



TURMAT FRA HELE VERDEN

- et inkluderingsverktøy



TURMAT

*fra hele
verden*



MANGFOLDIG MAT I FRILUFT

Turmat fra hele verden er et initiativ fra Norsk Friluftsliv med hensikt å bygge bro mellom norsk turkultur og internasjonal matkultur.

Denne veilederen er en ressurs for aktivitetsledere og ansatte i organisasjoner tilknyttet Norsk Friluftsliv, ansatte i skole og barnehage og andre som ønsker å ta i bruk Turmat fra hele verden som et inkluderingsverktøy i friluftslivet.

INNHALDET I VEILEDEREN ER:

- En **opplæringsdel** som tar for seg tema som utstyr, matingredienser, kokeapparater og bål – for å gi trygghet og kompetanse til aktivitetsledere som trenger det.
- **Eksempler** fra ulike Turmat fra hele verden-opplegg i organisasjoner.
- **Tips** til gjennomføring av turmataktiviteter, basert på praktiske erfaringer.
- En egen del rettet mot **ansatte i skole og barnehage**, med tips og eksempler på opplegg som kan gjennomføres innenfor skolens og barnehagens rammer.

Veilederen er utviklet i samarbeid med lokallag og sentralledd i flere av organisasjonene tilknyttet Norsk Friluftsliv; Norges sopp- og nyttevekstforbund, Norges Jeger- og Fiskerforbund, Den Norske Turistforening, DNT ung, 4H og Skogselskapet. I tillegg har flere skoler, barnehager, voksenopplæringsklasser, ungdomsorganisasjoner og flerkulturelle organisasjoner vært viktige samarbeidspartnere. Takk til alle gode samarbeidspartnere og bidragsytere, både barn og voksne!

Vi i Norsk Friluftsliv håper at veilederen vil bidra til å senke terskelen for å bruke turmat som et inkluderingsverktøy, og at mange flere vil gjøre mer av dette. Husk at et Turmat fra hele verden-opplegg kan gjøres så enkelt eller avansert som man bare vil. **Hvordan kan dere i deres organisasjon eller sammenheng bruke Turmat fra hele verden for å inkludere flere til friluftslivet og deres fellesskap?**

Sammen kan vi skape et mer mangfoldig og inkluderende friluftsliv, til glede og læring for alle.

GOD TUR OG VEL BEKOMME!

Norsk Friluftsliv
Revidert utgave 2025
(første utgave 2022)



INNHold

02/	HVORFOR TURMAT FRA HELE VERDEN?	4
03/	HVA TRENGER VI?	6
	Turmat og ingredienser	6
	Utstyr til turmat	8
	Bål	9
	Kokeapparater	12
	Allemannsretten og sporløs ferdsel	15
04/	HVORDAN GJENNOMFØRE?	16
	Eksempler fra aktiviteter	16
	Spektakulær tur med marokkansk og pakistansk turmat	23
05/	TIPS	24
	Flere tips til turmatopplegg	24
	Praktiske tips	25
	Tips til inkluderende turmat, samarbeid og samtaletema	26
06/	TURMAT FRA HELE VERDEN I SKOLE OG BARNEHAGE	28
	Turmat med skoleklasser	28
	Tips til uteskoleledelse	34
	Turmat i barnehagen	36
07/	HVA NÅ?	38



Foto: Paulina Cervenka

02/ HVORFOR TURMAT FRA HELE VERDEN?

Friluftsliv er en viktig del av tradisjonell norsk kultur, men Norge har blitt mer flerkulturelt og vi ønsker at dette i større grad gjenspeiles i hvordan vi bruker naturen. Gjennom prosjektet Turmat fra hele verden håper vi å invitere flere til friluftslivet gjennom egen matkultur og å vise fram mangfoldet av mattradisjoner fra alle verdenshjørner. Vi vil bidra til møter mellom kulturer og bygge bro mellom norsk turkultur og internasjonal matkultur.

Ikke alle føler seg hjemme i den norske turkulturen, men alle har en matkultur. Å lage mat sammen og dele med hverandre kan være en fin måte å være sammen på, bygge relasjoner og å lære av hverandre. Samtidig gir dette muligheter for å forene ulike kulturer, der alle bidrar og blir inkludert med sine tradisjoner og ressurser. På denne måten skapes fellesskap basert på likeverd og gjensidighet.

Så hvorfor ikke gjøre det ute: i skogen, ved sjøen, i parken, gjerne rett i nabolaget? Man trenger ikke å gå langt for å få fine uteopplevelser, og å lage mat kan gjerne være selve målet med turen. Når flere får bidra med og kjenner igjen sin egen matkultur i friluftslivet, åpnes også muligheten for at flere opplever mestring og fellesskap på tur. Slik bidrar vi til at flere kan ta del i friluftslivet.

Vi vil også at mattradisjoner fra flere kulturer blir en berikelse til friluftslivet ved at de av oss med flerkulturell bakgrunn bidrar med sine oppskrifter og matlaging på turer og arrangementer. På denne måten får de av oss som er oppvokst med tradisjonell norsk turkultur oppleve nye smaker og bli kjent med mennesker og mat fra andre land, mens flerkulturelle kan få oppleve å bidra med sine ressurser og kompetanse.

– Turmat er en brobygger mellom forskjellige kulturer. Det å kombinere forskjellige matkulturer og det norske friluftslivet kan bidra til en økt flerkulturell forståelse. Mange innvandrere kommer fra land med sterke mattradisjoner, og det å ta med matkulturen ut kan være en inngangsport til å ta del i og bruke den fantastiske naturen vi har i Norge.

Jeg tror også at nordmenn har mye å lære av andre kulturer når det kommer til mat og å bruke forskjellige råvarer og smaker. Å lage mat ute i friluft er en fantastisk mulighet for å komme sammen og lære av hverandre på tvers av kulturer.

Adriana Finstad (44). Hun er født og oppvokst i Brasil, bosatt i Spangereid i Lindesnes, har en lidenskap for sanking, fiske og matlaging, og er ambassadør for Norsk Friluftsliv.
@adrianafinstad



03/ HVA TRENGER VI?

TURMAT OG INGREDIENSER

Har du lyst til å lage og spise mat ute i naturen? I prinsippet kan det aller meste av mat lages utendørs.

FORBEREDELSE OG TIPS

- Gjør gjerne noen forberedelser på forhånd, for eksempel å kutte opp grønnsaker, steke kjøtt eller lage deig.
- Enkle oppskrifter med noen få ingredienser kan være lurt. Tenk på at du skal bære det med deg, og velg ingredienser som ikke veier så mye.
- Bruk små bokser, poser eller flasker til oppkuttete ingredienser, krydder, sukker, olje etc.
- Du kan også lage maten ferdig hjemme og ha den på en termos (for eksempel suppe eller gryte) eller varme den opp på bålet eller kokeapparatet.
- Let etter mat i naturen, for eksempel sopp, bær og ville vekster. Det gjør turopplevelsen mer spennende.



Foto: Stine Pedersen



Foto: Silje Gløvigen



Foto: Kasper Fossler

SANKING

Allemannsretten gir oss muligheter til å sanke vekster fra naturen til eget bruk, for eksempel sopp og bær. Dette kan være fine innslag i maten man lager når man er på tur.

Se Norges sopp- og nyttevekstforbund for mer informasjon om sanking: soppognyttevekster.no.

NB: Noen sopper er giftige. Plukk kun sopp du er helt sikker på!

JAKT OG FISKE

- Fiske i ferskvann: Alle under 16 år fisker gratis, ellers må man ha fiskekort. Fiskekort kjøpes av inatur.no eller hos lokale forhandlere (lokalbutikk, DNT-hytter osv.)
- I sjøen er det fritt fiske. **NB:** Noen steder er det fiskerestriksjoner i sjøen. Sjekk i din kommune.
- Man må ha jakttillatelse for å kunne jakte. Se Norges Jeger- og Fiskerforbund for mer informasjon om jakt og fiske på njff.no.

VANN

Er det drikkevann i nærheten eller må dere ta med vann hjemmefra?

FINN VANN UTE:

Rennende vann ute i naturen kan trygt drikkes. Unngå å drikke vann fra stillestående vann eller bekker med lite bevegelse.

NB: Ikke drikk vann i nærheten av bebyggelse og jordbruksområder (pga. sprøytemidler eller dyremøkk) og der det er mye smånagere og fugler. Vannet kan drikkes hvis man koker det eller desinfiserer det på annen måte.



Foto: Mari Kolbjørnsrud

UTSTYR TIL TURMAT

Den gode turopplevelsen er ikke avhengig av dyrt utstyr. Man kommer langt med helt enkle redskaper.

UTSTYR DU TRENGER FOR Å LAGE MAT UTE MED EN GRUPPE

- Oppskrifter
- Kokeapparater m/gass (eller fyr opp et bål)
- Ved (hvis du skal fyre bål)
- Kjeler/stekepanner
- Fyrstikker
- Redskaper til matlaging: stekespade, øse, skjærefjøl, kniver (tollekniv, speiderkniv, kjøkkenkniv osv.)
- Spiseredskaper: skål/tallerken, skje/gaffel/kniv, kopp
- Eventuelt utstyr til spesifikke matretter
- Fat, boller, aluminiumsbakker eller annet, til servering av maten
- Håndsprit (eller såpe og vann)
- Servietter/tørkepapir
- Sjøppposer
- Førstehjelpsutstyr (plaster, brannsalve og bandasje er et minimum)
- Vannkanne med vann (til drikke, matlaging og brannsikkerhet, hvis det ikke er vann i nærheten)
- Tarp/presenning ved dårlig vær



Scan qr-koden og print ut utstyrslisten.



Foto: Mari Kolbjørnsrud

TIPS

- Bruk enkelt utstyr og tenk igjennom hva du egentlig trenger. Det kan bli tungt å bære med seg mye forskjellig utstyr fra kjøkkenet.
- Vær kreativ: Bruk for eksempel en pinne som sleiv, en kopp som litermål og en tallerken som skjærefjøl.
- Bruk helst kopper, tallerkener og bestikk som kan brukes flere ganger (f.eks. plast eller tre). Ønsker du å bruke engangsservice? Velg det mest miljøvennlige alternativet.



Foto: Kasper Fosser



BUA, Frilager og Skattkammeret er nasjonale ordninger for utstyrsutlån som kan benyttes av både privatpersoner og grupper. Her kan du låne turutstyr gratis. Sjekk ut ditt lokale tilbud på bua.no, frilager.no og kirkensbymisjon.no/skattkammeret.

BÅL

Å samles rundt et bål skaper ekstra god stemning på tur. Et bål kan bygges opp på mange måter, ut ifra hva du skal bruke bålet til, hva du fyrer med og hvilke værforhold du har. Pyramidebål og pagodebål er de vanligste båltypene. Jegerbålet er godt egnet for matlaging.

BÅLPlassen

Finn en plass i le for vinden, for eksempel bak store steiner eller trær. Lag en ring av stein slik at bålet ikke sprer seg. Ikke lag bål rett på fjell/svaberg, fordi det kan gjøre at fjellet sprekker av varmen. Jord eller sand er det beste underlaget. Hvis underlaget er fuktig, legg noen flate steiner eller vedkubber i bunnen.

TIPS

Finn helst en bål plass som allerede er brukt. Mange steder finnes det offentlig godkjente bål plasser, ofte med benker og bord og kanskje en gapahuk. Disse kan brukes av alle, hele året. Sjekk i din kommune hvor disse bål plassene er.

HVA SKAL VI FYRE MED?

- Tørr ved er viktig!
- Bruk pinner og greiner som ligger på bakken, og unngå å knekke greiner på trærne. Husk sporløs ferdsel. NB: Det er forbudt å felle levende trær.
- Hva er god opptenningsved?
 - Never (bark fra bjørk) – riv av litt never med hendene, ikke bruk kniv! Bruk kun never fra gamle trær eller stammer som er felt.
 - Tynne og tørre pinner på bakken.
 - Tynne og tørre kvister nederst på granstammen.
 - Tynne fliser du hogger/kutter av et tørt vedstykke.
 - Annet lett antennelig brensel: tynne einerkvister og tørt gress.



Foto: Paulina Cervenka

LAG BÅL PÅ 1-2-3

BÅLTIPS

- Ha med never i en vanntett pose.
- Pakk fyrstikker i en vanntett boks.
- Opptenning når det er mye vind: Bruk hendene for å skjerme flammen, eller legg deg på bakken foran bålet med vinden i ryggen.
- Ta med en liten bit av stearinlys til å sette i bålet, så er det lettere å få fyr.
- Hvis du bruker vedkubber er det lurt å kløyve kubbene. Kløyvd ved brenner bedre.

TIPS

MYE RØYK = FUKTIG VED

HUSK Å TA MED NÅR DU SKAL FYRE BÅL

- Fyrstikker
- Never (bark fra bjørk)
- Øks
- Kniv
- Eventuelt tørre vedkubber

TØRR VED +
LUFT + ILD = BÅL



Fra 15. april til 15. september er det generelt bålforbud i skog og annen utmark. Det er likevel tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan medføre brann.

Foto: Kasper Fosser

PYRAMIDEBÅL

Pyramidebålet er det vanligste bålet, og egner seg godt til kos og varme. Slik lager du et pyramidebål: Legg never og tørre småkvister i en pyramide og tenn på.

Når du har fått de første flammene, begynner du å legge opp veden i en pyramideform, først småkvist, så grovere ved etter hvert som varmen blir sterkere.

Pass på å holde liv i bålet: Legg på ved, sørg for god trekk (luft) rundt bålet og kontakt mellom vedkubbene.

PAGODEBÅL

Pagodebålet passer bra til matlaging og kaffekoking, fordi kjelene står flatt og støtt på bålet. Slik lager du et pagodebål:

Legg de største kubbene ved siden av hverandre som et slags gulv nederst.

På tvers av disse legger du litt mindre kubber, og så et nytt lag på tvers av disse igjen.

Ha litt avstand mellom kubbene, slik at luft kommer til. På toppen legger du opptenningsveden, som et lite pyramidebål.

Når du tenner på småveden på toppen, vil bålet brenne nedover, og etter hvert vil også de store kubbene ta fyr. Fuktig ved nederst i lagene vil tørke underveis.

JGERBÅL

Et godt egnet bål for matlaging er å fyre mellom to-tre store flate steiner.

Kjelen står stødig og varmen kan enkelt reguleres ved å legge inn småved når det er behov for det. Kjelen kan også enkelt trekkes til side hvis det blir for varmt.

Bålet egner seg best for matlaging når det har begynt å bli glør. For å få mye glør er det lurt å fyre opp et bål med god størrelse i starten, som danner en fin glohaug etter en stund. Hold bålet og glohaugen vedlike ved å bruke småved, som brenner fort og skaper en effektiv varme.



TIPS

Pagodebålet er det bålet som passer best om vinteren, helst med kraftig rå ved i bunnen som en beskyttende såle mot det fuktige underlaget. Siden bålet tennes på toppen, bruker det tid før det smelter ned i snøen.



TIPS

KOKEAPPARATER

Kokeapparater gir raskere matlaging og kortere koketid enn et bål og er lett å ta med seg ut. Disse kan også brukes utenom offentlige godkjente bålplasser under bålforbudet. Det finnes ulike typer kokeapparater, og det vanligste er gassbrenner. Mange kaller en gassbrenner for en primus. Et stormkjøkken inneholder kjeler og panner for matlaging.

STORMKJØKKEN



Et stormkjøkken inneholder kjeler og gryter til matlagingen.

GASSBRENNER TIL STORMKJØKKEN



Foto: Kasper Fosser

En variant av gassbrennere kan kobles direkte på stormkjøkkenet.

ANDRE TYPER GASSBRENNERE



Gassbrennere finnes i ulike varianter. Alle kobles til en gassboks, enten på toppen av gassboksen eller med en slange.

TIPS

- Gass fungerer fint ned til ca. -5 til -10 grader. Ønsker man å bruke gass under kaldere forhold, finnes vintergass.
- Gassbokser kan kjøpes i f.eks. sportsbutikker og på bensinstasjoner.
- En 230 gram gassboks brenner i ca. 70 minutter på full effekt (med forbehold om vind, temperatur og type brenner).
- Det finnes mange ulike brennere i tillegg til gassbrennere. Brennere med bensin egner seg best under kalde forhold, men krever litt erfaring å bruke.

Foto: Mari Kolbjørnsrud



Bruk av kokeapparater er som oftest tillatt, også innenfor perioden med bålforbud. Men når det er svært tørt, kan det bli totalforbud mot all bruk av ild. Sjekk alltid informasjon i din kommune angående gjeldende regler.

HVA SKAL JEG VELGE – BÅL ELLER PRIMUS?

VELG BÅL

- Når kosen rundt bålet er en viktig del av turen.
- Når du lager mat med en stor gruppe – flere kan lage mat sammen på bålet.
- Når du har god tid – til å lage bålet og å vente til bålet er klart for matlaging.
- Når det er kaldt ute – da er bålet godt å varme seg på.
- Når du har et lavt budsjett til utstyr – du trenger bare å ta med ved.

VELG PRIMUS

- Når du vil lage maten raskt.



Den Norske Turistforening (DNT) har bidratt med informasjon om bål og kokeapparater. Vil du lære mer om å lage mat ute og å gå på tur? Meld deg på et ferskingkurs i friluftsliv! Disse kursene arrangeres av DNT i hele Norge og er åpne for alle som ønsker å lære mer om friluftsliv.

Se mer info om ferskingkursene her: dnt.no/ferskingkurs

ALLEMANNSRETTE OG SPORLØS FERDSEL

Allemannsretten gir oss fantastiske muligheter til å oppleve og å bruke naturen rundt oss. Den gir oss rett til å bruke naturen, uavhengig av hvem som eier den, så lenge vi tar hensyn til grunneier, hverandre, planter og dyr. Dette gjelder i skogen, ved sjøen og på fjellet.

To begreper som er viktige for å forstå hva allemannsretten er, er innmark og utmark. Enkelt forklart er **innmark** områder som gårdsplasser, hustomter, dyrket mark og liknende areal hvor allmenn ferdsel vil være til bry for eier av grunnen. Her kan vi ikke ferdes fritt om sommeren, men når det er frost om vinteren kan vi gå over jorder.

Utmark kan forklares som alt som ikke er innmark. I praksis vil det si skog, fjell, myr og kystområder, som utgjør mesteparten av landet. Her kan vi fritt gå på bena og på ski, oppholde oss og sanke bær, blomster, sopp, nøtter og røtter av ville urter, samt fiske fritt i sjøen. På sykkel kan vi ferdes på sti og vei i lavlandet og fritt i høyfjellet. I enkelte verneområder kan det være egne regler som begrenser ferdsel og sanking.

Prinsippet om **sporløs ferdsel** er viktig når vi er ute naturen. Sporløs ferdsel handler om at vi skal forlate steder vi oppholder oss mest mulig uberørt.

RYDD OPP ETTER DEG:

- Bruk minst mulig emballasje. Det blir bare unødvendig søppel.
- Ta ALT avfall med hjem, også matavfall (fordi det brytes seint ned). Husk søppelpose.
- Brukt dopapir kan du brenne, grave ned eller ta med hjem i en pose.

NÅR DU FYRER BÅL, HUSK DETTE:

- Fra 15. april til 15. september er det generelt bålforbud i skog og annen utmark. Det er likevel tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan medføre brann.
- Ikke sag ned eller knekk greiner fra friske trær. Let heller etter døde greiner og trær som ligger på bakken, eller ta med litt ved hjemmefra.
- Sørg for at du har det du trenger for å slukke bålet raskt, dersom det trengs. Det gjør du for eksempel ved å fyre nær et vann, eller ha en bølge/kanne med vann eller brannteppe tilgjengelig.
- Unngå bål plass på bart fjell da berget kan sprekke.
- Fyr aldri bål når det er svært tørt.
- Bål er farlig i sterk vind. Sjekk værmeldingen på forhånd.
- Ikke tenn bål tett inntil busker og trær.
- Bruk helst ved som gir lite gnister, slik som bjørk eller tyri (kjerneved av furu). Gran og eik gir mye gnister.
- Følg alltid med på bålet så lenge det brenner.
- Bruk etablerte bål plasser, der det finnes.
- Slokk bålet helt før du forlater det.
- Dersom du ikke har benyttet en fast bål plass, skal alle spor slettes før du forlater stedet. Det betyr at steiner du har lagt rundt bålet legges tilbake der du tok dem, og at forkullede (og avkjølte!) vedrester kastes tilbake i skogen.

Scan qr-koden og les mer om allemannsretten her:



04/ HVORDAN GJENNOMFØRE?

Å trekke inn Turmat fra hele verden på turer, aktiviteter og arrangementer kan gjøres på mange måter, og her er flere eksempler på opplegg som er gjennomført i ulike organisasjoner. La deg inspirere og gjør gjerne noe lignende i din sammenheng.

Oppskriftene på maten i eksemplene finner du på turmat.no. Her finner du også flere eksempler på opplegg med Turmat fra hele verden.



Scan qr-koden her:

TURMAT PÅ ORDINÆRE AKTIVITETER

Å lage Turmat fra hele verden som en del av en ordinær aktivitet kan være et fint grep for å gjøre gruppa eller organisasjonen mer mangfoldig og inkluderende. Hvordan kan dere bake inn Turmat fra hele verden i eksisterende aktiviteter og opplegg? Finnes det ressurspersoner innad i organisasjonen som kan bidra?

EKSEMPEL



Foto: Jætte Jortveit

HVA: Kenyansk lunsj på aktivitetsdag i utendørs klatrepark.

ARRANGØR: Junior-KRIK Lillesand

HVEM (MÅLGRUPPE): Barn/ungdom i 4.-8. klasse.

HVOR: Lillesand

ANTALL DELTAKERE: 100

ANTALL LEDERE: 10

TIDSBRUK: En ettermiddag.

ORGANISERING:

- Junior-KRIK samler barn og ungdommer på tvers av kultur og etnisitet, til lek og aktiviteter ute og inne annenhver fredag kveld hele året.
- Foresatte med ulik kulturbakgrunn ble invitert til å bidra med matlaging på bål i skogen.

MENY: Kenyansk pilau; en godt krydret kyllingrett med ris, mango og avokado.

EKSEMPEL

HVA: Turmat fra hele verden på Turboklubb Hillevåg.

ARRANGØR: DNT Stavanger

HVEM (MÅLGRUPPE): Barn (4-12 år) med foreldre.

HVOR: Hillevåg i Stavanger

ANTALL DELTAKERE: 22 barn og voksne

ANTALL LEDERE: 3 aktivitetsledere.

TIDSBRUK: 1,5 timer.

ORGANISERING:

- Turboklubbene er små fritidsklubber i nærmiljøet med fokus på enkelt friluftsliv. Målet er å lære barn enkelt og naturvennlig friluftsliv ved å være ute sammen, leke, oppleve, undre seg, utforske og lære om naturen.

- Turboklubb Hillevåg er en del av kommunens områdesatsing.
- Tre foreldre med innvandringsbakgrunn driver Turboklubb Hillevåg og inviterer til hverdagsaktiviteter annenhver uke.
- Mange av deltakerne er familier med barn og foresatte født i Norge.
- Noen av lederne tok med sin egen matkultur inn i opplegget.
- Aktiviteten blir markedsført gjennom etablerte samarbeidspartnere som f.eks. innvandrersamfunn, i tillegg til egne kanaler.

MENY: Ash Reshteh og biryani med lam.

Foto: Privat



– Når vi lager og deler mat sammen, blir forskjeller mindre viktige. Det handler om fellesskap, gode smaker og det å komme nærmere hverandre.

Jane Byberg, DNT Stavanger.

– De fleste er jo glad i mat. Når du hører at det er mat fra hele verden så er jo det i seg selv en måte å inkludere på; at vi viser et mangfold signaliserer kanskje at vi ønsker å inkludere.

Torjus Johansen (25),
DNT ungs landsstyre.



Foto: Privat

STØRRE ARRANGEMENT

Turmat fra hele verden kan bakes inn i ordinære åpne arrangementer eller man kan lage egne Turmat fra hele verden-arrangementer for å rekruttere flere til friluftslivet. Ved for eksempel å invitere noen til å dele av sine erfaringer og lage mat fra sin egen matkultur, gjør dere arrangementet mer mangfoldig og inkluderende.

EKSEMPEL

HVA: Åpen aktivitetsdag.

ARRANGØR: Bjørkelangen Jeger- og Fiskerforening.

HVEM (MÅLGRUPPE): Lokalbefolkningen.

HVOR: Bjørkelangen sentrum.

ANTALL DELTAKERE: 500 barn og voksne.

ANTALL FRIVILLIGE: 10 (som lagde mat).

TIDSBRUK: 6 timer, inkludert opp- og nedrigg.

ORGANISERING:

- Medlemmer med hhv. polsk og norsk bakgrunn lagde polsk og norsk mat.

- Gjennom Frivillighetssentralen fikk de kontakt med noen ukrainske flyktninger som ville bidra med å lage borsjtsj, en tradisjonell ukrainsk rødbetsuppe.
- Foreningen kjøpte inn alle ingredienser på forhånd, og la til rette med bålpanner og annet nødvendig utstyr.
- Tre ulike matteam hadde ansvar for å lage og servere mat på sin matstasjon.
- Noen med lengre botid i Norge tok på seg rollen som tolk.

MENY: Ukrainsk borsjtsj, polsk kantarellsuppe og norsk fårikål.



Foto: Niff Arkiv

– De siste årene har vi alltid servert mat på arrangementer, og vi ser at folk som spiser sammen og deler opplevelser, koser seg sammen. Så tenkte vi: hvorfor ikke prøve å nå ut til folk med innvandrerbakgrunn? Det finnes jo så mye spennende mat der ute. Hver gang vi får inn nye medlemmer i foreningen med en annen kulturbakgrunn enn norsk, er vi nysgjerrige på hva slags mat de lager som smaker godt.

Jesper Maj-Larsen, Bjørkelangen JFF.



Foto: Irene R. Mjølde

EKSEMPEL

HVA: Turmat fra hele verden-arrangement på Askøy, i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.

ARRANGØR: Askøy kommune og Askøy Turlag, i samarbeid med Røde Kors kvinnekafé, Norsk Folkehjelp, Mental helse og tannhelsetjenesten.

HVEM (MÅLGRUPPE): Åpent, med spesiell invitasjon til familier og voksne med flerkulturell bakgrunn.

HVOR: Hauglandsskogen – et turområde på Askøy.

ANTALL DELTAKERE: 300

ANTALL BIDRAGSYTERE PÅ TURMAT: 8-10 kvinner

TIDSBRUK: 3 timer

ORGANISERING:

- Kommunen var initiativtaker og ansvarlig for arrangementet. Frivillige organisasjoner og kommunale enheter ble involvert i planleggingen og gjennomføringen.
- Noen kvinner fra Røde Kors kvinnekafé ble spurt om å lage mat fra sin matkultur til arrangementet. De valgte selv hva de ville lage.
- Maten ble servert av kvinnene ved en felles «matbuffet».
- I tillegg ble det servert kaffe i gapahuken av ei eritreisk kvinne, gjennom et tradisjonelt eritreisk kafferitual. Dette ble gjennomført ved to annonserte tidspunkt.
- Det var også andre aktiviteter, kulturinnslag og informasjonsstands på arrangementet.

MENY: Mye forskjellig mat, inspirert av matkultur fra Irak/Syria, Tyrkia, Latvia, Eritrea, Norge og Polen.



Foto: Irene R. Mjølde

– Sarma er en tyrkisk matrett laget av ris, løk og sitron innrullet i vinblader. Dette er ypperlig piknikmat.

Emine Selayet, bidragsyter på Verdensdagen for psykisk helse på Askøy.

SAMARBEIDSTURER

Det kan være fint å gjennomføre et turmatopplegg i samarbeid med en flerkulturell forening eller en annen organisasjon med nettverk blant flerkulturelle. Friluftslivsorganisasjonene har friluftslivskompetansen, mens flerkulturelle foreninger ofte har en mangfoldig matkulturkompetanse og et ønske om en introduksjon til friluftslivet. Arranger en tur sammen og lær av hverandre, og la mat på tur være målet.

EKSEMPEL

HVA:

- 3 turer i skogen med ulike tema.
1) Introduksjon til friluftslivet, opplæring i bål, primus og enkelt utstyr for matlaging ute, 2) Sopptur, 3) Fisketur. På alle 3 turene lagde deltakerne mat på primus og/eller bål, der mange av matrettene var fra deltakernes egen matkultur.
- Noen deltakere bidro med matlaging på et åpent arrangement på Friluftslivets dag.

ARRANGØR: Norsk Friluftsliv, i samarbeid med Oslo Voksenopplæring Helsfyr, Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF) og Norges Jeger- og Fiskerforbund (NJFF).

HVEM (MÅLGRUPPE): Deltakere ved Oslo voksenopplæring Helsfyr.

HVOR: Turene og arrangementet var i Oslomarka.

ANTALL DELTAKERE: 17 deltakere, de fleste i alderen 25-35 år.

ANTALL LEDERE: 1 hovedleder på hver tur + 2-3 assistenter/lærere.

TIDSBRUK: En skoledag, ca. 6 timer, på hver tur.

ORGANISERING:

- Tett samarbeid om planleggingen av opplegget, med klar ansvarsfordeling. Norsk Friluftsliv bidro med friluftslivsoplæring, utstyr og informasjon før hver tur, skolen/deltakerne utarbeidet selv menyen og sto for matingrediensene, NJFF og NSNF sto for hhv. fiskeopplegg og sopptur inkludert nødvendig aktivitetsutstyr.
- Deltakerne fikk informasjon av lærerne før hver tur.
- Skolen jobbet tverrfaglig med oppskrifter og tekster underveis, og dette resulterte i det trykkede heftet «Turmat fra hele verden».

MENY: Ca. 20 retter fra forskjellig matkultur, se turmat.no (søk på Helsfyr).

– Vi har laget suppe med kantarell og traktkantarell. Det er veldig hyggelig å servere og det er veldig gøy når vi får tilbakemelding om at retten var god..

Nejat Asa Adala,
tidligere deltaker ved kokkelinja på Oslo Voksenopplæring Helsfyr.



Foto: Mari Kolbjørnsrud

HVA: Nærtur med turmat fra hele verden.

ARRANGØR: DNT Sør, i samarbeid med Kirkens Bymisjons Interaktiv; en sosial møteplass på tvers av kulturer.

HVEM (MÅLGRUPPE): Flerkulturelle i lokalmiljøet.

HVOR: Nærtur i Kristiansand.

ANTALL DELTAKERE: 15

ANTALL LEDERE: 3

TIDSBRUK: 3 timer

ORGANISERING:

- Leder for Interaktiv hadde ansvar for rekrutteringen og matlagingen, mens ledere fra DNT bidro med innkjøp og forberedelser av maten på forhånd.
- Oppmøte på kaféen til Kirkens Bymisjon i sentrum. Derfra tur til en lavvo (ca. 2 km) der det ble fyrt bål og laget mat fra Etiopia og Eritrea. Informasjon om DNT sitt tilbud, og samtale om natur, friluftsliv og helse.

MENY: Injera (surdeigslefser) og lammegryte (zigni).

– Flere av deltakerne ble nysgjerrige på friluftslivet og norsk turkultur.

Prosjektleder DNT Sør.

Voksenopplæringsklasser og introduksjonsklasser er fine steder å rekruttere personer med innvandringsbakgrunn til friluftslivsaktivitet og frivillighet. Det kan gjøres for eksempel ved å invitere til å dele fra sin matkultur. Når deltakerne blir introdusert for frivillige organisasjoner mens de enda er i et utdanningsprogram, dannes grunnlaget for å kunne fortsette i et nettverk og engasjement i en organisasjon etter at de er ferdige med kurset/opplæringen.



Foto: DNT Sør

EKSEMPEL

HVA: Samarbeidstur på Helgelandskysten, med ulike aktiviteter som topptur og seiling. En dag med fokus på matkultur ved middagen.

ARRANGØR: 4H og Wild X.

HVEM (MÅLGRUPPE): Ungdom 15-17 år.

HVOR: Bodø og Helgelandskysten.

ANTALL DELTAKERE: 30; 15 fra hver organisasjon.

ANTALL LEDERE: 2 voksne ledere og 2 unge frivillige ledere fra hver organisasjon.

TIDSBruk: Hele turen varte 1 uke. Turmat fra hele verden-opplegget varte ca. 3 timer, inkludert å lage og spise maten.

ORGANISERING:

➤ Matretter ble valgt i samarbeid med gruppa i forkant av turen. Det ble to matretter fra matkulturer som var representert i gruppa.

➤ Deltakere med eierforhold til matrettene hadde hovedansvaret for matlagingen, med noen hjelpere. Resten av gruppa gjorde andre aktiviteter.

➤ Måltidet ble spist i fellesskap.

MENY: Marokkanske kjøttboller og pakistansk/indisk chapati.

SPEKTAKULÆR TUR MED MAROKKANSK OG PAKISTANSK TURMAT

Organisasjonene 4H og Wild X samarbeidet om en tur med 30 ungdommer som deltakere. Turen startet i Bodø, der ungdommene delte turmat fra ulike matkulturer.

-Bakgrunnen for samarbeidet er at vi i 4H ønsket å inkludere bredere, og vi tenkte at den raskeste, letteste måten å gjøre det på, det er å invitere en venneorganisasjon, forteller Jean Philip Svartdal i 4H.

MAGISK MAROKKANSK GRYTE

På menyen står pakistansk chapati og marokkanske kjøttboller med tomatsaus.

-Det er som en magisk gryte. Man bare kaster masse forskjellige «spells» oppi, og så blir det til fantastisk mat. Det her er krydder, det er smak, det er en opplevelse, sier Zakaria Housni som lager kjøttbollene. Han er selv norsk-marokkaner.

-Jeg har trua, sier Jean Philip. Han sier videre at det er så mange verdier ved denne samarbeidsturen og det å lage mat sammen.

-Det at ungdommer kommer sammen, får ulike arbeidsoppgaver, lager mat sammen og ser hvor godt det er, og at det finnes så mye annet enn det vi tradisjonelt lager i Norge.

Medarrangør Amir Ranjbar fra Wild X er enig. Og han legger til:

-Det tar kanskje litt mer tid å lage mat ute på den måten, men det er mye mer opplevelse. Og det lages med ekte kjærlighet og glede.

-Skal man ha folk til å bli glad i det du driver med og det vi gjør her ute her, så er mat et av nøkkelordene, mener Amir.

10 AV 10

-Da kan dere komme! Folkens! Vær så god! roper Zakaria .

Kjøttbollene har putret ferdig i tomatsausen og det inviteres til middag. I øs pøs regn.

-Dette har jeg vokst opp med. Jeg har både laget selv og mamma har laget. Mamma lager bedre enn meg, selvfølgelig, innrømmer han.

Godordene lar ikke vente på seg.

-Kan jeg få en til?!

-Det var sykt godt!

-Naaaam!

-Den hadde perfekt krydding.

-10 av 10!

VENNSKAP PÅ KRYSS OG TVERS

Konklusjonen fra Jean Philip i 4H er denne:

-Jeg anbefaler alle andre organisasjoner å gjøre det samme. Finn en venneorganisasjon, noen som har andre ungdomsgrupper eller medlemsgrupper. Og si «kom på vårt arrangement» eller «kan vi lage et arrangement sammen?» Det gjør at vi sitter igjen med masse lærdom om hvordan vennskap på kryss og tvers av organisasjoner og kulturer skjer.

-En stor suksess, kan vi vel konkludere med.

Tekst: Mari Kolbjørnsrud



Foto: Kasper Fosser

Foto: Mari Kolbjørnsrud

05/ TIPS

Her får du flere forslag til ulike typer aktiviteter dere kan gjøre, generelle tips for den praktiske gjennomføringen og eksempler på aktuelle samarbeidspartnere.

FLERE TIPS TIL TURMATOPPLEGG

- **Tapaskveld** der alle tar med eller lager noe som deles med alle.
- **Tematur med mat og kultur** fra ett eller flere land.
- Inviter deltakere til å **ta med noe mat de liker**, som kan varmes på bålet ute på tur.
- Arranger en **nyttevekst,- bær- eller sopptur** hvor man lager internasjonale matretter av det man finner på turen. Hvordan brukes de ulike vekstene i forskjellige kulturer?
- Arranger en **fisketur** der dere også tilbereder og spiser fisken dere fanger, gjerne med en internasjonal vri.
- Hva med å arrangere en **kokkekamp**?
- **Aktivitet på Verdens brøddag:** I oktober hvert år markeres Verdens brøddag. Hele verden spiser brød, i forskjellige varianter. Uansett nasjonalitet, kultur eller religion, er brød en matrett som forener folk fra alle verdenshjørner. Vi er kanskje ikke så ulike? Marker Verdens brøddag ved å invitere til en Brød fra hele verden-aktivitet. Inviter deltakere til å ta med brød eller deig hjemmefra, som kan varmes eller stekes på bålet.
- Åpne en pop-up **UTE-restaurant** en helg, med servering av mangfoldig turmat i skogen.
- **FN-dagen** og **Samisk nasjonaldag** er gode anledninger til å lage et opplegg med turmat fra ulike kulturer/samisk kultur.



Foto: Kasper Fosser

Oppskrifter som egner seg for barn:



Scan qr-koden og finn oppskrift!

Oppskrifter som egner seg for skoleklasser og større grupper:



Scan qr-koden og finn oppskrift!



Foto: Kasper Fosser



Foto: Mari Kolbjørnsrud



Foto: Hanne Hilde

PRAKTISKE TIPS

- **Gjør det enkelt!** Det gjelder både utstyr, ingredienser og opplegg.
- **Finn et egnet sted** for matlagingen. Dere trenger ikke å gå langt. Det kan være en bål plass, en gapahuk eller et sted med bord og benker, berg eller stubber som kan brukes som «kjøkkenbenker».
- **Gruppestørrelse:** En gruppestørrelse på 8-12 er anbefalt under matlagingen. Hvis gruppa er større, kan den deles opp i mindre grupper.
- **Antall aktivitetsledere/instruktører:** Ved en gruppe på 8-12 deltakere anbefales 1 ansvarlig aktivitetsleder og 2 assistenter. I grupper med små barn trengs flere aktivitetsledere.
- **Tidsbruk:** Et opplegg på 1,5-2 timer er tilstrekkelig for en økt der alle deltakerne er involvert i matlagingen, og maten spises etterpå (i en gruppe på 8-12 stk., evt. flere grupper som lager mat samtidig). Matopplegget kan bakes inn i et større opplegg som varer i flere timer.
- Hvis det er flere grupper, kan disse gjerne lage **ulike matretter**, som alle deler etterpå. Pass på at de ulike matrettene tar ca. like lang tid å lage.



Tips deltakere om hvordan kle seg ved forskjellige væertyper.

Scan qr-koden og se klesplakaten.

- **Aldersgruppe:** Å lage mat ute kan være en fin aktivitet for både små og store barn, ungdommer og voksne. Opplegget tilpasses gruppa.
- **Ingredienser:** Enten kan aktivitetsledere kjøpe inn alt på forhånd, eller be deltakerne om å ta med en ingrediens hjemmefra. **NB:** En risiko er at noen ikke har med seg noe – tenk igjennom dette.
- **Gjør gjerne forberedelser i forkant,** for eksempel å lage deig og å kutte opp grønnsaker, jf. *Turmat og ingredienser* på side 6. Dette er spesielt anbefalt hvis det er små barn og ved større grupper.
- **Lag plansjer med detaljert beskrivelse** av oppskrift og fremgangsmåte. Ved formidling til barn og til voksne som ikke forstår så godt norsk er det spesielt viktig med enkel beskrivelse, gjerne med illustrasjoner. Hvis det regner kan det være lurt å laminere plansjene.
- **Husk god håndhygiene.** Ha med håndsprit eller en kanne med vann og såpe, hvis det ikke er vaskevann i nærheten.
- **Sørg for at alle i gruppa har noe å gjøre.** Mange ingredienser er bra for at alle blir aktivisert (kutting osv.).
- **Enkle fraser på forskjellige språk** kan være en støtte til aktivitetsledere.
- **Tenk sikkerhet og brannvern** når dere fyrer bål og primus, koker mat, bruker skarpe gjenstander som kniver, og oppholder dere ved vann.

Skulle ulykken være ute, ta kontakt med **medisinsk nødhjelp 113**

TIPS TIL INKLUDERENDE TURMAT

- **Planlegg menyen sammen med deltakerne.** Knytt det til deres matkultur og lag noe som de kjenner til og liker.
- Det kan være **ulike preferanser knyttet til mat**, for eksempel halal, allergier osv. Lag noe som alle kan spise i stedet for å dele opp.

Kartlegg dette på forhånd. Fisk og vegetarretter er eksempler på noe de fleste kan spise.

TIPS TIL SAMARBEID

- Kartlegg hvem som kan være samarbeidspartnere og ressurspersoner i ditt lokalmiljø. Ta kontakt med **flerkulturelle foreninger** eller andre nettverk med et mangfold av barn, ungdom og/eller voksne. Din lokale frivilligsentral, frivilligkoordinator eller folkehelsekoordinator i kommunen kan hjelpe deg. Inviter til å arrangere en tur sammen eller kanskje noen vil bidra som frivillige med matlaging på et arrangement?
- **Inkluder personer med ulik kulturbakgrunn og erfaringer i planlegging og gjennomføring** av en aktivitet. Det kan bidra til at folk føler et eierskap til arbeidet.
- **Ønsker du en samarbeidspartner som har friluftslivskompetanse?** Ta kontakt med en friluftslivsorganisasjon.



Scan qr-koden og se medlemsorganisasjonene i Norsk Friluftsliv.

- Husk at det er viktig å nå **foreldrene i tillegg til barna**. Foreldre er viktige for å tilrettelegge for barns deltakelse.
- **Skole og barnehage** er steder der man kommer i kontakt med alle barna i området. **Introduksjonsklasser og voksenopplæringsklasser** gir mulighet til å komme i kontakt med personer med innvandringsbakgrunn. Finn frem til samarbeidspartnere som er motiverte for friluftsliv, tur og turmat.

TIPS TIL SAMTALETEMA

- Snakk om **opprinnelsen og betydningen av rettene** som lages. Dette kan styrke forståelsen og respekten for ulike kulturer.
- Snakk sammen om **mattradisjoner, erfaringer fra egen bakgrunn og kultur**, og å lage mat ute som en fin friluftslivsaktivitet.
- Snakk sammen om å **ta med maten ut i naturen** sammen med familie og venner. Oppmuntre til å gjøre mer av dette.

Se tips til ledelse av barnegrupper i kapitlet *Turmat fra hele verden* i skolen på side 34.

06/ TURMAT FRA HELE VERDEN I SKOLE OG BARNEHAGE

EKSEMPEL

Å bruke naturen som inkluderings- og læringsarena i skole og barnehage gir bare positive gevinster, blant annet når det gjelder læringsutvikling og dannings. Hva med å lage Turmat fra hele verden ute i naturen med klassen eller barnehagegruppa?

TURMAT MED SKOLEKLASSER

KUNNSKAPSLØFTET 2020

Overordnet del i Kunnskapsløftet (Udir) handler om «Identitet og kulturelt mangfold». En av skolens oppgaver som her løftes frem er «å gi elevene historisk og kulturell innsikt og forankring, og bidra til at hver elev kan ivareta og utvikle sin identitet i et inkluderende og mangfoldig fellesskap».

Videre er «kulturforståelse» noe som blant annet løftes spesielt frem: «I en tid der befolkningen er mer sammensatt enn noen gang, og der verden knyttes tettere sammen, blir språkkunnskaper og kulturforståelse stadig viktigere. Skolen skal støtte utviklingen av den enkeltes identitet, gjøre elevene trygge på eget ståsted, samtidig som den skal formidle felles verdier som trengs for å møte og delta i mangfoldet, og åpne dører mot verden og framtiden».

I dette bildet kan matkultur være en viktig brobygger, også i skolen.

FORANKRING I LÆREPLANEN

Et Turmat fra hele verden-opplegg kan fint forankres i læreplanen. Det kan dermed være en naturlig læringsmetode for å dekke gitte kompetansemål. Turmat fra hele verden egner seg

spesielt godt i faget Mat og helse, der kompetansemålene handler om matkultur, fellesskap og samhandling. Se kompetansemål for Mat og helse:

Kompetansemål 1.-4. trinn: Samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer, og om verdien av å spise sammen med andre.

Kompetansemål 5.-7. trinn: Lage måltider fra ulike kulturer og fortelle om og utforske hvordan sosialt fellesskap og samhandling kan være med på å styrke god helse.

Kompetansemål 8.-10. trinn: Vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer.

TVERRFAGLIG OPPLEGG

Tenk tverrfaglig og gjør friluftsliv og matlaging som en naturlig del av undervisningen. Trekk gjerne inn kompetansemål fra flere fagområder. For eksempel norsk, matematikk, naturfag, samfunnskunnskap, historie, geografi, KRLE og kroppssøving kan være naturlig å trekke inn.

TIPS

Man trenger ikke å bruke en hel skoledag og kan fint gjennomføre et turmatopplegg på to timer. Se flere eksempler i kapitlet *Hvordan gjennomføre* på side 16.

HVA: Turmat fra hele verden som en del av Skogselskapet sitt opplegg, **Skoleskogdager**.

ARRANGØR: Skogselskapet, i samarbeid med Norsk Friluftsliv.

HVEM (MÅLGRUPPE): Barn på 6. trinn.

HVOR: Asker

ANTALL DELTAKERE: 18

ANTALL LEDERE: 1 aktivitetsleder for turmatopplegget, 1 leder fra Skogselskapet og 1 lærer.

TIDSBRUK: Til sammen 3 timer, hvorav turmatopplegget var på 1,5 timer.

ORGANISERING:

- Aktivitetsleder hadde ansvar for turmatopplegget, mens Skogselskapet hadde ansvar for andre aktiviteter som spikking, lek og læring i skogen.
- Klassen gjorde forberedelser med maten i forkant av turen (dvs. kuttet opp alle grønnsakene).
- Pinnebrøddeigen ble laget på forhånd.
- Elevene var med på å lage bål og mat, med konkrete oppgaver til alle.
- Samtale om mattradisjoner, barnas erfaringer fra egen bakgrunn og kultur, og å lage mat ute som en fin friluftaktivitet.

MENY: Chili sin carne og pinnebrød.

Ta gjerne kontakt med en friluftslivsorganisasjon eller et friluftsråd hvis dere ønsker en samarbeidspartner.



Foto: Shire Pedersen



Foto: Paulina Cervenka

UTEDAG OG TURMAT MED HELE KLASSEN

Dette er den beste dageeeeeen! roper Rida Dawood Al-Obaidi henrykt. Han er med klassen ute på tur i skogen, og sammen lager de turmat fra ulike kulturer.

Rida forklarer hvorfor han liker dagen så godt.

– Vi lager mat ute og har det kjempegøy! Se på det viewet da, sier han mens han speider utover det tåkelagte lille vannet og furuskogen rundt.

5. klasse ved Haugen skole i Oslo har en hel dag ute i skogen. De har gått til fots fra skolen, en ca. 30 minutters gåtur, og det lille vannet Badedammen i Lillomarka er dagens arena for å

utforske og lage mat fra ulike matkulturer.

– I dag er en praktisk mestringsdag for denne klassen, forteller Gudbrand Saugen som er miljølærer ved skolen. Han utdyper:

– En praktisk mestringsdag en dag der miljøteamet tar med en klasse på ulike aktiviteter. Målet er at elevene skal få oppleve mestring gjennom praktiske aktiviteter på en alternativ læringsarena. Vi ser at det å være ute i naturen bidrar til stor utfoldelse, og mange får vist andre sider av seg selv enn i klasserommet og på skolen. Ikke minst, er det viktig for oss at vi får en god dag sammen, og utedager som dette blir ofte gode dager, mener Gudbrand.

HVA LIKER DERE Å SPISE?

Aktivitetsleder Hanne Hide samler barna for å snakke litt om det å lage mat ute, og hun spør hvilke matretter barna liker best. Responsen lar ikke vente på seg:

– Chicken ticka!

– Kebab!

– Grønnsakssuppe!

– Chai om morgenen hos bestemora mi!

– Maten til mamma!

Hanne presenterer de fire ulike rettene fra fire ulike land som skal lages i dag. Batbout fra Marokko, misir fra Somalia, semulegrynsgrot fra Pakistan og kakao fra Mexico.

– Men først skal vi gå igjennom hvordan vi fyrer et bål, forklarer Hanne, og samler hele gruppa rundt bålplassen. Hun kløyver noen vedkubber og bygger opp et lite pagodebål.

– Nå er det vått i bakken, så da kan det være lurt å legge noen kubber i bunnen, sier hun. Så er det klart for opptenning og Hanne viser frem et tennstål.

– Hvem vil prøve?

– Jeg! Jeg! Jeg! Mange hender rekkes i været.

– Pleeese!

Og der er det fyr i bålet.

– Det er mange måter å lage bål på, men dette bålet fungerer fint når vi skal lage mat fordi grytene står støtt på toppen, forklarer Hanne og legger til at det finnes flere tips til hvordan vi kan fyre bål på turmat.no, som er nettsiden til Turmat fra hele verden.

BATBOUT PÅ STORMKJØKKEN

Barna deles inn i fire grupper, og hver gruppe lager sin matrett på bål eller stormkjøkken. Oppskriftene er printet ut fra turmat.no og laminert for å tåle å bli våte. Hver matstasjon er gjort klar på forhånd, med alt barna trenger

av utstyr, matingredienser og bord som de kan jobbe ved. En voksen veileder er tilgjengelig for hver gruppe.

Batbout-gjengen går engasjert til verks med å klemme brødleivene flate med hendene før de skal stekes i stekepanna. Deigen er laget på forhånd, og rullet ut til passe store emner. Noen gjør seg virkelig flid med bakingen og lager dekorative mønster på kanten av leivene.

– Nå er det klart for å steke brødene, sier Rithish Sutharsan mens han heller litt olje i stekepanna på stormkjøkkenet.

Tre leiver legges i, og etter en stund snur han dem med en stekespade.

– Oi, den var svart!

– Ja, da skurr vi litt ned på varmen, foreslår Hanne.

Rida setter sammen et storkjøkken til, og med litt hjelp får han fyr på gassen. En god klunk med olje helles oppi stekepanna og noen hender med ferdige leiver kommer til.

– Å, den er kokt! utbyr han. Brødet er godt stekt på den ene siden og må snus.

Nå er det rift om å få være stekeansvarlige, og barna bytter på. Etter litt prøving og feiling har de blitt spesialister som steker brødene, akkurat passe på hver side.



Foto: Paulina Cervenka

KAN VI LAGE TYRKISK MAT NESTE GANG?

– Her lukter det indisk mat, sier Melissa, mens hun står og rører i gryta med misir som står over bålet.

– Lukten minner om naboene mine, for det lukter sånn når jeg går forbi huset deres, mener hun. Kanskje de bruker det samme krydderet?

Melissa og Maya samarbeider om den siste finishen på gryta. Gudbrand står på sidelinja som en stødig og trygg veileder.

– Neste gang har jeg lyst til å lage tyrkisk mat ute! utbryter Melissa.

– Børek, for eksempel.

– Eller Dolma. Det er kjempegodt. Dolma er ris og grønnsaker og sånt som er pakket inn i et stort blad, forklarer hun.

REFILL, REFILL!

Matrettene er ferdige og er satt frem på et serveringsbord. Nå skal det smakes på maten som er tryllet frem.

– Først vil jeg klappe for dere, for dere har vært superflinke til å lage mat, roper Hanne. Bli med på klappen!

Det jubles og klappes av en gjeng som er ivrige til å forsyne seg. Alle har tatt med seg

en matboks hjemmefra, som fungerer som tallerken. I tillegg får de kopper og skjeer. Det varer ikke lenge før barna er pårunde to.

– Refill, refill, roper Rami bedende mens han holder opp kakaokoppen.

– Denne kakaoen - jeg elsker den så mye! Det var akkurat passe med kanel i den.

Eliass spiser en bit av batbout-brødet. Han er norsk-marokkaner og vant til marokkanske smaker hjemmefra.

– Msien, sier han med et glis.

– Msien - hva betyr det?

– Kjempegodt, på marokkansk, sier han og ler.

Fra miljølærer Gudbrand sitt ståsted har dagen vært utelukkende positiv.

– Det å lage mat sammen, sånn som vi har gjort i dag, er en god arena der flerkulturaliteten er en styrke, mener han. I tillegg er matlaging for mange en måte å vise hva de kan fra før.

– Jeg må også si at erfaringen med hvor stort engasjement det gir å lage mat som barna føler et eierskap til var ganske så flott! Det er et område der vi har potensiale og åpenbart burde satse mer på videre, konkluderer han.

Tekst: Mari Kolbjørnsrud



Foto: Paulina Cervenka



Foto: Paulina Cervenka

EKSEMPEL

HVA: Skogstur med mat fra ulike kulturer.

ARRANGØR: Haugen skole i Oslo, i samarbeid med Norsk Friluftsliv.

HVEM (MÅLGRUPPE): 5. klasse.

HVOR: Lillomarka i Oslo.

ANTALL DELTAKERE: 23 elever.

ANTALL LEDERE: En aktivitetsleder, tre miljølærere, en kontaktlærer og en assistent fra skolen.

TIDSBRUK: En skoledag, ca. 5 timer totalt.

ORGANISERING:

➤ Miljølærerne hadde rundt fem samtaler med barna i forkant av turen. I tillegg til informasjon om selve dagen, ble tema som bekledning, matlaging ute og risikovurdering gjennomgått med elevene. I samtalene bruker lærerne alltid involverende spørsmål som «Hva skal til for å ha en god dag?», «Hva kan skje og hvordan løser vi det?» og «Hva vil dere få ut av denne dagen?».

➤ Infoskriv om turdagen ble sendt ut til foreldrene i forkant.

➤ Klassen gikk til fots fra skolen til skogen, ca. 30 minutter hver vei.

➤ Aktivitetsleder rigget alt utstyr på forhånd, dvs. bord, utstyr og ingredienser til fire matstasjoner.

➤ Matpreferanser og allergier (for eksempel laktose, nøtter, halal) ble kartlagt av lærere før turen.

➤ Utvalg av matretter ble i stor grad gjort på bakgrunn av kulturtilknytning blant elevene i klassen. Pakistan, Somalia og Marokko er land som er representert i klassen.

➤ Alle matrettene var vegetar, for at alle kunne spise alle rettene.

➤ Etter turen lagde lærerne en liten videosnutt fra dagen som ble sendt hjem til foreldrene, sammen med oppskriftene i tilfelle de ville fortelle om dem eller prøve dem hjemme.

MENY: Batbout (marokkansk brød), misir (somalsk linsegryte), pakistansk semulegrøt og meksikansk kakao.

TIPS TIL UTESKOLELEDELSE

FØR TUREN:

- **Forbered elevene godt** på matlaging ute. Bruk ukeplanen og synliggjør at dere skal på tur, hva dere skal lage, hvorfor dere skal lage mat ute (læringsmål), og hvordan elevene kan samarbeide best mulig.
- **Forbered foreldrene** gjennom ukeplanen og mail. Informer om hva barna må ha med og ha på seg. Litt ekstra mat i sekken er lurt. Man blir alltid litt ekstra sulten på tur.
- Sørg for å ha **god oversikt over området** som dere skal til. Hvor skal undervisning, spising og friaktivitet foregå?
- **Planlegg på forhånd** hvordan dere skal organisere aktivitetene, hvordan dere samles, overganger mellom aktiviteter, undervisningen og transportetappen.
- **Hvis dere skal ha bål:** Barna tar med hver sin kubbe, enten hjemmefra eller fra velageret på skolen (hvis skolen har det).
- **Del inn elevene i arbeidslag** på forhånd.
- **Pakk nødvendig utstyr og matingredienser.**
- **NB:** Hvis skolen ikke har turutstyr, finnes det utlånsordninger og man trenger ikke å kjøpe inn nytt. Se mer info om utstyr på side 8.

UNDERVEIS PÅ TUREN:

- Før avgang fra skolen: **Samle elevene og avklar hvor dere skal** og hva som forventes av dem under transportetappen.
- Når du gir **beskjed**, pass på at alle barna ser og hører deg. Gi korte tydelige beskjeder og helst ikke for mange.
- Gå alltid **en voksen foran og en voksen bak.**
- Ta en **liten pause etter 10 minutter.** Elevene kan drikke, justerer tøy og lærer kan snakke med elevene om stort og smått.
- Når dere skal gå igjen er det **viktig å forberede elevene på neste stopp eller målet.** Hvor skal dere, hvor langt er det igjen og hva skal dere gjøre når dere kommer frem.

Se flere tips og eksempler til turmatopplegg i kapitlet *Hvordan gjennomføre* på side 16 og *Tips* på side 24.

- **Når dere kommer frem** er det lurt å samle elevene, si noe om rammene for området dere er i (grenser, regler og signal når dere skal møtes). Gi elevene 15 minutter fri for å leke, spise, drikke eller egentid. På denne måten får lærer tid til å legge til rette for undervisnings-/aktivitetsopplegg.

SELVE TURMATOPPLEGGET:

- **Del inn i arbeidslag.**
- **Presenter** mat som skal lages, utstyr og ingredienser.
- **Elevene får utdelt oppskrift.** Gå igjennom fremgangsmåte stegvis.
- **Elevene får utdelt utstyr, ingredienser og arbeidsområde.**
- Voksne går rundt som **støtte og veiledere** mens barna lager mat.
- Når elevene er ferdige med matlaging og spising er det tid for **oppsummering og erfaringsdeling.**
- **Vask av utstyr** hvis det er muligheter for det (eller vask utstyret på skolen etterpå). Utstyrskontroll.
- **Rydding.** NB: Sporløs ferdsel!
- **HUSK:** Sikkerhet ved bruk av skarpe kniver, varme fra bål og brennere etc.

ETTER TUREN:

- **Hold på den positive opplevelsen** og de gode relasjonene.
- Ta fram de gode minnene i form av **bilder og samtaler** når dere er i klasserommet. Synliggjør aktiviteten i form av bilder overfor foreldrene hvis dere har muligheter for det.

Sjekk ut ressursiden **naturesomlaeringsarena.no** for flere tips til å bruke naturen som klasserom.



Scan qr-koden her:

TIPS

OPPLEGG

- **FN-dagen, Operasjon Dagsverk og Samisk nasjonaldag** er eksempler på dager der det kan passe å ha et Turmat fra hele verden-opplegg.
- Hvis det er et kulturmangfold blant elevene i klassen; La alle barna bidra med en oppskrift hver og alt samles til en felles **"Klassens kokebok"**. Velg gjerne noen av rettene som dere kan lage sammen ute.



Foto: Paulina Cervenka

TURMAT I BARNEHAGEN

RAMMEPLAN FOR BARNEHAGEN 2017

Et verdigrunnlag i Rammeplan for barnehagen (Udir) er «mangfold og gjensidig respekt». Her står det at «barnehagen skal vise hvordan alle kan lære av hverandre og fremme barnas nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller. Barnehagen skal bidra til at alle barn føler seg sett og anerkjent for den de er, og synliggjøre den enkeltes plass og verdi i fellesskapet. Barnehagen skal bruke mangfold som en ressurs i det pedagogiske arbeidet og støtte, styrke og følge opp barna ut fra deres egne kulturelle og individuelle forutsetninger».

Videre står det at «barnehagen skal legge til rette for kulturmøter, gi rom for barnas egen kulturskaping og bidra til at alle barn kan få oppleve glede og mestring i sosiale og kulturelle fellesskap. Barnehagen skal by på varierte impulser, opplevelser og erfaringer og omfatte lokale, nasjonale og internasjonale perspektiver».

Samisk kultur er trukket frem spesielt og fremhever at «barnehagen skal synliggjøre samisk kultur og bidra til at barna kan utvikle respekt og fellesskapsfølelse for det samiske mangfoldet».

TIPS

Legg opp til aktiviteter der barna kan utforske krydder og smaker, noe som kan vekke nysgjerrighet og forståelse hos små barn



Foto: Kasper Fossler

TIPS

Inviter noen foreldre til matlaging fra deres kultur, for eksempel i forbindelse med en utendørs sommeravslutning eller annen samling med foresatte sammen med barna. Eller inviter alle til å ta med en matrett som kan deles på et utendørs langbord.



EKSEMPEL

HVA: Samisk nasjonaldag 6. februar.

ARRANGØR: Kabelvåg Barnehage.

ALDER: 3-6 år

ANTALL BARN: 24

ANTALL LEDERE/VOKSNE: 3

HVOR: Ute rundt barnehagens ildsted.

TIDSBRUK: 1 time dagen før og 1,5 time på selve turmatdagen.

ORGANISERING:

- En gruppe på 3-4 barn skrelte og kuttet gulrøtter og poteter dagen før.
- En voksen brunet kjøttet i stekepanne innendørs før kjøttet kokte videre i gryta på bålet.

- En voksen var bålvakts hele utetiden, og passet på å holde barna på trygg avstand til bålet.
- Samling rundt bålet ved oppstarten av matlagingen, hvor barna ble involvert i å ha ingrediensene oppi gryta.
- Ulike aktiviteter mens maten kokte: leke med lasso for å fange en «rein», besøke lavvo og høre på joik, og å sitte ved bålet og høre på eventyr.
- Felles måltid ved bålet. Alle satt på hvert sitt reinskinn og spiste.

MENY: Bidos

Bidos er en kjøttsuppe med reinkjøtt, poteter og grønnsaker og regnes som festmat i samiske områder. I sjøsamisk tradisjon er reinkjøttet byttet ut med lam, men tilberedes på samme måte som bidos. Bidos er mye brukt i forbindelse med samenes nasjonaldag 6. februar og andre festdager.

Å bruke naturen og naturressurser i lek og aktivitet kan være en fin inngang til samiske temaer. Nærhet til naturen har vært og er kjernen i samisk kultur, og der matkulturen også hører naturlig med.



Foto: Linda Øverli Nilsen



Foto: Anne Gubbeken Byes/Njif

Se eksempler fra organisasjoner på side 16 og skole på side 28 og tilpass til barnehagens kontekst.

07/ HVA NÅ?

Hvordan kan dere bruke Turmat fra hele verden som et inkluderingsverktøy, for å skape mer inkludering, fellesskap og mestring i deres sammenheng?

- **Hvilke aktiviteter kan passe hos dere?**
Sjekk ut eksemplene i veilederen, fra ulike organisasjoner, skoler og barnehager. Flere eksempler finner du på turmat.no.
- **Er det noe du trenger å bli mer trygg på?**
For eksempel å fyre bål, bruke stormkjøkken og å vite hva slags utstyr du trenger ved matlaging ute? Lær mer på side 6 i denne veilederen. På turmat.no finnes filmer og mer utfyllende informasjon. Gå ut og prøv selv.
- **Hvem finnes av samarbeidspartnere og ressurspersoner i ditt lokalmiljø og/eller internt i din organisasjon?** Det kan være for eksempel kommunale enheter eller organisasjoner som når målgruppa. Kanskje noen ønsker å bidra med å dele fra sin matkultur og sin matkompetanse? Ta kontakt, inviter til en samarbeidstur eller å bidra på annen måte.
- **Hvordan når dere ut til målgruppa dere ønsker å inkludere?** Spre informasjon gjennom samarbeidspartnere og nettverk som er i kontakt med målgruppen.
- **Hva trengs av utstyr?** Hvis dere trenger å supplere utstyr, sjekk ut bua.no, frilager.no og kirkensbymisjon.no/skattkammeret, som låner ut gratis utstyr.
- **Trenger dere tips til oppskrifter?** Sjekk ut turmat.no. Her finnes et mangfold av matoppskrifter fra store deler av verden.
- **Har dere økonomi til å dekke kostnadene til en Turmat fra hele verden-aktivitet?** Hvis ikke, kan organisasjoner søke Norsk Friluftsliv om stimuleringsmidler til dette. Sjekk også mulighetene i din kommune og andre tilskuddsordninger.
- **Prøv!** Det kan gjerne være en helt enkel aktivitet. Lykke til!

Turmat fra hele verden er ett av flere inkluderingsverktøy for å få med flere ut i naturen og inn i gode turfellesskap, og fremfor alt for å møtes på tvers av kulturer.

Sjekk gjerne ut flere inkluderingsverktøy og tips på Norsk Friluftsliv sine nettsider:



Scan qr-koden og gå rett til Norsk Friluftsliv

Har du spørsmål eller innspill når det gjelder Turmat fra hele verden og andre inkluderingsverktøy innen friluftsliv?

Velkommen til å ta kontakt med Norsk Friluftsliv på post@turmat.no.



Besøk oss på turmat.no for flere tips.

Scan qr-koden





Sammen OM NYE TUROPLEVELSER



Scan qr-koden
og les mer på
turmat.no

NORSK
FRILUFTSLIV

PRODUSERT
MED STØTTE FRA



Tilsluttede organisasjoner: 4H Norge, Den Norske Turistforening, Forbundet Kysten, KFUK-KFUM-speiderne, Kristen Idrettskontakt, Norges Jeger- og Fiskerforbund, Norges Klatreforbund, Norges Padleforbund, Norges Røde Kors, Norges Seilforbund, Norges sopp- og nyttevekstforbund, Norges speiderforbund, Norges Turmarsjforbund, Norsk Kennel Klub, Norsk Orientering, Skiforeningen, Skogselskapet, Syklistforeningen og Norges Dykkeforbund.