

Turmat: CHILI SIN CARNE



Tid til forberedelser: 30 min.

Tid til matlaging på tur: 45-60 min.

Jungelkunnskap

Chili sin carne er en smakfull gryterett som er gøy og enkel å lage. Chili sin carne er tvillingbroren til chili con carne - forskjellen er at retten lages enten med ("con" på spansk) eller uten ("sin" på spansk) kjøtt. I denne gryten skal vi altså bruke bønner i stedet for kjøtt og vi skal krydre den med vårt helt eget tacokrydder. I tillegg er gryten full av gode grønnsaker som er bra for kroppen, både tomat, løk, søtpotet og gulrot. Meksikansk mat kan være ganske sterk, og i dag skal vi prøve oss frem med litt chili i gryten.



Husk bålforbud!

Fra **15. april til 15. september** er det ikke tillatt å tenne opp bål eller grille i, eller i nærheten av, skog og all annen utmark i Norge. Men det er lov å bruke skjønn: du kan tenne bål om det åpenbart ikke er noen brannfare, som etter mye nedbør, og på snø eller på godkjente bål plasser.

Stormkjøkken kan brukes under bålforbudet, men man er selv ansvarlig for å være aktsom og vurdere når det er trygt.

Forberedelser

- Handle inn råvarer og utstyr som dere trenger til tur. Oppskriften på neste side er per gruppe på 4 personer.
- Sjekk at dere har nok gass til stormkjøkkenet.
- For å spare tid og forenkle logistikken kan en del av råvarene preppes før tur. Ta gjerne med en liten gruppe barn på forberedelsene. Se oppskrift på side 2.
- Bland krydderet, skyll bønner, skrell og finhakk løk, hvitløk og chili. Kutt resten av grønnsakene i terninger. Legg råvarene i bokser og ta med på tur.

Huskeliste og utstyr

Til forberedelsene trenger dere:

- ☐ Skjærebrett
- ☐ Kniv
- ☐ Kopp og skje til å blande krydder
- ☐ Bokser med lokk til grønnsaker/bønner og krydder

Ta med på tur:

- ☐ 3-4 stormkjøkken med nok gass og kjeler (eller ved til bål og en stor tykkbunnet kjele)
- ☐ Sleiver/skjeer til hver gryte
- ☐ Ingredienser til chili sin carne (Husk å ta med vann til gryten)
- ☐ Boller/kopper og skjeer til servering
- ☐ Førstehjelpsskrin
- ☐ Vann til å slukke bål/vask av kjeler
- ☐ Lighter/fyrstikker
- ☐ Antibac
- ☐ Sjøppelose for sporløs ferdsel

Oppskrift: Chili sin carne

Til 4 personer

Ingredienser

- 1 gul løk
- 2 fedd hvitløk
- ½-1 stk chili
- 2 gulrøtter
- 2 paprika - gjerne i ulike farger
- 1 søtpotet
- 2 dl vann
- 2 ss tomatpuré
- 2 bokser hakkede tomater
- 2 bokser hermetiske kidneybønner
- 1 ss rapsolje til steking (hell litt over i et glass)
- ½ lime

Krydderblanding

- 1 ss malt spisskummen
- 1 ss malt koriander
- 1 ss paprikakrydder
- 2 ts oregano
- 1 ts malt kanel
- ½-1 ts salt

Gjennomføring

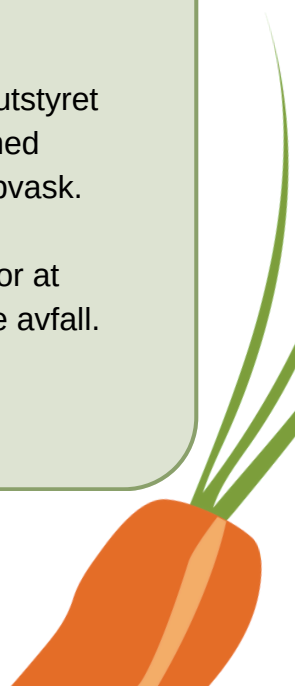
1 Introduksjon:

- Samle barna når dere kommer til turstedet, og fortell kort om hva dere skal gjøre i dag.
- Ta en kort gjennomgang av stormkjøkkenet og hvordan det brukes.
- Snakk sammen om retten dere skal lage og gå gjerne gjennom de ulike råvarene dere har tatt med dere til gryten. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake.

2 Aktiviteten:

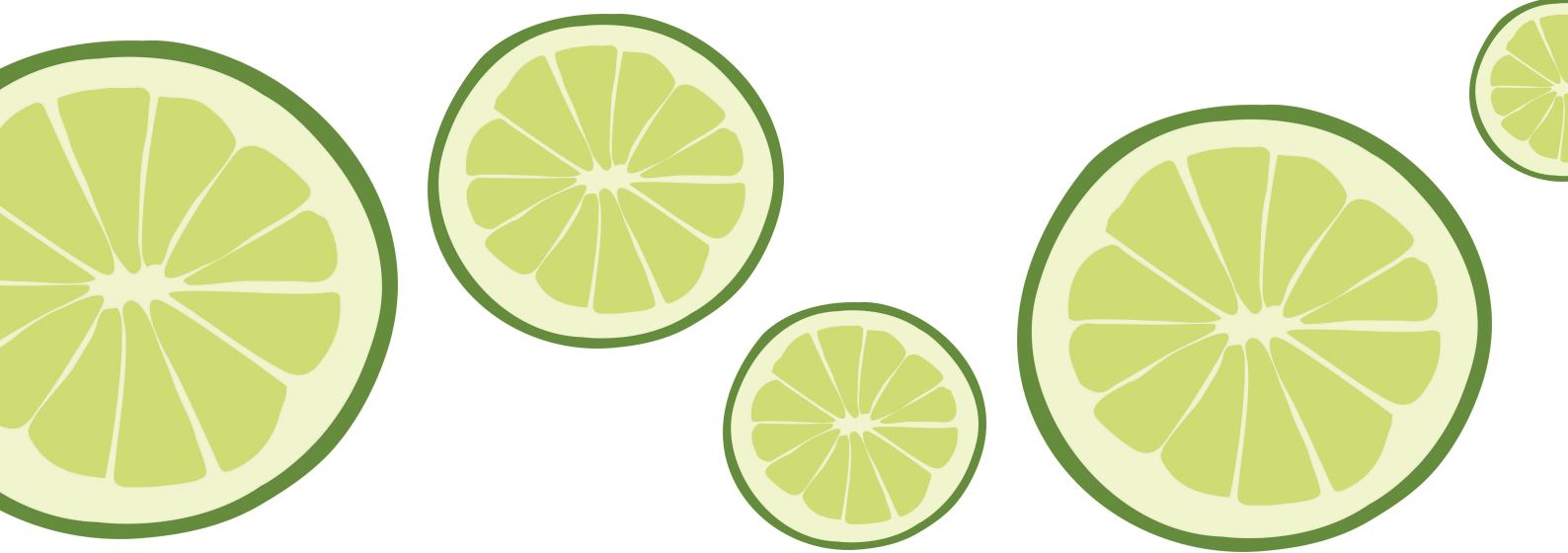
- Del barna i mindre grupper som lager hver sin chili sin carne-gryte. Alternativt lag én stor, felles gryte på bål.
- Del ut råvarer og utstyr.
- Fyr opp bål eller stormkjøkken sammen med barna. En voksen bør ha ansvaret for dette.
- Varm opp olje i en kjele, og stek først løk, hvitløk og chili.
- Ha i resten av grønnsakene og krydderet, og fres videre i et par minutter.
- Tilsett vann, hakkede tomater og tomatpuré.

- La gryten koke på middels varme i 20-25 minutter, til grønnsakene er møre.
- Tilsett bønnene i gryten mot slutten av koketiden.
- Smak til med lime og krydder og server gryten i skåler.
- Snakk gjerne med barna om maten og hvordan de synes det smakte.
- Etter måltidet skyller dere utstyret lett med vann før det tas med hjem for en grundigere oppvask.
- Se over området og sørg for at dere ikke har lagt igjen noe avfall.



Variasjon og videreføring

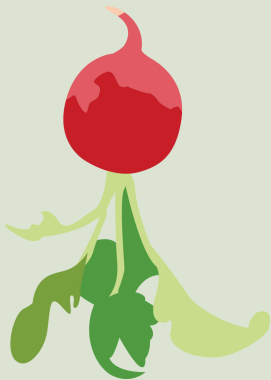
- Dersom dere har utstyr og plass i sekken kan dere ta med alle råvarer og krydder på tur og lage alt utendørs.
- Hvis dere har med dere en liten gruppe barn kan dere lage én stor, felles gryterett. Fordel gjerne oppgaver til barna, slik at alle har noe å gjøre. Noen kan kutte grønnsaker og blande krydder, mens andre steker grønnsakene og passer på gryten.
- Mens dere venter på at gryten skal koke ferdig kan dere ta en fleip og fakta-quiz (se neste side)
- Denne aktiviteten kan gjerne kombineres med aktiviteten Krydderløype, Natursti eller Ville vekster-bingo.



Quiz

FLEIP ELLER FAKTA:

- Paprika er i samme plantefamilie som chili (**fakta**)
- Navnet “Tex-Mex” kommer fra Texico, som er nabolandet til Mexico (**fleip**, Tex-Mex er amerikansk mat fra Texas, som er inspirert av meksikansk mat.)
- Delstaten Texas i USA er nesten dobbelt så stor som Norge i areal (**fakta**)
- Det er for kaldt til å dyrke belgfrukter (bønner, linser og erter) i Norge (**fleip**, vi dyrker en hel del belgfrukter i Norge, særlig erter vokser godt i vårt klima.)
- Vi kan fint kaste bananskall i naturen (**fleip**, selv et bananskall tar lang tid å bryte ned, og det er heller ikke noe pent å se på for andre som går på tur.)
- Tacokrydder kommer fra tacoblomsten, som bare vokser i Mexico (**fleip**, tacokrydder er en blanding av flere forskjellige krydder)



Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?