter deles i skiver. Eller ved å trille små kuler (ca 1 ss) og klem de litt flate.
7. Legg kjeksene på et stekebrett som er kledd med bakepapir .
8. Kjeksene stekes til de er gylne i kantene, ca. 15-20 min. (OBS: Tid og temperatur vil variere fra ovn til ovn.)
9. Avkjøles på rist og oppbevares i en kakeboks.



Her viser Charlotte hvordan retten tilberedes steg for steg.

Tips til variasjon:

Sammen med eller i stedet for nevnte bær kan du bruke både hakkede nøtter, granskudd, andre bær, løvetann, brennesle osv i kjeksene.

Prøv deg fram!



Notater

