



TURMAT FRA HELE VERDEN

- et inkluderingsverktøy



TURMAT

*fra hele
verden*



MANGFOLDIG MAT I FRILUFT

Turmat fra hele verden er et initiativ fra Norsk Friluftsliv som startet i 2017, med hensikt å bygge bro mellom norsk turkultur og internasjonal matkultur.

Denne veilederen er ment som en ressurs for aktivitetsledere og ansatte i organisasjoner tilknyttet Norsk Friluftsliv, ansatte i skolen 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, til inspirasjon og gjerne etterfølgelse.
- **Tips** til gjennomføring av turmataktiviteter, basert på praktiske erfaringer.
- En egen del rettet mot **ansatte i skolen**, med tips og eksempler på opplegg som kan gjennomføres innenfor skolens 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, Skiforeningen og Skogselskapet. I tillegg har flere skoler, friluftsråd og andre organisasjoner vært viktige samarbeidspartnere. TAKK til alle gode samarbeidspartnere og bidragsytere, både barn og voksne!

Vi i Norsk Friluftsliv håper at veilederen kan 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!



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 og arrangementer	16
05/	TIPS	30
	Flere tips til turmatopplegg	30
	Praktiske tips.....	31
	Tips til inkluderende turmat	32
	Tips til samarbeid	32
06/	TURMAT FRA HELE VERDEN I SKOLEN	34
07/	BRUK VEILEDEREN OG TURMAT.NO	38



02/ HVORFOR TURMAT FRA HELE VERDEN?

Friluftsliv er en viktig del av norsk kultur, men Norge har blitt mer flerkulturelt og vi ønsker at dette i større grad skal gjenspeiles i hvordan vi bruker naturen. Gjennom prosjektet Turmat fra hele verden håper vi å inkludere 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 – er ikke det en fin måte å være sammen på, bygge relasjoner og å lære av hverandre? Og en god måte å forene ulike kulturer, der alle bidrar og blir inkludert med sine tradisjoner og ressurser? 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.

Koking, baking, steking, grilling. Mye forskjellig mat kan lages ute i naturen. 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 senker vi terskelen for å ta del i friluftslivet.

Ikke minst er det å vise fram mangfoldet av mattradisjoner fra hele verden en stor berikelse til den norske turkulturen. Å utvide turmatmenyen til noe mer enn bålpoelser og ostesmørbrød vil være med å gjøre friluftslivet rikere og åpnere.

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 (41). 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.



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 turoplevelsen enda hyggeligere.



Foto: Sine Pedersen



Foto: Silje Gløvigen



Foto: Mari Kolbjørnsrud

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 etc.)
- Ved sjøen er det fritt fiske.
- Man må ha jakttillatelse for å kunne jakte.

Se Norges Jeger- og Fiskerforbund for mer informasjon om jakt og fiske: 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 smågnagere 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 NÅR DU SKAL 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 etc.)
- 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



Foto: Mari Kallbjørnsrud

BUA er en nasjonal ordning for utstyrsutlån som kan benyttes av både privatpersoner og grupper. Her kan du låne turutstyr gratis. Sjekk din lokale BUA på bua.io.



Foto: Marius Dalseg Sætre

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.
- Tallerken og kopp i plast er bedre enn keramikk/glass ute på tur. Ønsker du å bruke engangstallerken, anbefales bambus fremfor papp. Det er mer miljøvennlig og solid.

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

Finne 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

Finne 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 sporløse 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: Mari Kallbjørnsrud

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: Gard Erik Aneberg

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. De vanligste er gassbrenner (primus) og rødsprittbrenner. Et stormkjøkken inneholder kjeler og panner for matlaging. Man kan bruke både gassbrenner og rødsprittbrenner til stormkjøkkenet.

STORMKJØKKEN

FORDELER: Stødig praktisk ved bruk av kjeler.

ULEMPER: Veier mye.



Et stormkjøkken inneholder kjeler og gryter til matlagingen.

RØDSPRITBRENNER

FORDELER: Et enkelt og billig alternativ ved bruk av stormkjøkken.

ULEMPER: Vanskelig å se flammene og regulere varmen, soter mye, farlig å helle på rødsprit mens apparatet er tent, rødsprit kan bli grisete ved lekkasje fra flaske.



Rødsprittbrenner brukes sammen med et stormkjøkken.

GASSBRENNER

FORDELER: Veier lite, enkelt å bruke.

ULEMPER: Fungerer dårlig når det er kaldt.



Gassbrennere finnes i ulike varianter. En variant kan kobles direkte på stormkjøkkenet.

TIPS

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



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 – bål er helt gratis.

VELG PRIMUS

- Når du vil lage maten raskt.



Den Norske Turistforening (DNT) har bidratt med info 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.

Hvorvidt et område er innmark eller utmark, gir seg ikke alltid selv. I mange tilfeller krever det en skjønnsmessig vurdering.

Prinsippet om **sporløs ferdsel** er viktig når vi er ute naturen. Sporløs ferdsel handler om at vi må 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 bøtte/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 eier 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.

Se flere tips og triks om blant annet utstyr, bål, kokeapparater og sporløs ferdsel på turmat.no.

04/ HVORDAN GJENNOMFØRE?

Oppskriftene på maten i alle eksemplene finner du på turmat.no. Se side 38-39 for flere tips.

EKSEMPEL

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. La deg inspirere og gjør gjerne noe lignende i din sammenheng.

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?

EKSEMPEL

HVA: Turmat-opplegg på **Friluftsløk**, et ukentlig lavterskel aktivitetstilbud for barn.

ARRANGØR:

Barnas Turlag DNT Oslo og Omegn

HVEM (MÅLGRUPPE): Barn 10-12 år.

HVOR: Holmlia i Oslo.

ANTALL DELTAKERE: 15

ANTALL LEDERE: 3 voksne ledere

TIDSBRUK: 1,5 timer

ORGANISERING:

- Hele opplegget var ved en bål plass med gapahuk, som det er enkelt å komme seg til.
- Ledere skaffet utstyr og ingredienser.
- Barna fikk instruksjoner og alle laget sin egen pizza.
- Alle ingrediensene ble ferdig kuttet på forhånd.
- Turen ble gjennomført på kveldstid i november. Ikke helt ideelt med tanke på mørket, men alle barna brukte hodelykter.

MENY: Pizza

HVA: Turmat som aktivitet på **ferskingkurs i friluftsliv** (introduksjon til grunnleggende friluftsliv).

ARRANGØR: Stavanger Turistforening (STF)

HVEM (MÅLGRUPPE): Deltakere fra introduksjonskurs med arbeidspraksis i STF.

HVOR: Gramstad i Sandnes.

ANTALL DELTAKERE: 8, både deltakere og frivillige.

ANTALL LEDERE: 1-2

TIDSBRUK: 2 timer per matlagningsaktivitet.

ORGANISERING:

- Turmat er et fast innslag på DNTs ferskingkurs i friluftsliv. Inn mot denne gruppa har tiden brukt på turmat, stormkjøkken og bål blitt utvidet sammenlignet med andre ferskingkurs.
- Kursholder har hatt ekstra kompetanse innen turmat og har gjort alle forberedelser og innkjøp på forhånd.

MENY: Linsesuppe. Ved andre anledninger har det blitt laget blant annet halloumidadler, french toast, reinsdyrkebab og pepperkaker.



Foto: Johanne Felde

Nå kan endelig jeg også lage mat til familien min.

- **John Magusi** fra Eritrea og deltaker på arbeidspraksis med STF.

Å lage mat er en veldig fin icebreaker. Nye matretter skaper et engasjement, og det at alle deltakerne får bidra gir et samhold man ellers ikke får. Vi får ikke en bedre måte å være sammen på enn å lage mat sammen.

Retter fra «hele verden» gir ulike smaker og aromaer som mange kanskje ikke er så vant til. Det kan bidra til en bredere kulturforståelse og å bygge broer på tvers av kulturer. Det er så artig å være på tur når man lager mat sammen, tenker litt utenfor A4-boksen og lærer av hverandre.

- **Alisha Javid (22)**. Hun er landsstyremedlem i DNT ung, den første i historien med innvandrerbakgrunn. Hun er også leder av DNT ung Drammen og DNT ung-komiteen i Drammen, et åpent og inkluderende lavterskelmiljø for minoritetsungdom og andre som føler på utenforskap (til venstre på bildet).



Foto: Silje Glorvigen



Foto: Mari Kolbjørnsrud

ÅPENT 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 lage og servere turmat fra ulike kulturer, gjør dere arrangementet mer mangfoldig og inkluderende.

EKSEMPEL

HVA: Turmat fra hele verden-arrangement i Tromsø, i forbindelse med **Friluftslivets dag**.

ARRANGØR: FNF (Forum for natur og friluftsliv) Troms, i samarbeid med 4H, Kystlaget og Røde Kors hagegruppe.

HVEM (MÅLGRUPPE): Alle, med spesiell invitasjon til familier og studenter med flerkulturell bakgrunn.

HVOR: Stakken gård på Kvaløya i Tromsø.

ANTALL DELTAKERE: 60

ANTALL BIDRAGSYTERE PÅ TURMAT: 1

TIDSBRUK: 3 timer

ORGANISERING:

- FNF var koordinator, og en arbeidsgruppe med frivillige ressurspersoner var med i planleggingen og forberedelsene.
- Koronatilpasset opplegg: FNF leide inn en kokk med bakgrunn fra Røde Kors

hagegruppe, som selv er fra Eritrea. Servering av eritreisk mat, og informasjon om maten.

- Bålkurs om hvordan man lager mat på bål, med oppstart av nytt kurs hver halvtime.
- Også andre aktiviteter på arrangementet.
- På tidligere arrangementer har det vært felles matlaging der deltakere på arrangementet har laget mat fra flere land på stasjoner med «mentorer» fra de ulike landene. I tillegg har det vært en egen serveringsstasjon og en stasjon med muligheter for å lage/varme egen mat.
- Tilbud om gratis transport (buss) fra sentrum til arrangementsstedet.
- Språkhjelpere (tolker) ble leid inn på arrangementet, for å kunne oversette til 2-3 ulike språk.

MENY: Injera (surdeigslefsjer), lammegryte (zigni) og pinnebrød på bål.



Foto: Ida Ramberg/Nord

ERITREISK FESTMAT I NORDNORSK NATUR

Det er ingenting i veien for at man kan spise skikkelig bryllupsmat når man er på tur i skogen! Det mener i alle fall Wedeb Tsegay (39).

– Hva har du oppi der?

Emilian Henriksen (5) ser nysgjerrig på den store, dampende gryta til Wedeb Tsegay.

– Lammegryte. Jeg kommer fra Eritrea. Vil du smake?

Wedeb øser opp gryte i papptallerkener til både Emilian, storesøster Sine (10) og pappa Raymond.

– Det var ganske godt, slår Sine fast.

– Jeg har aldri smakt eritreisk mat før – vi bruker å ha pølser med oss på tur.

FESTGRYTE FRA AFRIKAS HORN

For tredje gang arrangeres *Turmat fra hele verden* i Tromsø. Denne gangen har Forum for natur og friluftsliv Troms samarbeidet med Arctandria Kystlag, 4H Kulingen og 4H Troms om arrangementet.

Kokken selv, Wedeb, tilhører hagegruppa i Røde Kors Tromsø. I tillegg driver hun egen restaurant i Tromsø, der hun serverer mat fra Afrikas horn.



Foto: Foto: Wanda Nordstrøm



Foto: Ida Ramberg/iNord

– Der lager vi både eritreisk, etiopisk, somalisk og sudansk mat, forteller hun.

I dag har Wedeb zigni i den store gryta si. Til den serverer hun injera – naturlig glutenfrie surdeigs-pannekaker, samt en blanding av grønnkål og mangold.

– Zigni er festmat i Eritrea. Dette er retten vi lager når det er dåp, eller noen gifter seg. Kjøtt er veldig dyrt i Eritrea, og derfor er ikke dette en rett man spiser til hverdags, forteller hun.

– Men det er min store favoritt! Da jeg var liten ble jeg alltid veldig glad når det var bryllup, og vi fikk zigni.

STERKE KRYDDER

Gryta lages med tomat, rødløk, kjøtt og den sterke krydderblanding berbere.

– Berbere er veldig vanlig i eritreisk mat – vi bruker det i alt. Det er en blanding av 12-13 forskjellige krydder og urter. Vi er veldig glade i sterk mat i Eritrea, men i dag har jeg gjort gryta litt mer «norsk», ler Wedeb.

«Kjøkkenet» hennes i dag består av et bord og en elektrisk kokeplate.

– Å nei! Jeg har jo glemt rosmarinen!

Wedeb leter fram en pose med hele rosmarinkvis-ter fra bagen si, og strør dem over gryta.

– Sånn! Man kan lage zigni på ulikt vis – jeg liker å bruke rosmarin og hvitløk, forteller hun.

GLAD I Å GÅ PÅ TUR

Mens gryta putrer, har det begynt å komme folk til arrangementet, som i dag er lagt til det billed-skjønne naustområdet Stakken på Kvaløya. Etter flere dager med tungt regn, er høstsola en kjær-kommen gjest.

– Jeg er veldig glad i å bli kjent med nye folk, og å være på tur. Da kan man lære norsk samtidig, og det er en fin måte å bli integrert i samfunnet på, sier Wedeb.

EN MØTEPlass

Hun kom til Norge fra Eritrea i 2014, og har også tidligere bidratt med eritreisk mat på friluftsar-rangementer i Tromsø.

– Jeg synes Turmat fra hele verden-arrangementet er veldig hyggelig å delta på, og det er fint å kunne gjøre andre kjent med eritreisk mat, mener hun.

Det er Hilde Ovesen i 4H Troms enig i. Hun har vært primus motor for å få til «Turmat fra hele verden» i Tromsø.

– Turmat er jo så mye mer enn bare pølser! Det er spennende å prøve ny, god mat, og samtidig er dette konseptet en flott møteplass, mener hun.

FRILUFTSLIV

Nå er Wedeb Tsegay i full sving i det provisoriske kjøkkenet sitt – det er flere som vil smake på maten hennes. Hun plukker injera ut av en boks, danderer grønnsakene ved siden av, og top- per tallerkenen med en stor øse zigni.

– Da jeg først kom til Norge, var jeg ikke så mye ute, men nå går jeg oftere på tur. Vi har ikke den samme friluftslivkulturen i Eritrea som man har i Norge, men jeg har alltid likt meg ute i naturen, forteller hun.

Og selv om zigni egentlig er festmat, mener hun gryta kan passe godt som turmat også.

– Og dersom man er motivert for det, så kan hele gryta lages på bål i skogen, sier hun.

– Men selv liker jeg nok best å ha med smoothie og sjokolade på tur.

(Tekst: Ida Ramberg/iNord)

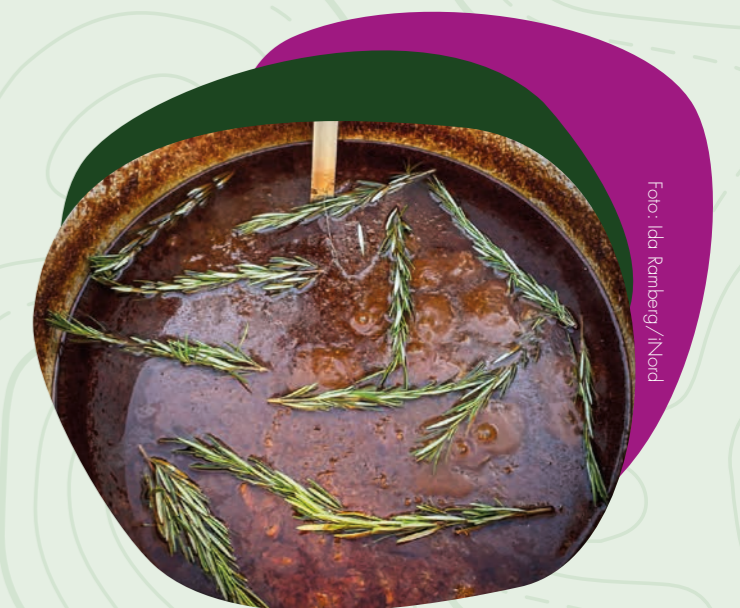


Foto: Ida Ramberg/iNord

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 arrangør.
- Direkte kontakt med kvinner i eksisterende nettverk og Røde Kors kvinnekafé, med forespørsel om å lage mat til arrangementet.
- Helt åpen forespørsel mht. hva kvinnene ønsket å bidra med; kaker, varmmat eller noe annet.
- Gjennomføring av eritreisk kafferitual i gapahuken, ved to annonserte tidspunkt.
- 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. Mjelde

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.

Dette er kjempegøy. Mat samler mennesker uansett kultur. Det er en fin måte å knytte bekjentskaper på.

- **Sabina Megnenni**, tospråklig lærer i Askøy kommune.

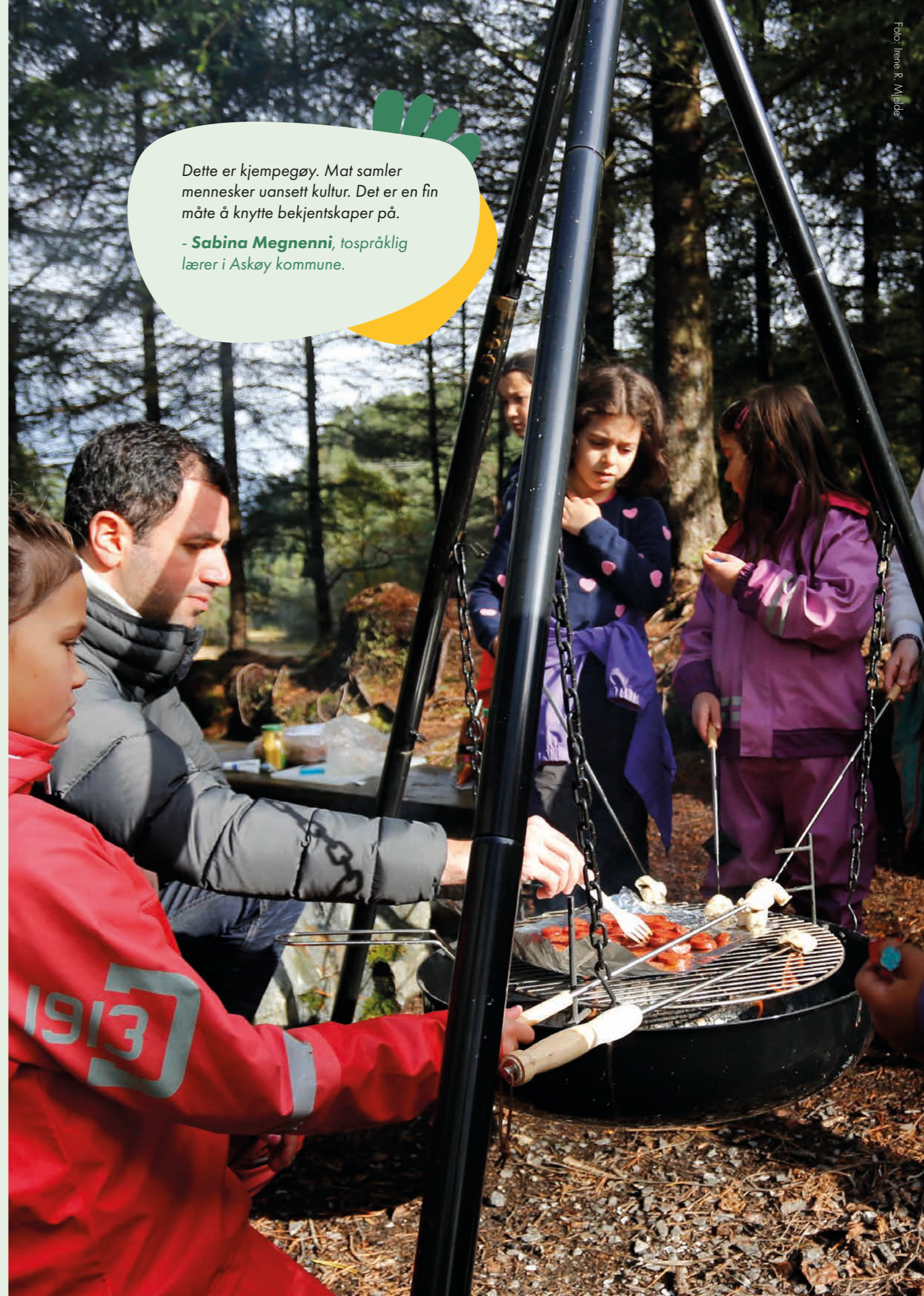


Foto: Irene R. Mjelde

SAMARBEID MED ORGANISASJONER

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: Turmat fra hele verden som aktivitet og lunsj ved ungdomscampen **Global Camp** i sommerferien.

ARRANGØR: Ungdomsorganisasjonen Ung Inkludering, i samarbeid med Norsk Friluftsliv.

HVEM (MÅLGRUPPE): Minoritets- og majoritetsspråklig ungdom i alderen 14-16 år, rekruttert gjennom Ung Inkludering. De fleste minoritetsspråklige ungdommene er nyankomne flyktninger, med maks botid i Norge i ett år.

HVOR: Fornebulandet i Oslo.

ANTALL DELTAKERE: 15 ungdommer i matgruppa som lagde lunsjen. 70 ungdommer som spiste lunsjen.

ANTALL LEDERE: 1 voksen + 2 assistenter

Det er fint for ungdommene at de kan gjøre noe praktisk sammen. Det er lettere for folk flest å bli kjent over en aktivitet, enn å bare sitte rundt et bord og prate.

- **Thea Utaker**, leder på Global Camp, Ung Inkludering

TIDSBRUK: 3 timer, inkludert matlaging og lunsj.

ORGANISERING:

- Norsk Friluftsliv hadde ansvaret for turmatopplegget.
- Å lage lunsj til alle deltakerne var en av flere aktiviteter denne dagen. Matgruppa besto av 15 ungdommer som hadde meldt seg på denne aktiviteten på forhånd.
- Ungdommene fikk konkrete oppgaver, som å kutte ingredienser, grille maten på bålet og servere/dele ut maten til hele gruppa, alt med bistand fra ledere.
- Maten ble laget på bålpanner og grill.
- Det ble brukt ferdige falaffelboller, som ble varmet på bålet.

MENY: Falaffel og kebab.

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 (surdeigslefsjer) og lammegryte (zigni).

Flere av deltakerne ble nysgjerrige på friluftslivet og norsk turkultur.

- Prosjektleder DNT Sør



Foto: Foto: DNT Sør

SAMARBEID MED VOKSENOPPLÆRING

Voksenopplæringsklasser og introduksjonsklasser er fine steder å rekruttere flerkulturelle til friluftslivsaktivitet og frivillighet. 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.

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.
- Informasjon til deltakerne ble gitt via 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 (nesten) hele verden, se turmat.no (søk på Helsfyr).

BRUKER VEKSTER SOM MANGE GÅR RETT FORBI

Visste du at man i Asia har lange tradisjoner for å bruke sopp og andre vekster som finnes i norsk natur? – Steinsopp er deilig i thaisuppe, forteller Nanny (38).

– Det er alt for få som bruker all den flotte soppen som finnes i skogen. Det er synd, for her finnes det så masse godt, og mye er virkelige delikatesser, sier generalsekretær i Norges Sopp- og Nyttvekstforbund, Pål Karlsen.

Rundt ham står en gruppe med kokkelæringer fra Oslo Voksenopplæring, avdeling Helsfyr.

Deltakerne, som representerer 15 forskjellige nasjonaliteter i Asia, Afrika og Sør-Amerika, er på sopptur med selveste soppgeneralen.

Mange av dem kommer fra land med mye lengre tradisjoner for å bruke sopp som mat enn det vi har her i Norge.

HAR MED SEG KOMPETANSE

Nå om høsten skal det godt gjøres å ikke komme over både sopp, bær og andre spiselige vekster når man er på tur i skogen.

Mens mange nordmenn ville ha gått rett forbi, stopper kurderen Allah Bakhsh Safaiyan Mehr, også kalt Alli, opp ved en busk ville steinnyper.

– I det iranske kjøkken bruker man nyper i mange forskjellige retter. Fjerner man frøene kan de brukes i både middagsretter og desserter, forteller han.

Ved Oslo voksenopplæring på Helsfyr lærer han og resten av gruppa språk, samtidig som de får fagutdanning i blant annet kokkefaget. Matkulturen han har med seg fra hjemlandet gir ham også verdifull kompetanse som kokk her i Norge.

TRADISJON FOR MATSOPP

Hvis Saowalak Sriratthaban (38), med kallenavnet Nanny, fra Thailand får velge, vil hun heller

ha steinsoppen kokt på thailandsk vis, enn stekt i smør, slik den ofte tilberedes her.

– Steinsopp er kjempegodt i suppe, sammen med thaikrydder og masse ulike grønnsaker. Både det og kantareller finnes i hjemlandet mitt, og vi har lange tradisjoner for å bruke dem i matlaging.

Selv om soppstaking i dag er en viktig del av det norske friluftslivet, har man ingen lang tradisjon for å bruke sopp til mat her i Norge, slik de har i Asia og østover i Europa. I sin sopp håndbok skriver biolog og forfatter Per Marstad at man i det norske bondesamfunnet betraktet de mystiske vekstene som noe man helst skulle holde seg unna.

Heldigvis var det noen som kom på bedre tanker, og i dag brukes omtrent hundre ulike arter som matsopp i Norge.

Skogbunnen er tørr, så i dag finner gruppa bare et enslig eksemplar av den smakfulle steinsoppen. Fåresopp, nøttekremler og unge seige kusopper er det mer av, nok til en smakfull soppesuppe.

(Tekst: Linn Elise Jakhelln)



Foto: Silje Gløvigen



Foto: Silje Gløvigen

TURMAT MED SKOLEKLASSER

Å lage turmat med barn og ungdom i skolen kan gjøres på mange måter. Skolen kan lage opplegg selv, eller friluftslivsorganisasjoner kan arrangere noe i samarbeid med skolen. Å lage og spise turmat fra hele verden kan gjerne være en del av et større opplegg med barna. En Turmat fra hele verden-aktivitet kan bidra til å dekke flere læringsmål i læreplanen, jf. kapitlet *Turmat fra hele verden i skolen*.

EKSEMPEL

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

ARRANGØR: Skogselskapet, i samarbeid med Norsk Friluftsliv.

HVEM (MÅLGRUPPE): Barn på 6. trinn.

HVOR: Asker

ANTALL DELTAKERE: 18

ANTALL LEDERE: 1 leder for turmatopplegget, i tillegg til leder fra Skogselskapet og lærer for klassen.

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

ORGANISERING:

- Norsk Friluftsliv hadde ansvar for turmatopplegget, mens Skogselskapet hadde ansvar for andre aktiviteter.

- 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.



Foto: Silje Pedersen

EKSEMPEL

HVA: Turmat fra hele verden som en del av Skiforeningen sitt opplegg, **Friluftsglede**.

ARRANGØR: Skiforeningen, i samarbeid med Norsk Friluftsliv.

HVEM (MÅLGRUPPE): Barn og ungdom i skolen, både mottaksklasser og ordinære klasser. 1-2 klasser per dag.

HVOR: Østmarka i Oslo, lett tilgjengelig fra T-bane.

ANTALL DELTAKERE: 25

ANTALL LEDERE: 1 leder for turmatopplegget, i tillegg til 1 lærer og 4 ledere for andre aktiviteter.

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

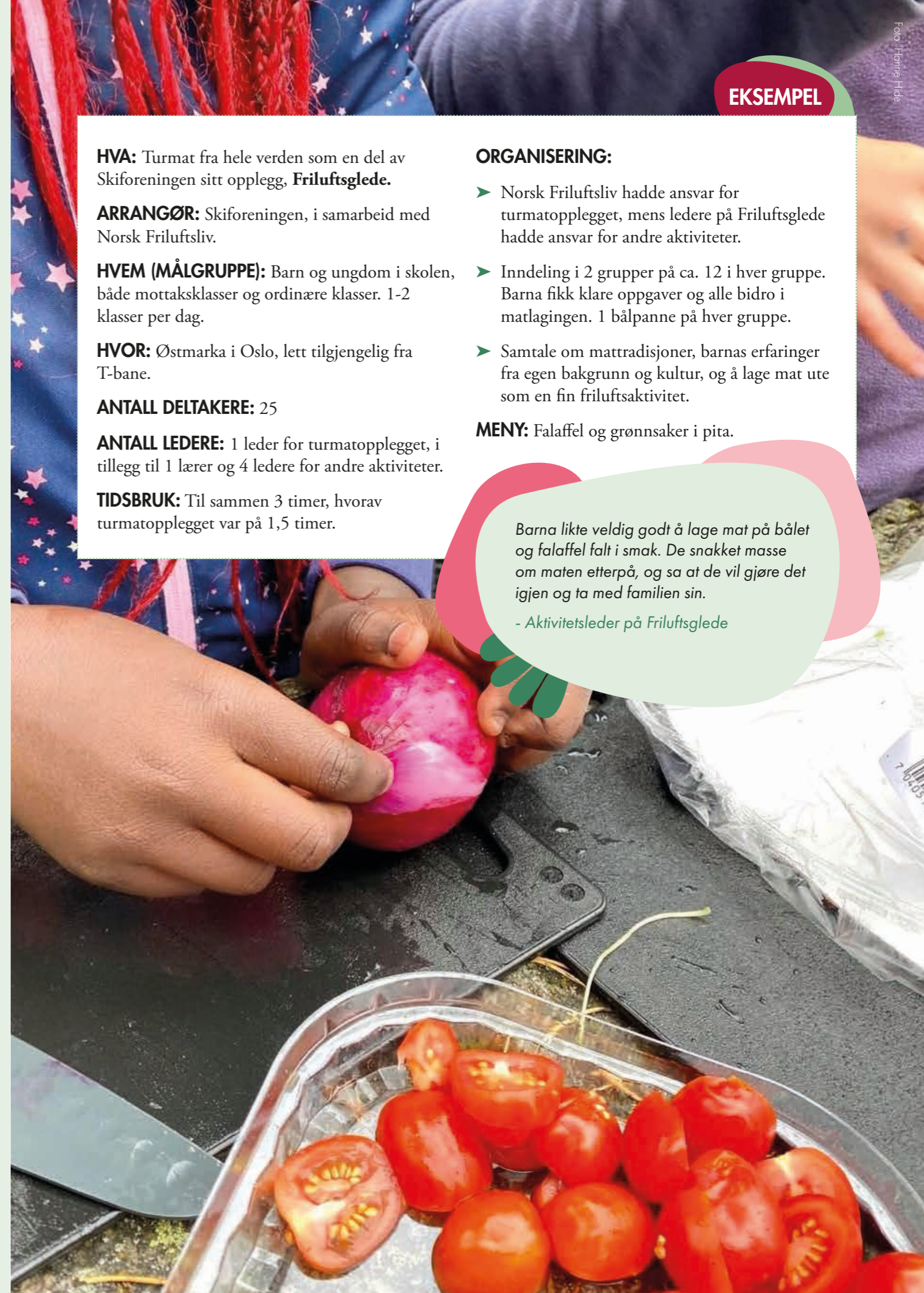
ORGANISERING:

- Norsk Friluftsliv hadde ansvar for turmatopplegget, mens ledere på Friluftsglede hadde ansvar for andre aktiviteter.
- Inndeling i 2 grupper på ca. 12 i hver gruppe. Barna fikk klare oppgaver og alle bidro i matlagingen. 1 bålpanne på hver gruppe.
- Samtale om mattradisjoner, barnas erfaringer fra egen bakgrunn og kultur, og å lage mat ute som en fin friluftaktivitet.

MENY: Falaffel og grønnsaker i pita.

Barna likte veldig godt å lage mat på bålet og falaffel falt i smak. De snakket masse om maten etterpå, og sa at de vil gjøre det igjen og ta med familien sin.

- Aktivitetsleder på Friluftsglede



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**?
- Åpne en pop-up **UTE-restaurant** en helg, med servering av mangfoldig turmat i skogen.
- **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.



Foto: Hanne Hilde



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.



Foto: Mari Kolbjørnsrud



- **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 etc.).
- **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:
Kontakt 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 etc. Lag noe som alle kan spise i stedet for å dele opp. 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 og innvandrersorganisasjoner** eller andre nettverk med et mangfold av barn, ungdom og/eller voksne. Inviter til å arrangere en tur sammen eller kanskje noen vil bidra som frivillige med matlaging på et arrangement?
- Husk at det er viktig å nå **foreldrene i tillegg til barna**. Man kommer ikke så langt med å inkludere barna, hvis man ikke gir de voksne opplæring og trygghet.
- **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 innvandrere i tidlig fase. Finn frem til samarbeidspartnere som er motiverte for friluftsliv, tur og turmat.
- Vil dere ut og fiske? Ta kontakt med den lokale **jeger- og fiskerforeningen** hvis dere ønsker spesialkompetanse og samarbeid om en fisketur. Se mer her: njff.no
- Trenger dere kompetanse på sopp og nyttevekster? Ta kontakt med den lokale **sopp- og nyttevekstforeningen**. De arrangerer soppturer og soppkurs, og det er viktig å ha med noen som vet hvilke sopp og nyttevekster som er trygge før man spiser det man finner. Se mer her: soppognyttevekster.no

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



06/ TURMAT FRA HELE VERDEN I SKOLEN

EKSEMPEL

Å bruke naturen som inkluderingsarena og læringsarena i skolen gir bare positive gevinster. Hva med å lage turmat fra hele verden ute på tur med klassen? Ta gjerne kontakt med en friluftslivsorganisasjon eller et friluftsråd hvis det er ønskelig med en samarbeidspartner.

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 i hhv. 4., 7. og 10. trinn:

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.

Hvis man ønsker å gjøre mer ut av et Turmat fra hele verden-opplegg, kan man gjerne trekke inn kompetansemål innenfor flere fagområder. Kompetansemål fra eksempelvis norsk, matematikk, naturfag, samfunnskunnskap og kroppsøving kan være naturlig å trekke inn.

EKSEMPEL

HVA: Skogstur med turmat fra hele verden, i forbindelse med **Verdensdagen for psykisk helse**.

ARRANGØR: Kuben videregående skole i Oslo.

HVEM (MÅLGRUPPE): Skoleklasse med nyankomne flyktninger i alderen 15-20 år; forberedende til videregående. Maks botid i Norge er 4 år, de fleste rundt 1 år.

HVOR: Østmarka i Oslo

ANTALL DELTAKERE: 15

ANTALL LEDERE: 2 lærere

TIDSBRUK: En skoledag, ca. 6 timer.

ORGANISERING:

- Skolen arrangerte alt selv, med stimuleringsmidler fra Norsk Friluftsliv.
- Elevene var involvert i valget av turmat, og de hadde gjort forberedelser av maten på forhånd.
- Klassen gikk en tur i skogen, til en bål plass der de lagde mat. Underveis på turen gikk de gjennom en natursti med spørsmål om natur og friluftsliv.

MENY: Kyllingsouvlaki i pitabrød.

HVA: Skogstur med turmat fra hele verden og andre uteaktiviteter.

ARRANGØR: Norsk Friluftsliv.

HVEM (MÅLGRUPPE): 7. trinn ved Tveita skole i Oslo.

HVOR: Østmarka

ANTALL DELTAKERE: 31 elever

ANTALL LEDERE: 2 ledere fra Norsk Friluftsliv og 2 lærere

TIDSBRUK: 5,5 timer, inkludert gåtur fra/tilbake til skolen.

ORGANISERING:

- Informasjon om nødvendig bekledning og utstyr ble gitt av Norsk Friluftsliv gjennom lærerne i forkant av turen.
- Aktivitetsledere fra Norsk Friluftsliv bidro med utstyr og matingsredienser.
- Klassen med lærere gikk ca. 30 minutter fra skolen til et avtalt egnet sted i skogen.

➤ Klassen ble delt inn i 2 grupper, med ca. 15 i hver gruppe. En gruppe lagde mat som en aktivitet, og en gruppe gjennomførte andre ute-/læringsaktiviteter. Hver gruppe ble ledet av aktivitetsleder fra Norsk Friluftsliv, med en lærer til stede. Gruppene byttet etter 1,5 timer.

➤ Turmataktiviteten: Først en felles introduksjon til det å lage mat ute, gjennomgang av stormkjøkken og brennere, samtale om mattradisjoner, elevenes erfaringer fra egen bakgrunn og kultur, og å lage mat ute som en fin friluftaktivitet. Deretter ble gruppa delt inn i 3, med ca. 5 i hver gruppe, som lagde hver sin matrett på primus. Dette opplegget kjørte vi to ganger, sånn at alle barna var med på å lage en matrett. Felles måltid til slutt.

➤ Opprydning og en undervisningsbolk om sporløs ferdsel.

MENY: Dal (suppe fra Bangladesh), fiskeburger, kanelnurrer og blåbærdessert.

På Filippinene er det ikke vanlig å tilberede mat på tur slik som dette. Kjøtt og fisk blir lett dårlig i varmt og fuktig klima, så vi tar heller maten med oss hjemmefra. Byen der jeg bodde, Taguig, ligger ved kysten, der er det vanlig å dra til stranda på tur. Gjerne sammen med masse familie og venner, og gjerne til sent på kvelden!

- **Julienne (16)**, elev ved Kuben videregående skole (til høyre på bildet).

TIPS

Man trenger ikke å bruke en hel skoledag og kan fint gjennomføre et turmatopplegg på 2 timer. Se eksempler i kapitlet *Hvordan gjennomføre* på side 16ff.



Foto: Silje Rønneberg Hogstad

TIPS

OPPLEGG

- Hva med å ha et tverrfaglig turmat fra hele verden-prosjekt, der læringsmål fra mat og helse, matematikk, kroppsøving, norsk og naturfag blir inkludert?
- 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.

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.
- 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 gjennom 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.



TIPS

SAMTALETEMA før/under/etter matlagingen

- Hva slags mat liker barna? Ta en runde der alle sier en matrett de liker.
- Legg inn en kort undervisningsøkt rundt maten som lages: Hvor kommer den fra? Hva slags krydder bruker man? Involver gjerne barna i kunnskapsformidlingen.
- Snakk med barna om mattradisjoner, barnas erfaringer fra egen bakgrunn og kultur, og å lage mat ute som en fin friluftaktivitet.
- Snakk med barna om å ta med maten ut i naturen sammen med familie og venner. Oppmuntre til å gjøre mer av dette.

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.

Se flere tips og eksempler til turmatopplegg i kapitlet *Hvordan gjennomføre* på side 16ff og *Tips* på side 30ff.

07/ BRUK VEILEDEREN OG TURMAT.NO

Turmat fra hele verden er ett av flere inkluderingsverktøy for å få med flere ut i naturen og inn i gode turfelleskap, og fremfor alt for å møtes på tvers av kulturer. Bruk veilederen, la deg inspirere og inviter nye grupper med ut gjennom turmaten.

Trenger du tips til oppskrifter? Sjekk ut turmat.no. Her finner du et mangfold av matoppskrifter, med bidragsyttere fra «hele verden». Nettsiden inneholder også turtips og en turblogg med historier, portretter og annen inspirasjon.

Oppskrifter som egner seg for barn finner du her:

turmat.no/opskrifter-egnet-for-barn

CHILI CON CARNE
FRA MEXICO

TOM KHA GAI
FRA THAILAND

WOK FRA ASIA

Oppskrifter som egner seg for skoleklasser og andre grupper med barn:

turmat.no/opskrifter-egnet-for-skoleklasser

Sjekk gjerne ut flere inkluderingsverktøy på Norsk Friluftsliv sine nettsider: norskfriluftsliv.no/temaer/inkludering/inkluderingsverktoy

Har du spørsmål til opplegg, samarbeid eller annet du lurer på angående inkludering? Ta kontakt med Norsk Friluftsliv på post@turmat.no.



BRASILIANSK FISKERETT



RÅ BØREK FRA TYRKIA/KURDISTAN



SAMISK BIDOS



GULASJ FRA UNGARN



Sammen OM NYE TUROPLEVELSER

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, Syklistenes Landsforening