

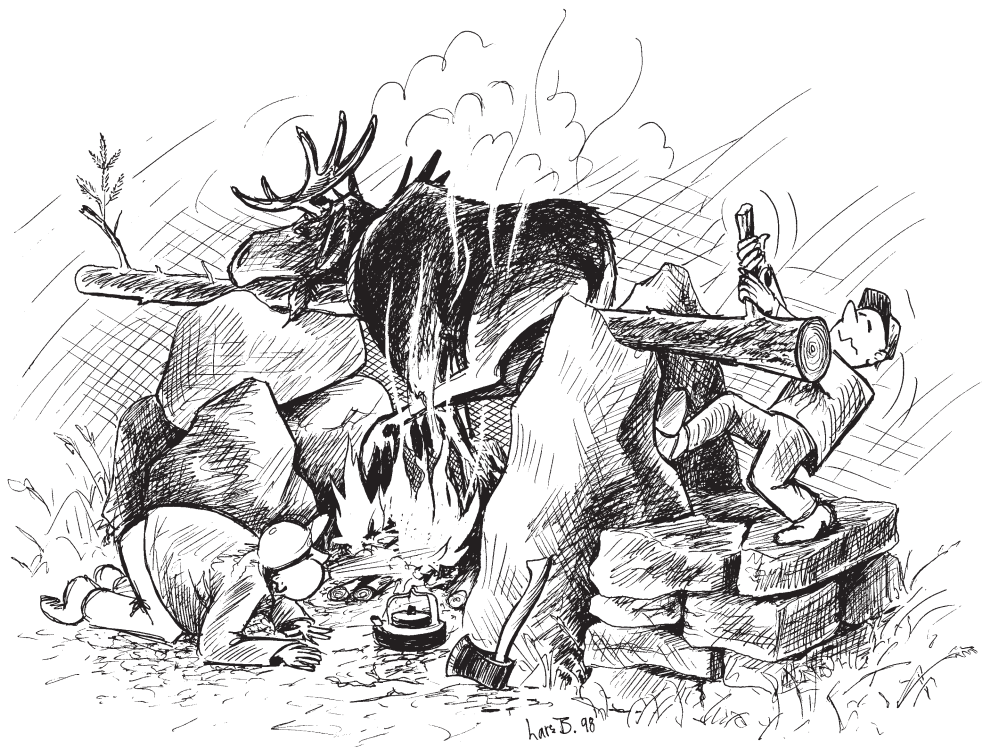
**FRIFO NORDLAND**



# Kokebok for mat på bål

FRITZ UTZ OG KATALIN NAGY

2. OPPLAG, BODØ 2000



*Utgitt av:*

FRIFO NORDLAND

2. OPPLAG, BODØ 2000

E-mail: [FRIFO@online.no](mailto:FRIFO@online.no)

Tlf. 755 20 270 - Fax 755 21 491

Postboks 751 - 8001 Bodø

©: FRIFO NORDLAND – BODØ 2000

Alle tegninger: Lars Blomberg

Grafisk produksjon: Sentraltrykkeriet AS, Bodø

## ***Innhold***

1. Mat med kjøtt .....	side 2
2. Mat med pølser .....	side 4
3. Mat med fisk .....	side 6
4. Mat med egg .....	side 8
5. Mat med mel .....	side 10
6. Mat med brød .....	side 12
7. Mat med frukt .....	side 14
8. Smågodt .....	side 16
9. Nødmat.....	side 18
10. Middager .....	side 19
11. Salater .....	side 20
12. Brød .....	side 21
13. Påleggssorter .....	side 22
14. Supper .....	side 24
15. Drikker .....	side 25
16. Mat i grop .....	side 26

# Mat med kjøtt



## ***Foliemix/Arabiske netter***

Poteter, gulrøtter og kjøtt skjæres i småstykker og legges i en smurt dobbel firkant av folie. Hell litt vann over, og tilsett krydder etter behag. Et tettsluttende folielokk legges på og innholdet dampkokes. Når den siste rest av vann er vekk, legges noen skiver smør mellom det øvrige. Det er ferdig etter ca 10 - 15 min i glørne.

## ***Pytt i panne - uten panne***

Kjøttdeig, løk, et par poteter og ett egg. Løken finhakkes og potetene skjæres i små terninger. Pakk i flate posjonspakker med folie og stek det i glørne. Serveres med speilegg over. Folien må smøres inn med margarin.

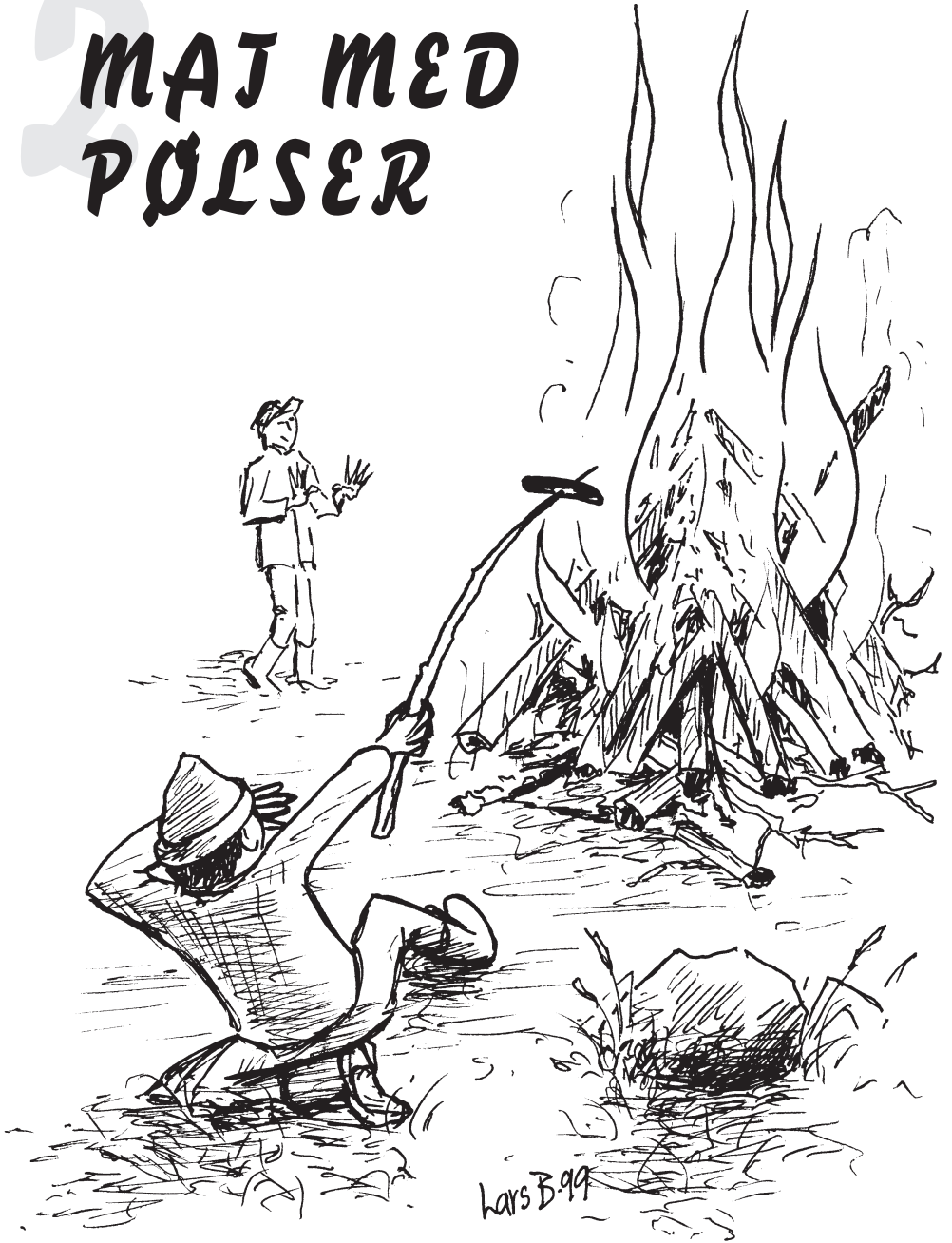
## ***Resting av kjøtt på sten***

Ta to store, flate steiner og gjør dem rene. Legg den ene oppå den andre med noen små steiner mellom slik at det blir et trangt mellomrom. Fyr opp omkring dem. Skjær kjøtt i fingertykke skiver på tvers av muskelfibrene. Bank biffene lett og form dem sammen. Salt, løk og pepper etter behag. Når steinene er hete, få bort glørne og legg biffene mellom steinene. Steketid ca 10 - 15 min.

## ***Kjøttkaker i løk***

En stor løk skjæres over på midten og hules ut slik at bare de to ytterste ringene blir igjen. I hulrommet legger du kjøttdeig. Løken smøres inn med margarin og pakkes i folie. Stekes i ca 15 minutter, alt etter størrelsen på løken.

# MAT MED PØLSER



## **Pølse i slåbrok**

Lag først deig til pinnebrød (se egen oppskrift under pkt. 5), stikk så en tynn barkekvist og oppvarmet pinne av lauvtre gjennom en grillpølse. Tvinn så deigen rundt pølsen og så stekes det hele over glørne til brødet er lysebrunt.

## **Pølsebiff**

En røkt pølse snittes på langs. En strimmel med ost puttes i snittet. Utenom vikles en tynn skive bacon. Pakk i dobbel folie og rist i glørne.

## **Fyllt pølse**

Kjøttpølse, løk, ost, gulrøtter, rester av poteter, osv. Finhakk alt som skal fylles i og bland det sammen. Snitt langs pølsen, og legg fyllet i sprekken. Pakk det så inn i folie med en klatt smør og stek i glørne ca 10 min.

## **Pølse på ribbe**

4 skiver pølse, 4 skiver fleisk, løk, 4 potetskiver og 4 tomatskiver. Tre alle skivene annenhver gang på spiddet. Steketid ca 10 min.

## **Pølse i søpp**

Rull en vanlig grillpølse inn i to skiver bacon og stikk det hele på en pinne. Stekes til baconskivene er sprø, spises med brød eller bakt potet.

# 3 MAJ MED FISK



hans B 99



## **Fisk på spidd**

Rens fisken godt, men la hodet sitte på kroppen. Bind fisken fast til en pinne som stikkes loddrett ned i glørne med hodet ned. Det hele passer seg selv. Når hodet er forkullet er fisken ferdig til servering. Abbor er spesielt egnet.

## **Melfisk i folie**

Denne retten egner seg best for fet fisk, f.eks. makrell. Fisken rundrenses, vaskes og smøres med smør utenpå, saltes og pepres. Pakkes i dobbelt folie og legges i en grop under glørne. Ferdig etter ca 1/2 time.

## **Fisk stekt i papir**

Fisken renses og gnis inn med salt. I buken kan det gjerne has litt grønt, eller en klatt smør. Den pakkes så inn i et papir som er fuktet. Hvert papirlag pakkes så tett og godt om fisken som mulig og brettes omsorgsfullt inn i endene. Det hele må bli så tett som bare råd før det graves ned i glørne. Når den er ferdigstekt, vil du muligens oppdage at fisken er skinnfri, skinnen henger igjen på papiret. Ferdig etter ca 15 min.

## **Grillstekt fisk**

Rens fisken og anbring den på en rist som du lager av friske bjørkegreiner. Fisken gnis med litt salt og margarin og stekes over glørne.

# 4 MAJ MED EGG



## **Speilegg på stein**

Vask en flat stein av passende størrelse. Legg den i et skikkelig glødebål og la den bli gjennomvarm, den kan da tas ut av varmen. Litt smør has på før egget slås ut på steinen (du kan også bruke en vasket spade eller et lokk). Variasjon: Slå egget i en brødring på steinen, eller i en ring av bacon, en løkring, e.l.

## **Køkt egg**

Egg kan kokes i en uthulet sitron, potet, liten nepe, appelsin, løk eller tomat. Skjær av toppen og hell eggene oppi. Lokket settes på og det hele legges i glørne og dekkes til. Bruk eventuelt folie utenpå. Ferdig på ca 8 - 10 min.

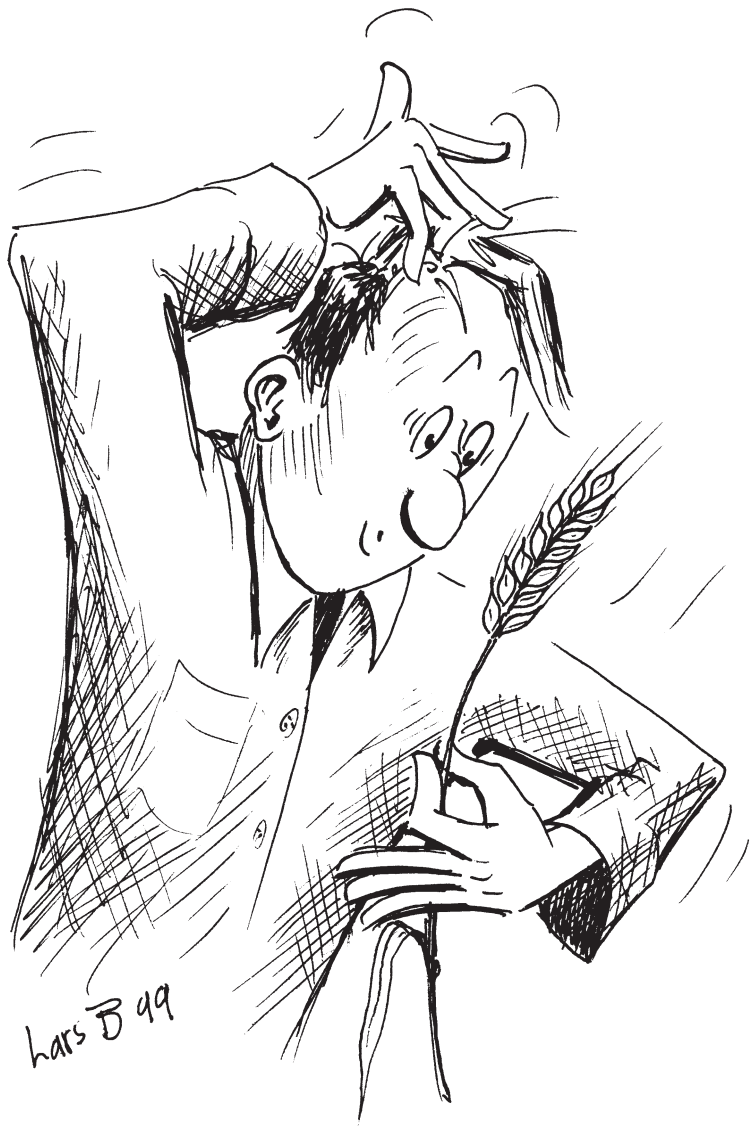
## **Egg og bacon**

To skiver bacon legges midt på folien, oppå legges en ring av brød. I den slås ut et egg. Oppå der legges to nye skiver bacon, pakken lukkes og stekes på begge sider i ca 15 min.

## **Egg i konvolutt**

Smør en konvolutt inn med smør, slå hull i egget og tøm innholdet i konvoluttet. Lim konvoluttet igjen rundt en pinne og hold den over glørne.

# 5 MAJ MED MEL



## **Pinnebrød**

250 g mel, 1/2 ts salt, 1/2 ts bakepulver, 1 ts margarin og 1 1/2 dl melk. Bland det tørre og spe melken litt etter litt. Deigen skal være seig. Stekes ved å rulle en pølse av litt deig, og snurre det rundt en pinne. Når brødet slipper pinnen etter ca 15 - 20 min, er det ferdig. Kan fylles med syltetøy.

## **Pannekaker**

2 kopper hvetemel, 1/2 ts salt, 1 egg, 3 kopper melk og 1 ss smør. Alt røres til en ikke for tykk deig. Røren bør stå en stund slik at melet får svulle ut. Dette blir ca 10 pannekaker. Stekes på folie som er godt smurt.

## **Pikibrød**

Oppskriften fra puebloindianerne: 1 kopp hvetemel, 1 kopp maisenna (maismel), ca 2/3 kopp med vann, 2 ts bakepulver, 2 ss maisolje eller margarin, 1/2 ts salt og aske etter smak. Bland først det tørre, og gni inn olje/ margarin og rør så i vann forsiktig inntil deigen er smidig uten at den blir så våt at den limer seg fast til fingrene. Bak så tynne lapper som mulig. Disse stekes noen minutter på hver side på en boksovn eller på en godt oppvarmet steinhelle.

# MAJ MED BRØD



## **Ostesmørbrød med tomat**

Legg noen tomatskiver på et stykke brød med mye ost på og rist det hele over glørne. Når osten begynner å smelte, er ostesmørbrødet ferdig til servering.

## **Appelsinguff**

2 tykke skiver loffskiver, 1/2 appelsin og sukker. Appelsinen skrelles, båtene legges på et stykke loff. Sukker drysses over og en loffskive legges øverst. Rist til loffen er gyldenbrun, på gaffelgren eller folie.

## **Askebrød**

2 tykke loffskiver, 1 skive skinke og 1 tykk skive ost. Legg sammen loff, skinke og ost. Stekes på gaffelgren eller i folie til osten smelter.

## **Kefirbrød**

Bland litt sirup i melk, og la noen brødskiver ligge i blandingen til de er gjennomtrukket. Deretter ristes brødet over glørne.

## **Bananriddere**

Du trenger: 1 banan, 2 skiver loff, smør, sukker og kanel. Smør loffskivene på den ene siden. Strø sukker og kanel og klem skivene sammen (smørsidene ut). Pakk inn i folie og stek i glørne.

# MAY MED FRUKT





## **Stekte epler**

1 stort eple pr. person, brunt sukker og rosiner. Vask eplene godt og ta ut kjernehusene. Fyll med brunt sukker og rosiner. Smør eplet med smør og pakk inn i folie. Settes i glørne i ca 15 min.

## **Speidersplitt**

Skjær et snitt på den buete siden av bananen, fyll den med små biter kokesjokolade. Pakk så inn bananen i folie og la den steke i ca 5 min i glørne.

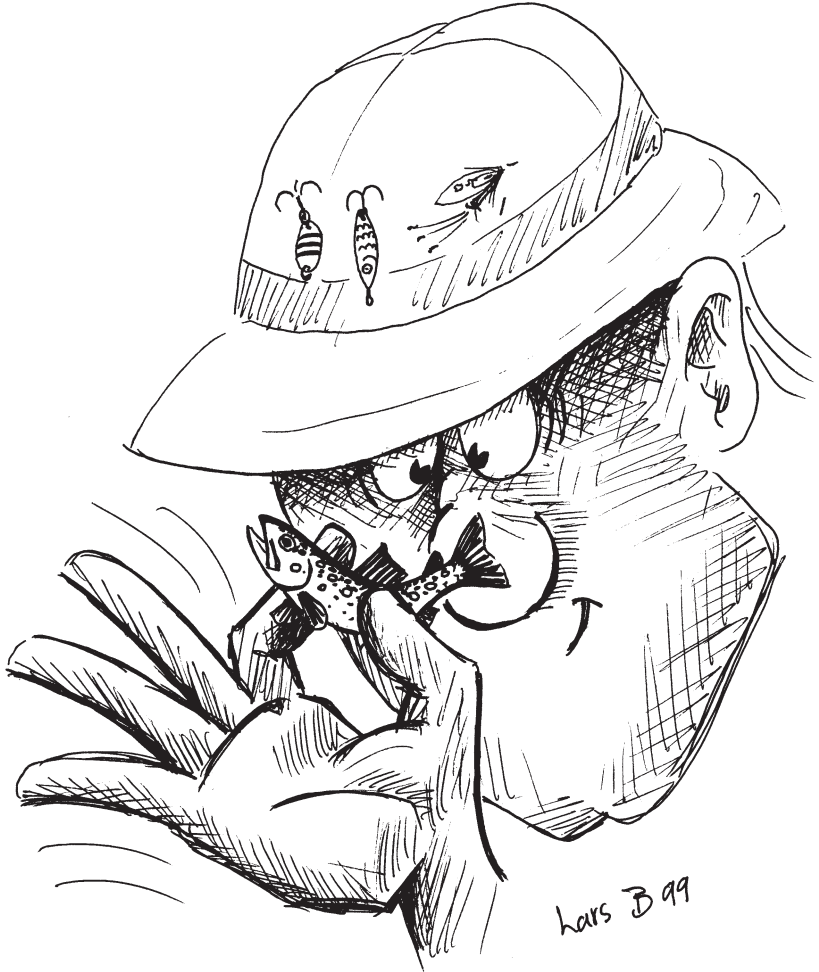
## **Banankos**

En banan flekkes på langs av skinnet, mellom skinnet og kjøttet legges små biter av sjokolade. Aprikoser legges over åpningen. Det hele pakkes inn i folie og skal ligge i glørne i ca 6 min.

## **Filippinske bananer**

1 banan, smør, litt grapejuice, sukker og kokosmasse. Bananen skrelles, deles på langs og legges i folie. Hell litt sukker og juice over. Lukk folien godt og legg pakken i glørne. Pynt med kokosmasse til slutt.

# 8 SMÅGODT



## **Osterullader**

Skjær jalsbergost i små terninger, rull dem inn i en skive skinke. Tre disse inn på en gaffelgren og stek dem i glørne.

## **Engelsk morgenmat**

Et stykke bacon rulles rundt en sviske. Rullen festes med en tannstikker som stikkes igjennom. Pakkes i folie og stekes i ca 5 min.

## **Snask-kjøtt**

Bank et kjøttstykke helt flatt og fyll på eplebiter, svsker, persille, løk eller lignende. Saltes og pepres. Rulles sammen og pakkes i folie for steking i glohaugen.

## **Honningblokker**

1 del rosiner, 1 del fiken, 1 del tørkede aprikoser, 1 del mandler eller ristede peanøtter, 1 ts sitronsaft og honning for å binde det sammen. Mal rosiner, fikener og aprikosen på en kvern, bland i hakkede mandler og sitronsaft. Ha i nok honning så det blir en seig deig. Form dem til stenger som pakkes i folie og stekes.

# NØDMÅJ

## *Gaggany spesial*

Havregryn, sukker og tørrmelk blandes med vann som tilsettes etter sinnsstemning (men ikke for mye vann). Dessuten blandes i godstoff etter hva som forefinnes som kokos, kokosrasp, rosiner, syltetøy og grillmel. Knekkebrød og minst en liter te ved siden av. Da er du utørst i 5 - 6 timer.

## *Kowaya knekk*

3 deler havregryn, 2 deler sukker og 1 del smeltet smør. Alt blandes godt og pakkes i en tykkelse av ca 1½ cm i folie som stekes i glørne i ca 10 min.

## *Fuglefrø*

En del honnikorn, 2 deler sjokoladebiter, 2½ deler usaltede peanøtter og ½ del rosiner. Alt blandes i en plastpose.

# MIDDAGER

## *Stuede røtter*

Omlag en liter røtter forvelles. Skjær dem opp i små biter som kokes sammen med 4 poteter som også er skåret opp. Mos potetene og røttene. Lag en hvit saus (smelt smør og rør i hvetemel til en jevn masse, ha i melk og rør ut alle klumper). Mosen røres ut i sausen og det hele krydres med salt og pepper.

## *Bakte røtter*

Kok røttene halvvarme og hell ut vannet. Skyll i kaldt vann, rull røttene i stekt kavring. Smør en panne og legg røttene tett. Noen smørklatter over røttene er en fordel, da blir de ikke så tørre. Stek til de er pent brune, helst i ovn.

## *Løvetanngodt*

Grav opp løvetannrøtter og skrap dem med kniv. Kok i 15 min og hell av vannet. Strimlet purre freses i litt smør, la røttene få frese med. Det skal bare koke en stund under lokk så purren blir myk. Legg på osteskiver og legg over lokk så osten smelter. Serveres direkte fra gryten.

# SALATER

## *Løvetannsalat*

Ta opp løvetannen og sorter det hvite bladanlegget fra rot og blad. Skyll godt og la vannet renne av bladanleggene. Bland en salatdressing av 1 ss eddik, 1 ss solsikkeolje og litt pepper. Mos opp litt gressløk, til slutt blandes gressløk, salat dressing, og løvetannbiter i en salatbolle.

# BRØD

## *Eikenøttbrød*

2½ dl eikenøtter, 5 dl sur melk, 1 ss olje, 1 ss sirup, 50 g gjær og 8 dl rugmel/hvetemel. Plukk eikenøtter når de er helt utvokst og grønne, men før de blir brune. Rens dem for det skållignende festet. Kok nøttene i 5 min. Skyll i kaldt vann og ta av skallet (skrell fra toppen med en liten skarp kniv). Innenfor skallet er nøtten delt i to halvdeler omsluttet av en tynn hinne. Fjern hinnen og kok deretter nøttene til de er helt myke (ca ½ time). Vannet bør byttes et par ganger, da forsvinner den bitre smaken. Hakk nøttene med en kniv og mos dem til mel. Rist melet ved å legge det i en gryte og sett den på en varm plate. Rør hele tiden og rist til melet mørkner i fargen. Avkjøl. Deig: Gjæren løses opp i den lunkne melken, tilsett salt og sirup. Rør om og tilsett så eikenøttmel og 8 dl rugmel/-hvetemel til en smidig deig. Hev i ½ time, form brødet og hev i ½ time til. Stek i 200 grader i ca ¾ time. Pensl med vann og pakk inn i et håndkle så skorpen ikke blir for hard.

## *Rognebærgrøt*

Ca 4 dl bær kokes med 1½ dl vann. To søte epler kan tilsettes dersom det finnes tilgjengelig. Smak til med sukker. Kok opp og tilsett 15 g potetmel blandet med litt vann. Gi alt ett oppkok til. Serveres avkjølt.

# PÅLEGGSORTER





## **Syrepålegg**

Gni ut de fine syrebladene med sukker og bruk det som smørbrødpålegg.

## **Bøkeblader**

De friske bladene er meget velsmakende, eldre blader kan hakkes fint og blandes i smør, et deilig pålegg til alminnelig brød.

# SUPPER

## *Vårsuppe*

Bruk ca 200 g grønt av forskjellige planter, f.eks. løvetann, åkerdylle, karvekål og vårkål (eller noe annet som måtte være tilgjengelig). Vask bladene og lag en liten buljong. Smelt i en ss smør og ha i 3½ ss hvitemel (ha i litt om gangen av buljongen). Når suppen er blitt tykkere, hakker du bladene og drysser dem i suppen. Det hele gis et oppkok, finhakkede syreblader gir en fin smak.

## *Suppe med sterktsmakende røtter*

Bruk løvetann, hundekjeks, kvann. Røttene forvelles først, det vil si at du koker dem ganske kort opp og heller ut vannet. Så lager du suppen, kok like meget røtter og poteter i lite vann. Spe med melk. Mos røttene med en gaffel, ha i litt buljong. Stek litt brød i terninger og server dem til suppen, skulle du synes at smaken er for sterk, kan du bruke litt mer melk i den.

## *Syresuppe*

Bruk ca 200 g friske syreblader som du finhakker. Tilsett 1 l vann og kok opp. Tilsett 1 ss potetmel blandet med litt vann og gi et oppkok til. Smak til med sukker og server suppen kald eller varm.

# DRJKKER

## *Te av barnåler*

De unge skuddene på furu og gran inneholder C-vitaminer og ble faktisk brukt mot sjørbuk i flere hundre år. Barte lages av friske nåler som støtes i morter, hell kokende vann over og la det trekke noen minutter. Einerbusknåler er også fin til å lage te av.

## *Gode teblandinger*

- Frokostte: Knuste nyper og knuste enebær gir en koselig morgenblanding og billigere C-vitaminer enn den appelsinjuicen som du kjøper. Honning smaker godt til.
- Skogste: Blad av tyttebær, blåbær, bringebær, lyngblomster, rognebær og einebær. Hvis teen lages om sommeren, kan du ta med friske bær.
- Engblanding: Bjerkeblad, kløverblad, åkermynt, geitrams, markjordbær og kamille.

## *Kaffeerstatning*

Dette lager du av røttene på geitrams, kveke eller løvetann. Skjær røttene i små stykker, tørk dem over varme - brenn dem. Med brenning menes da å varme røttene så meget at de begynner å forkulle. Knus røttene og kok kaffe på vanlig måte.

# MAJ I GROP

## Presentert av Giermund Gryt

Dette er en måte å tilberede mat på som er kjent langt tilbake i tida. Vi vet at metoden ble brukt i jernalderen, altså for minst 1000 år siden.

Finn en egnet plass for bållaging. I nærheten må det være mulig å grave ei rundt grop i bakken. Gropen må være i underkant av en meter dyp og ha en diameter på 40-50 cm. Er det torv på toppen, del den i en eller to deler og ta vare på den. Når jordgropa er ferdig, finn egnete steiner som kan passe som "bakerovn" i gropa. To av steinene må være heller som passer som bunn og topp. De utvalgte steinene legges lagvis med ved i bålet som brennes i ca 1 time. Det er også lurt å brenne et lite minibål i gropa som en forvarme.

Når steinene er varme, slokkes bålet og steinene fraktes over til gropa. Først en bunnstein, så veggsteiner. Veggene må være så høye at vi får plass til maten under topphella. Etter at maten er lagt ned og topphella er kommet på plass, legger vi torva på med grassiden ned. Dette er isolasjon mot varmetap. Tilslutt stikkes en bjørkegrein ned i torva til topphellen. Denne hjelper oss til å se dampen som viser at vi har rett temperatur i ovnen. Mot slutten av steike-/koketiden fjernes greina og vi slår forsiktig litt vann i hullet. Vannet vil sildre ut over topphella og gi maten et ekstra damp-/fuktighetstilskudd.

Tilslutt kommer det store høydepunktet for alle! Pakk forsiktig opp og unngå å få sand og jord på maten. Del ut mat med det tilbehør som ønskes. Husk at det er varmt, så bruk hansker. GOD APPETITT!

## **Sild i grop**

Alt etter størrelsen beregnes minst en sild pr. person

Salt, pepper, laurbærblad

Bringingærkratt, bregneblad, tang-/tareblad eller annen vegetasjon til innpakking

Den ferske silda renses, vaskes og krydres. Legg minst et laurbærblad inn i buken på fisken. Hver sild pakkes inn i bringebærkratt, bregneblad, tang-/tareblad eller lignende og legges i "bakerovnen" i gropa. Tang/tare kan med fordel brukes som smakstilsetning. Silda er ferdig i ovnen etter ca. 30 min. og serveres med det samme med tilbehør som feks heimbakt flatbrød. Silda kan også erstattes med annen hel fisk eller fiskefileter.

## **Kjøtt i grop**

Ca. 1 kg mørbradbiff, nok til ca. 6. personer

Salt, pepper, krydder etter smak

Bringingærkratt, bregneblad, tang-/tareblad eller annen vegetasjon til innpakking

Kjøttstykkene renses og krydres. Hele stykket pakkes inn i bregneblad eller annen egnet vegetasjon og legges i "bakerovnen" i gropa. Kjøttet er ferdig etter ca. 1,5 timer i gropa. Husk å tilsette litt vann mot slutten av steiketiden. Biffen tas forsiktig opp og skjæres i porsjonsstykker for servering med egnet tilbehør som feks brød og grønnsaksalat. Mørbradbiffen kan også erstattes med annen kjøtt etter samme oppskrift. Dersom man tilbereder maten i porsjonsstykker kan koke-/steketiden reduseres noe.

## **Frifo**

Friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO) er en paraply-organisasjon for 12 friluftslivsorganisasjoner. I Nordland jobber vi aktivt med å tilrettelegge for økt friluftslivsaktivitet og vi fokuserer på det enkle og naturvennlige friluftslivet. Friluftsliv er aktivitet og opplevelse, i nærmiljøet eller lenger unna.

Matpauser er viktig når vi er ute. Og hvorfor ikke prøve noe annet enn pølser og ostemørbrød!! Norges KFUM-speidere har god tradisjon og erfaring fra mange turer og mange matpauser med variert kost. En del av disse rettene er samlet i denne kokeboka. Vi presenterer her spennende og velsmakende retter du kan lage på bål når du er ute på tur.

**God tur og Bon appetitt!**



Hefet er trykket med støtte fra  
Nordland Fylkeskommune

