

TURMAT – OPPSKRIFTER, MENGDE OG ENERGI

Bjørnulf Håkenrud, Øytun 2005

Følgende oppskrifter har vi prøvd på Øytun folkehøgskoles turer - til våre ganers og magers store glede! Hvor store porsjonene skal være er anslått ut fra erfaringer jeg selv, andre Øytun-lærere og Øytun-elever har gjort. Mengdeangivelser kan variere mellom oppskriftene – det er bare et uttrykk for at de kommer fra forskjellige personer som spiser ulikt!

I oppskriftene er en porsjon lik ett måltid for en person. Lunchmåltidet/porsjonen deles ofte opp i flere måltider i løpet av en dag. Jenter spiser gjennomsnittlig mindre enn en porsjon, gutter mere. I tørrvekt spiser jeg omkring 200 g frokostblanding, 400 g lunch (inkludert kaffegodt) og 200 g middag pr. døgn. Du føler deg kanskje ikke helt mett på porsjonene i enkelte av oppskriftene, men det er bare sunt å klare seg med litt mindre enn det vi er vant til i vårt overflodssamfunn.

Energi-innhold er beregnet ut fra varedeklarasjoner på matvarer. Det er ikke tatt hensyn til at energi fra ulike kilder nyttiggjøres i forskjellig grad. Væsketap under steking er ikke trukket fra. Masse i gram er det mest nøyaktige mengdemålet, men ofte er det enklere å bruke desiliter. Energi-innholdet er oppgitt i kJ (kilojoule). For å få kcal deler du på 4.

MENGDER (ett måltid for en person)		1 porsjon	1 porsjon
Havregryn til havregrøt (ekskl. tørrmelk, margarin og digg) *	(5 dl væske +)	1,5 dl	75 g
Frokostblanding (inkludert tørka frukt og tørrmelk)			150-250 g
Lunch			200-400 g
Ferskt kjøtt			150 g
Godt tørket kjøtt			50 g
Ferdig saus (1/2 til 1 sausepose)		2,5 dl	
Skolens hurtigris		2 dl	100 g
Uncle Bens hurtigris (ny type som er mindre drøy)			150 g
Makaroni		2,5 dl	125 g
Spagetti			125 g
Potetmos**	(3,5 dl væske +)	2 dl	60 g

* Havregrøtmengden gir mye mindre energi enn frokostblandingmengden.

** Potetmos, pasta og ris inneholder omtrent like mye energi pr. 100 g, så denne porsjonen gir mindre energi enn de andre.

FROKOST

En god start på dagen er en god start på dagen!

Tørrmelk kan tilsettes i blandingen når du lager den eller ute på tur. Tørrmelk sammen med korn kan gi litt dårligere smak hvis frokostblandingen skal stå over flere uker (oppbevar kjølig). I oppskriftene står det Viking helmelkspulver. Du kan eventuelt bruke Molico fettfri tørrmelk eller kalvegodt fra Felleskjøpet (billig i store sekker). Eller du kan spise frokostblanding uten melk, med kaldt eller varmt vann – det er ok når man bare prøver.

HAVREGRØT	Energi: 1706 kJ/100 g		3575 kJ/porsjon
	4 porsjoner	4 porsjoner	1 porsjon
Havregryn (store/små, eller firkorn)	12 dl	500 g	125 g
Viking helmelkspulver	1,5 dl	80 g	20 g
Sukker	1 dl	83 g	21 g
Rosiner		125 g	31 g
Margarin		50 g	13 g
Kanel, salt			
Brunost, frukt, sjokolade, blåbær...			
Tilsammen		838 g	210 g

Frokost på tur er for mange lik havregrøt! Noen opplever at havregrøten metter hele formiddagen, mens andre blir sulten igjen med en gang.

Vær forsiktig med mengden gryn, ellers blir det lim. Ha oppi mer gryn etterhvert hvis den blir for tynn. Istedetfor å koke grøten, kan kokende vann helles over gryn, melkepulver, margarin og salt.

BJØRNS FROKOSTBLANDING	Energi: 1751 kJ/100 g		3678 kJ/porsjon
	4 porsjoner	4 porsjoner	1 porsjon
Havregryn store	11 dl	440 g	110 g
Viking helmelkspulver		80 g	20 g
Honning		80 g	20 g
Margarin		120 g	30 g
Rosiner		120 g	30 g
Tilsammen		840 g	210 g

Denne frokostblandingen er søt, feit og god. Havregryna dampes i margarin og brunes gygne i honning.

BJØRNULFS FROKOSTBLANDING	Energi: 1839 kJ/100 g		3679 kJ/porsjon
	4 porsjoner	4 porsjoner	1 porsjon
God dag bær frokostblanding		240 g	60 g
Havregryn store		120 g	30 g
Søt frokostblanding (f.eks Axa gomix mandel og honning)		120 g	30 g
Mandler		220 g	55 g
Tørka eple/ annen tørka frukt		80 g	20 g
Sukker		20 g	5 g
Tilsammen		800 g	200 g

Bland alt. Mandler og tørka frukt er næringsrike, gir god smak og noe å tygge på. Dette er bare et forslag til frokostblanding som er enkel å lage og kan varieres i det uendelige.

SYRLIG FRUKOSTBLANDING**Energi: 2167 kJ/100 g****4658 kJ/porsjon**

	9 porsjoner	9 porsjoner	1 porsjon
Havregryn store	1,3 pk = 25 dl	1000 g	111 g
Matolje (helst olivenolje)	5 dl	450 g	50 g
Eplejuice	3 dl	(300 g)	(33 g)
Sukker	1,5 dl	135 g	15 g
Mandler/ hasselnøtter		100 g	11 g
Rosiner		100 g	11 g
Viking helmelkspulver	3 dl	150 g	17 g
Tilsammen		1935	215 g

Oppskrift fra Lars Krempig.

Bland sukker ut i juicen som bør være litt oppvarmet (ikke for varm for da svulmer havregryna opp).

Havregryn, juice/sukker og olje blandes i langpanne. Det er viktig at røra ikke blir for fuktig og grautete.

Oven bør stå på 200 grader (helst varmluft). Det er viktig å røre ofte slik at blandinga ikke svir seg (hvert 5. minutt).

Etter 30-45 minutter er frokostblandingen tørket tilstrekkelig inn.

Blanding avkjøles og nøtter og rosiner blandes inn til slutt. Ønsker du ekstra syrlig blanding kan du ta mer eplejuice.

Eplejuicen er ikke medreknet i vektene ovenfor pga. at vannet fordamper.

LUNCH

Porsjonen kan gjerne fordeles på to til fire matraster. Porsjonene kan virke knappe, øk mengden hvis du jobber hardt. Det er viktig å drikke rikelig til energirike turkaker og brød.

LOGAN-BRØD

Energi: 1522 kJ/100 g

3220 kJ/porsjon

	52 porsjoner	52 porsjoner	1 porsjon
Sammalt hvete grov	2,5 pk = 50 dl	2500 g	48 g
Sammalt hvete fin	1 pk = 20 dl	1000 g	19 g
Semulegryn	2 pk = 14 dl	1000 g	19 g
Rugmel	0,5 pk = 9 dl	500 g	10 g
Rosiner	2 pk	500 g	10 g
Kokosmasse	2 poser	500 g	10 g
Margarin	1,2 pk	600 g	12 g
Sirup/honning	0,8 flaske	400 g	8 g
Sukker/druesukker	0,5 pk = 5,5 dl	500 g	10 g
H-melk	2 pk = 20 dl	2000 g	38 g
Salt			
Hasselnøtter, tørkede aprikoser...			
Pålegg: Soya margarin	1 pk	500 g	10 g
Pålegg: Brunost 27 %		1000 g	19 g
Tilsammen		11000 g	212 g

Dette holdbare brødet ble ”oppfunnet” til en bestigning av Mount Logan i Nord-Amerika. Kan spises uten, men det er best med margarin og pålegg.

Bland det tørre. Smeltet margarin, sirup, sukker og melk varmes lunkent og has i. Smakstilsetninger som hasselnøttkjerner eller tørkede aprikoser kan hakkes og has i. Deigen blir seig og må eltes en del. Trykk deigen ut i smurt langpanne til ca 2 cm tykkelse. Skjær leiven i porsjonsbiter. Stek ca 55 minutter ved 180 grader. Brødet må være gjennomstekt, men ikke for mørkt – da blir det stein hardt.

HAVREBOMBER

Energi: 1782 kJ/100 g

3502 kJ/porsjon

	60 porsjoner	60 porsjoner	1 porsjon
Havregryn lettkokte	2,5 pk = 47 dl	1875 g	31 g
Hvetemel	34 dl	1700 g	28 g
Sammalt hvete fin/grov	28 dl	1400 g	23 g
Bakepulver	14 ss		
Vaniljesukker	14 ss		
Rugmel	0,5 pk = 9 dl	500 g	8 g
Kornblanding (Firkorn el.lign.)	ca 30 dl	1200 g	20 g
Sukker	2,5 pk = 28 dl	2500 g	42 g
Margarin smeltes	5 pk	2500 g	42 g
Egg røres	28 stk	1680 g	28 g
Smakstilsetninger f.eks. kokesjokolade (has i kald deig)	4 plater	400 g	7 g
Tilsammen		13755 g	233 g

God, energirik og holdbar turkake. For noen kan så fettrik kost kreve litt tilvenning. Bjørn Michaelsen utvikla denne oppskriften sammen med Friluftsgruppa i Bergen omkring 1990.

Bland det tørre. Rørte egg og smeltet margarin blandes i til deigen såvidt svetter væske når du trykker på den med ei sleiv. For tørt gir smuler – for fuktig gir en smørklump. Jevn ut deigen til maks. 2 cm tykkelse i langpanne. Stek ved 180 grader til fargen er gyllenbrun (ca 40 min). Skjær opp i passelige stykker når det er avkjølt. Frys ned pakket i plast i pappesker, eventuelt med matpapir rundt hvert stykke.

Smakstilsetninger som has i deigen når den er kald: Kanel (mye), eple, kokesjokolade, nugatti, raspet gulrot, rosiner, kokosmasse, blåbær mm.

SNICKERS-KAKE **Energi: 2117 kJ/100 g** **3446 kJ/porsjon**

	8 porsjoner	8 porsjoner	1 porsjon
Lys sirup	2,5 dl	375 g	47 g
Sukker	1 dl	90 g	11 g
Kokosmasse	1 dl	90 g	11 g
Peanøttsmør	1 glass	350 g	44 g
Corn flakes (Kellogs Special K)	1 liter	167 g	21 g
Vaniljesukker	1 ts		
Kokesjokolade	2 plater	200 g	25 g
Delfiafett	2 ss	30 g	4 g
Tilsammen		1302 g	163 g

Oppskrift fra Torbjørn Sætre (Øytun-elev 1998-99). Skikkelig nam-nam.

Varm opp sirup, sukker, kokosmasse og peanøttsmør. Bland i corn flakes og vaniljesukker. Ha deigen i ei lita langpanne med bakepapir. Jobb deigen flat. Smelt kokesjokolade og delfiafett og ha oppå. Frys kaka til den er stivnet. Skjæres i porsjonsbiter.

SUKSESS-TERTE **Energi: 1856 kJ/100 g** **3573 kJ/porsjon**

	8 porsjoner	8 porsjoner	1 porsjon
Malte mandler		300 g	38 g
Melis	5 dl	300 g	38 g
Egg, store	6 stk	360 g	45 g
Kremfløte	1 dl	100 g	13 g
Sukker	1,9 dl	170 g	21 g
Margarin		200 g	24 g
Kokesjokolade	1 plate	100 g	13 g
Sterk kaffe	2 ss	15 g	2 g
Tilsammen		1540 g	193 g

Oppskrift fra Børge Ousland. Spises når du har nådd en milepæl underveis på ferden.

1. Smelt forsiktig kokesjokoladen, 1 ss av margarin og kaffen til å ha oppå kaka.
2. Skill eggeplommene fra eggehviten. Kok opp eggeplommene, kremfløten og sukkeret samtidig som du visper. Deretter avkjøler du kremen og tilsetter margarin. Det er viktig at kremen blir ordentlig avkjølt ellers blir det mye søl.
3. Stivpisk eggehviten og bland den med melisen og mandlene. Del deigen i 2 like store flater. Stek disse på 150 grader i 20-30 min, til de er gyldne. Pass godt på. Deretter avkjøles de godt.
4. Ha kremen mellom de to lagene og smør sjokoladeglasuren oppå. God appetitt!

SIRUPSKAKE (Marie) **Energi: 1436 kJ/100 g** **3109 kJ/porsjon**

	13 porsjoner	13 porsjoner	1 porsjon
Sirup	1 flaske	500 g	38 g
Brun farin	7 dl	650 g	50 g
Vann	2 dl	200 g	15 g
Egg	4 stk	240 g	18 g
Hvetemel	20 dl	1000 g	77 g
Rosiner	0,5 pk	125 g	10 g
Kokesjokolade	1 plate	100 g	8 g
Natron	3 ts		
Tilsammen		2815 g	217 g

Sirup, farin og vann blandes, smeltes og avkjøles. Resten blandes i. Den jevne røren helles i smurt brødform og stekes i 5 kvarter ved 150 grader. Kan spises som den er eller med smør og pålegg.

COWBOYBRØD (LAVVOBRØD) **Energi: 1872 kJ/100 g** **3650 kJ/porsjon**

	4 porsjoner	4 porsjoner	1 porsjon
Hvetemel	10 dl	500 g	125 g
Bakepulver	1 ss		
Salt	2 ts		
Vann tilsettes ute	3 dl		
Margarin til steking (eller olje)	1 dl	100 g	25 g
Pålegg: Margarin		60 g	15 g
Pålegg: Brunost 27 %		120 g	30 g
Tilsammen		780 g	195 g

Oppskrift fra Ingrid Kjellsvik og Jane H. Carlsen, Øytun 2000/01.

Bland det tørre ferdig heime. Tilsett vann ute. Deigen knas i 4 minutter. Del deigen i to og lag to runde kaker. Stekes i stekepanne med rikelig med margarin på stormkjøkken/primus/bål i ca 2 minutter pr. side. Kan også steike på steiner som står på skrå ved siden av bålet. Spis med smør og pålegg.

GROVT PANNEBRØD **Energi: 1904 kJ/100 g** **3975 kJ/porsjon**

	4 porsjoner	4 porsjoner	1 porsjon
Sammalt hvete fin	5 dl	250 g	63 g
Hvetemel	5 dl	250 g	63 g
Sukker	1 ts	5 g	1 g
Margarin	5 ss	150 g	38 g
Salt, bakepulver	4 ts, 5 ts		
Vann tilsettes ute	3-4 dl		
Pålegg: Margarin		60 g	15 g
Pålegg: Brunost 27 %		120 g	30 g
Tilsammen		835 g	209 g

Bland det tørre. Smelt margارين eller smuldre den i. Tilsett vann ute. Stekes i stekepanne over bålet eller på stormkjøkken. Kan også steike på steiner som står på skrå ved siden av bålet. Steik med rikelig med smør. Spis med smør og pålegg.

STEINTAVLEBRØD **Energi: 2104 kJ/100 g** **4207 kJ/porsjon**

	10 porsjoner	10 porsjoner	1 porsjon
Havregryn	5 dl	200 g	20 g
Kokosmasse	5 dl	100 g	10 g
Sammalt hvetemel	5 dl	250 g	25 g
Egg store	3 stk	180 g	18 g
Smelta margarin	1 pk	500 g	50 g
Sukker	2,5 dl	220 g	22 g
Oboy sjokoladepulver	2,5 dl	125 g	13 g
Solsikkefrø		65 g	7 g
Pålegg: Margarin		120 g	12 g
Pålegg: Brunost 27 %		240 g	24 g
Tilsammen		1600 g	200 g

Oppskriften til dette høyenergibrødet kommer fra Maria C. Knagenhjelm, Øytun 2000/01.

Bland alt. Valgfritt med solsikkefrø, nøtter eller rosiner.

Stekes i langpanne ved 200 grader i ca. 15 minutter.

KNEKKEBRØD **Energi: 1839 kJ/100 g** **3402 kJ/porsjon**

	1 porsjon	1 porsjon
Wasa frukost	10 stk	115 g
Soft margarin		20 g
Brunost 27 %		50 g
Tilsammen		185 g

Med nok margarin og brunost blir dette veldig næringsrikt i forhold til vekta. Pakk dem i sekken med omhu!

KAKAOBOLLER **Energi: 1599 kJ/100 g** **3609 kJ/porsjon**

	3 porsjoner	3 porsjoner	1 porsjon
Margarin (smelta)		100 g	33 g
Havregryn	3 kp = 4,5 dl	338 g	113 g
Sukker	1 kp = 1,5 dl	128 g	43 g
Kakao	3 ss	36 g	12 g
Kaffè	0,5 kp = 0,75 dl	75 g	25 g
Vaniljesukker/melis	Litt		
Tilsammen		677 g	226 g

Bland alt til ei deilig røre.

LARS MONSENS LUNCH **Energi: 1300 kJ/100 g** **2400 kJ/porsjon**

	4 porsjoner	1 porsjon
Sjokolade	400 g	100 g

Litt knapt kanskje? Men godt!

VESTLANDSLEFSE **Energi: 1821 kJ/100 g** **3642 kJ/porsjon**

	3 porsjoner	3 porsjoner	1 porsjon
Vestlandslefsa (tørr)	1 pk	350 g	117 g
Soft margarin	0,5 pk	125 g	42 g
Sukker		125 g	42 g
Kanel			
Tilsammen		600 g	200 g

Vestlandslefsa e bært! Rør sammen margarin, sukker og kanel på forhånd. Lefsene blautes ute i bekk/vann eller hell vann over.

ARES TURKAKE

Oppskrift fra Are S. Ingulfsvann, Øytun 2001/02.

2 egg
3 dl sukker Piskes til eggedosis

2 dl hvetemel
5 ss kakaopulver
1 ts bakepulver
litt vaniljesukker
150 g smeltet margarin
0,5 dl havregryn
50 g sjokolade i biter
2 ss honning Blandes i eggedosisen

Stekes i godt smurt langpanne på 175 grader i 12-15 minutter. Store langpanner krever dobbel porsjon. Ferdigstekt kake kan brunes i stekepanne i en blanding av margarin og honning.

MIDDAG

Husk krydder, det gir variasjon!

KJØTTISAUS	Energi: 2010 kJ/100 g		3713 kJ/porsjon
	16 porsjoner	16 porsjoner	1 porsjon
Oksekjøtt tørka (2400 g ferskt)		600 g	38 g
Hurtigris		1600 g	100 g
Gulrøtter tørka		200 g	13 g
Løk tørka		200 g	13 g
Karrisaus	4 poser	156 g	10 g
Margarin		200 g	13 g
Tilsammen		2956 g	185 g

SPAGETTI	Energi: 1863 kJ/100 g		3354 kJ/porsjon
	16 porsjoner	16 porsjoner	1 porsjon
Kjøttdeig tørka (2400 g ferskt)		720 g	45 g
Spagetti		1600 g	115 g
Tomatsaus	4 poser	160 g	10 g
Margarin		200 g	13 g
Løk tørka		200 g	13 g
Ananas tørka			
Tilsammen		2880 g	180 g

REINHJERTER I VILTSAUS	Energi: 1680 kJ/100 g		2968 kJ/porsjon
	16 porsjoner	16 porsjoner	1 porsjon
Reinhjerter tørka		600 g	38 g
Potetmos	16 pk	1600 g	100 g
Margarin		200 g	13 g
Toro viltsaus	4 poser	176 g	11 g
Viking helmelkspulver		50 g	3 g
Purre tørka		200 g	13 g
Tilsammen		2826 g	177 g

ITALIENSK GRYTE	Energi: 1768 kJ/100 g		3183 kJ/porsjon
	2 porsjoner	2 porsjoner	1 porsjon
Toro italiensk gryte	1 pose	170 g	85 g
Hurtigris		130 g	65 g
Margarin	2 ss	60 g	30 g
Ananas tørka, hvitløk			
Tilsammen		360 g	180 g

PASTA DI PARMA	Energi: 1817 kJ/100 g		2835 kJ/porsjon
	2 porsjoner	2 porsjoner	1 porsjon
Pasta di parma	1 pose	122 g	61 g
Hurtigris		130 g	65 g
Margarin	2 ss	60 g	30 g
Tilsammen		312 g	156 g

POSEFISKESUPPE

Energi: 1717 kJ/100 g

2181 kJ/porsjon

	2 porsjoner	2 porsjoner	1 porsjon
Toro fiskesuppe	1 pose	84 g	42 g
Viking helmelkspulver		26 g	13 g
Gulrot tørka		84 g	42 g
Margarin (Fisk)	2 ss	60 g	30 g
Tilsammen		254 g	127 g

FISKEKAKER OG MAKARONI

Energi: 892 kJ/100 g 3022 kJ/porsjon

	1 porsjon	1 porsjon
Fiskekaker	4 stk	208 g
Makaroni		115 g
Margarin		15 g
Tilsammen		339 g

LAKS BAKT I JORDOVN

Fang en laks! Kathrine Lerstøl som gikk Øytun i 2002/03 klarte å fange en 7 kg laks med bare nevene. Til en person er 400 g minimum – for det smaker nydelig... Beskrivelsen nedenfor gjelder en laks på omtrent 7 kg.

Grav ei 50 cm djup grop i bakken slik at laksen får god plass. Finn rikelig med våt mose og gras (minst to søppelsekker), noe einer og 40 knyttnevestore steiner. Steinene varmes i bålet i 2-4 timer (rødgledende i mørket). Laksen saltes og pepres over det hele. Inni fylles gulrøtter, purre og margarin. Og så må ting skje raskt. Steinene flyttes ned i bunnen av gropa. Oppå der legges et godt lag med våt mose, så et lag med vått gras, og så noen einerkvister som seng. Laksen legges oppå eineren, dekket med et godt lag med vått gras og våt mose. Legg torva på toppen som lokk (eller bruk liggeunderlag/presenning med steiner langs kantene).

Laksen er ferdig etter ca 2 timer. Viktig å være forsiktig når man tar av torva igjen slik at ikke jord drysser ned på laksen. Severing direkte fra gropa. Tilbehør: Bakte poteter, grønnsaker surra i smør, agurk og rømme.

KABOB

Oppskrift fra Øystein L. Knutsen, Øytun 2000/01.

Kjøttbiter, løk, paprika, sopp, mais og ananas skjæres i biter og steikes. Serveres med tynt cowboybrød, ris eller potetmos.

INDISK KARRIGRYTE

Oppskrift fra Oscar Franzèn, Øytun 2000/01. Til 16 personer.

5 løk
6 blomkål
0,5 kg brokkoli
1,5 kg tørkede kikerter

Grønnsakene gis et oppkok i damp og tørkes.
Kikerter legges i bløt i 12 timer, kokes 1 time og tørkes.
(Kan eventuelt bruke 4 bokser hermetiske kikerter)

4 dl
matolje
hvitløk, grønnsaksbuljongpulver, karri, pepper, salt.
Serveres med kokt ris (1600 g = 20 dl ris)

RISGRØT	Energi: 1741 kJ/100 g		5131 kJ/porsjon
	2 porsjoner	2 porsjoner	1 porsjon
Toro snarkokt risengrøt	2 poser	286 g	143 g
Viking helmelkspulver		200 g	100 g
Margarin	2 ss	60 g	30 g
(Vann	13 dl)		
Tilsammen		546 g	273 g

BLÅBÆRSUPPE	Energi: 1872 kJ/100 g		1498 kJ/porsjon
		4 porsjoner	1 porsjon
Toro blåbærsuppe (usukret)		100 g	25 g
Sukker		220 g	55 g
Tilsammen		320 g	80 g

FRUKTSUPPE	Energi: 1520 kJ/100 g		1216 kJ/porsjon
		4 porsjoner	1 porsjon
Toro fruktsuppe		320 g	80 g

STRÖVARGODIS

Oppskrift fra Åsa Lindberg, Øytun 2000/01.

Stek havregryn i margarin så de blir krispige men ikke brente. Bland etter hvert i sukker. Vanlig strövärgodis er godt i velling og søte supper, for eksempel blåbær eller nypesuppe. Du kan også blande i kanel og/eller eple (ferskt eller tørket). Kan serveres med eple og vaniljesaus, og blir da eplepai.

TROPISK BANAN

Oppskrift fra Øystein L. Knutsen, Øytun 2000/01.

Skrell 1 banan og legg den i skallet i folie. Hell over grapesoda eller ananassaft og sukker. Steik på bålet.

BLÅBÆRSJOKOLADE

Oppskrift fra Øystein L. Knutsen, Øytun 2000/01.

1 turkopp blåbær, 100-200 g kokesjokolade, 1 dl rosiner og valnøtter varmes opp til sjokoladen smelter.

FYLT EPLE

Oppskrift fra Øystein L. Knutsen, Øytun 2000/01.

Ta ut kjernen på et eple. Fyll det med smør, sukker, rosiner, kanel og nøtter. Stek i folie på bålet.

RESERVEPROVIANT

Jeg skiller mellom reserveproviant som er ferdig til å spises ("rask") og reserveproviant som må tilberedes ("værfast-mat").

Rask	Fjellsnus Kjeks Sjokolade Diverse lunch	(sjokolade, rosiner, mandler, seigmenn, hasselnøtter, marsipan, tørka aprikos, tørka epler, tørka ananas) (havrebomber mm.)
Værfast-mat	Diverse frokost Diverse middag	(havregryn, frokostblandinger) (ris mm.)

DRIKKE

Vann	Kaffe
Saft	Te (tynn te, urtete, furunålste)
Buljong	Kakao (blande sjokolademelkpulver, vaniljesukker, sukker, melis, kakaopulver og kalvegodt)
Juice	Rett i koppen
Sportsdrikk	

TØR KING

Du kan tørke på tradisjonelt vis, i steikeovn eller i romtemperatur. Her er noen tips.

Reinsdyrhjarter er gode å tørke ute når det er kuldegrader om vinteren. Snitt dem slik at de kan brettes ut, strø grovt sjøsalt inni og på dem og legg dem i ei bøtte der de saltes i sin egen lake. Eventuelt lag lake av grovsalt og vann slik at en rå potet flyter. La stå ca 5 timer. Hjertene må henge noen uker, utilgjengelig for dyr. De er ferdige når knapt halvparten av ferskvekta er igjen. Skjær deg biter som snop underveis, steik biter i panne eller hiv dem i middagsgryta. Dette er snadder.

Kjøtt egner seg godt for tørking i ovn. Du kan bruke biter av rått eller stekt oksekjøtt, rå eller stekt finnbiff, rå eller stekte reinsdyrhjarter, stekt kjøttdeig, og kokt høns. Bruk lite fett under steking, ellers tørker kjøttet seint og dårlig. Kjøtt kan tørkes direkte på stekeplate uten bakepapir. Krydre. Sett temperaturen på 50-80 grader og ovnsdøra på gløtt. Tørkinga tar 2-8 timer avhengig av mengden. Vifte forkorter tørketida. Kjøtt er ferdig (hardt) tørket når det er igjen 25 % av ferskvekta (kjøttdeig 33 %).

Grønnsaker egner seg godt for tørking i romtemperatur eller i klestørkeskap på svak varme. Du kan bruke gulrot, kål, løk, purre, potet (blir seige), ananas, eple, banan, paprika, chili og ellers det du har lyst til å prøve. Skjær grønnsakene i biter. Potet kan eventuelt raspes (lage potetmospulver selv?). Potet og gulrot kan gis et oppkok før de tørkes. Det gjør dem muligens litt lettere å fordøye. Tørk på brett eller rist (over radiator) eller heng opp under taket. Gulrotskiver kan sys inn på en tråd, eller lag strimlersom henges. Tørking i romtemperatur tar 4-10 dager. Grønnsaker er ferdig tørket når det er igjen 10 % av ferskvekta.

Hvis grønnsaker skal tørkes i ovn, må du bruke bakepapir for å unngå at de setter seg helt fast. Ellers som for kjøtt, men samme mengde tar lengre tid.

Tørka matvarer blir best når de får god tid til å svulle før de fortæres. Gulrotbiter som ligger i kaldt vann blir som "ferske" i løpet av en time eller to. Tørkede matvarer har bedre holdbarhet, men må fryses ned for lagring.

BRENNSTOFF

Et lag på 4 personer når de fyrer i teltet/helt i ly i 1 døgn trenger ca.:

- 5 dl parafin/D60/bensin/rødsprit om vinteren (smelter snø til vann, kaldt vær.)

Eventuelt 0,5 dl rødsprit til forvarming (rikelig hvis man ikke søler)

- 2,5 dl rødsprit om sommeren

Husk reservebrennstoff!

ENERGI-INNHOLD I MATVARER

Bjørnulf Håkenrud, Øytun folkehøgskole 2005

Funnet ut fra varedeklarasjoner og kokebøker.

Havregryn	1 pk = 750 g		1520 kJ/100 g
4-korn	1 pk = 500 g		1330
Havrekli	1 pk = 750 g		1590
Kruskakli (hvete)	1 pk = 400 g		546
Sunt og gott	1 pk = 1000 g		1400
Godag frukt	1 pk = 750 g		1370
Godag bær	1 pk = 700 g		1445
Quaker Crüsli 10% fiber	1 pk = 500 g		1840
Axa god mix mandel/honning	1 pk = 600 g		1800
Husets Corn flakes	1 stor pk = 1000 g		1630
Hvetemel	1 pk = 2000 g = 40 dl		1462
Sammalt hvete	1 pk = 1000 g		1457
Hvete helkorn	1 pk = 1000 g		1474
Rugmel	1 pk = 1000 g		1453
Semulegryn	1 pk = 500 g		1477
Maizena maisstivelse	1 pk = 400 g		1550
Linfrø	1 pose = 500 g		2350
Hassel nøttkjerner	1 pose = 250 g		2930
Mandler	1 pose = 250 g		2671
Maarud salte peanøtter	1 pose = 375 g		2650
Eldorado kokosmasse	1 pose = 250 g		2953
Solsikkefrø	1 pk = 500 g		2350
Eldorado rosiner	1 pk = 250 g		1420
Svisker			1000
Tørka eple			1433
Tørkede fersken			1000
Molter, tyttebær			210
Blåbær, bringebær, jordbær			170
Nora lett bringebærsyltetøy	1 glass = 550 g		580
Diva jordbærsyltetøy	1 glass = 800 g		795
Banan uten skall		Tørka banan er godt.	420
Appelsin uten skall		Tørka appelsin er fælt.	210
Brød			1000
Wasa frukost	1 dobbel pk = 500 g		1640
Wasa husman	1 dobbel pk = 500 g (44 stk)		1320
Vestlandslefsa	1 pk = 350 g		1300
Melis	1 pk = 500 g		1700
Sukker	1 pk = 1000 g = 11,2 dl		2100
Sirup	1 flaske = 500 g		1320
Mills peanøttsmør (grov type)	1 glass = 350 g		2751
Honning			1300
Kokesjokolade	1 plate = 100 g		2217
Sjokolade		Melkesjokolade: 2220 kJ/100 g ? New energi: 1874 kJ/100 g	2431
Oboy sjokoladepulver	1 pk = 800 g = 16 dl		1700
Egg	1 stk = 60 g		650
Diplom is	1 boks = 20 dl		850
Yoghurt	1 boks = 5 dl		432
Lett rømme	1 boks = 3 dl		839
Krem fløte	1 pakke = 3,3 dl		1496
Skummet melk, sk. kulturmelk	1 pakke = 10 dl		138
Helmelk	1 pakke = 10 dl		271
Kefir, kulturmelk	1 pakke = 10 dl		260
Molico fettfri tørrmelk	1 pk = 450 g	Gir 5 l skummet melk	1450
Viking helmelkspulver	1 pk = 500 g	130 g (3 dl) + 9 dl vann gir 10 dl	2100
Nora husholdningssaft	1 flaske = 20 dl	Blanding 1:4	840
Delfia kokosfett	1 pk = 250 g		4275
Mills soyaolje/olivenolje	1 flaske = 5 dl		3700
Møllers tran	1 flaske = 2,5 dl		3500
Tine smør	1 pk = 500 g		3068
Margarin	1 pk = 500 g = 5 dl (usmelta)		3000
Flotemysost 27 % fett	1000 g		1832

Gudbrandsdalsost G35	1000 g		1923
Norvegia 27 %	1000 g		1458
Norvegia 16 %	1000 g		1136
Stabburet leverpostei	1 boks = 200 g		1210
Nugatti	1 boks = 500 g		2200
Kaviar	1 tube = 190 g		1660 kJ/100 g
Gilde fårepølse	1 pk = 200 g		1560
Salami	1 pk = 200 g		2090
Ming hurtigris (gammel)	1 pk = 400 g		1550
Uncle Bens Hurtigris	1 pk = 800 g = 20 dl	tilsettes 13,3 dl vann (mye mindre enn tidligere)	1535
Makaroni	1 pk = 500 g		1480
Spagetti	1 pk = 1000 g		1480
Potetmos	1 pk = 100 g		1510
Poteter	1000 g	Tørking gir ca 100 g.	370 (3700 kJ/100 g tørka)
Gulrøtter	1000 g	Tørking gir ca 100 g.	180 (1800)
Løk, purre	1000 g	Tørking gir ca 100 g.	150 (1500)
Hodekål	1000 g	Tørking gir ca 100 g.	115 (1150)
Toro mørkt buljongpulver	1 pose = 150 g	Gir 75 dl	710
Toro viltsaus	1 pose = 44 g	+ 2 dl vann, 3 dl melk gir 5 dl	1540
Toro karrisau	1 pose = 39 g	+ 2 dl vann, 3 dl melk gir 5 dl	1490
Toro jegergryte		150 g gir 10 dl	1490
Toro meksikansk gryte		225 g gir 10 dl	1520
Pasta di parma	1 pose = 122 g	+ 2,5 dl vann, 2,5 dl melk, margarin gir 500 g	1520
Brun lapskaus	1 pose = 209 g	Gir 13 dl	1440
Toro italiensk gryte	1 pose = 170 g	+ 8 dl vann gir 900 g	1500
Toro raspeballer	1 pose = 194 g		1300
Toro snarkokt risengrøt	1 pose = 143 g	+ 7,5 dl melk gir 900 g	1490
Toro betasuppe	1 pk = 900 g	130 g gir 10 dl	1430
Toro tomatsuppe		85 g + 5 dl melk + 9,5 dl vann gir 10 dl	1420
Toro grønnsaksuppe		60 g gir 10 dl	1260
Toro fiskesuppe	(1 pose = 84 g)	90 g (1,5 dl) + 8 dl vann + 2 dl melk gir 10 dl	1500
Toro blåbærsuppe		50 g + 110 g sukker gir 10 dl	1370
Toro fruktsuppe		155 g gir 10 dl	1520
Toro nypesuppe		140 g + 10 dl vann gir 10 dl	1570
Okse bog	1000 g	Tørking gir ca 250 g	820 (3280 kJ/100 g tørka)
Svin bog	1000 g	Tørking gir ca 250 g	900 (3600)
Lam bog	1000 g	Tørking gir ca 250 g	960 (3840)
Rein	1000 g	Tørking gir ca 250 g	440 (1760)
Hjerte	1000 g	Tørking gir ca 250 g	440 (1760)
Lever	1000 g	Tørking gir ca 250 g	550 (2200)
Høns	1 stk = 1000 g	Koking gir 800 g. Kjøttet=400 g. Tørking gir 200 g.	880 kJ/100 g kjøtt (2200)
Kjøttdeig	1000 g	Tørking gir ca 300 g.	775 (2583)
Kjøttpølser		Tørking gir fæle middagsopplevelser.	1030
Bacon, flesk			1650
Baconcrisp			2400
Torsk, sei, kolje etc.			400
Sild og tunfisk på boks			970
Laks, makrell			1100
MaxMat fiskekaker	10 stk = 520 g		410
Eldorado champignon hermetikk	1 boks = 400 g	Sopp = 230 g	87
Eldorado mais-paprika hermetikk	1 boks = 340 g	Mais-paprika = 280 g	448
Luxus ananas hermetikk	1 boks = 1000 g	Ananas=500 g. Tørking gir ca 50 g	245 (2450 kJ/100 g tørka)