

# Turmat: KREATIVE OSTESMØRBRØD



Tid til forberedelser: 30-45 min.  
Tid til matlaging på tur: 30 min.

## Jungelkunnskap

Ostesmørbrød er supergodt og enkelt å lage, og passer perfekt som turmat på stormkjøkken eller bål. Det kan selvfølgelig også lages hjemme i stekeovnen, men maten smaker ekstra godt når vi er ute på tur. Det beste med ostesmørbrød (utenom smeltet ost) er at du kan være kreativ med ulike ingredienser. Ostesmørbrød er også en genial måte å bruke opp rester av tørt brød på, så her kan vi også være matreddere på tur!



## 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 bålplasser.

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

## Forberedelser

- Vask og kutt opp ingredienser til smørbrødene, høvle ost og skjær brød i skiver. Legg de ulike ingrediensene i hver sin skål. Ta gjerne med en liten gruppe barn på forberedelsene.
- Lag et lite smørbrød-verksted på SFOen, hvor alle barna får lage klart hvert sitt ostesmørbrød og pakke det inn i aluminiumsfolie, før dere går på tur. Merk smørbrødene med navn – bruk f.eks. tusj.

## Huskeliste og utstyr

### Til forberedelsene trenger dere:

- Ingredienser til smørbrød
- Aluminiumsfolie til smørbrød
- Skjærebrett
- Kniver
- Tusj, e.l. til å merke pakkene

### Ta med på tur:

- Ferdig pakke smørbrød
- Trekubber til bål
- Førstehjelpsskrin
- Vann til å slukke bål
- Lighter/fyrstikker
- Antibac
- Sjøppelpose for sporløs ferdsel

## Forslag til ingredienser: Kreative ostesmørbrød



Dette er en såpass enkel rett at vi nesten ikke trenger å dele en oppskrift  
- men her kommer noen idéer til hvordan dere kan lage ostesmørbrødene.

- Gulost, gjerne ulike typer som mozzarella eller en vellagret gulost.
- Smørebaser, som grønn/rød pesto eller tomatpuré, sennep eller tacosaus.
- Frukt og grønt, som tomater, paprika, rødløk, squash eller eple/pære i skiver
- Friske eller tørkede urter, som basilikum, timian eller oregano

# Gjennomføring

## 1 Introduksjon:

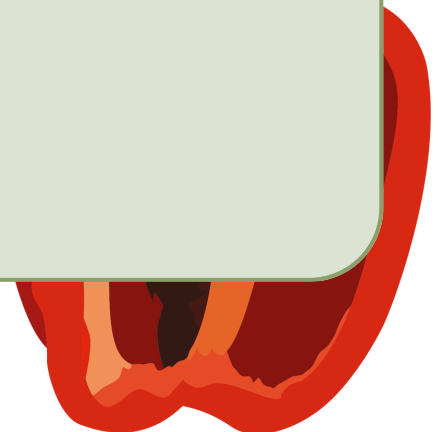
- På smørbrødverkstedet på SFOen kan dere gjerne fortelle litt om fullkorn, og gå igjennom de ulike ingrediensene barna kan velge å ha i ostesmørbrødet sitt. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake.
- Samle barna når dere kommer til turstedet, og fortell kort om hva dere skal gjøre i dag.
- Snakk sammen med barna om dagens rett. Er det noen som har laget ostesmørbrød før? Har de noen gang laget det ute på bål?

## 2 Aktiviteten:



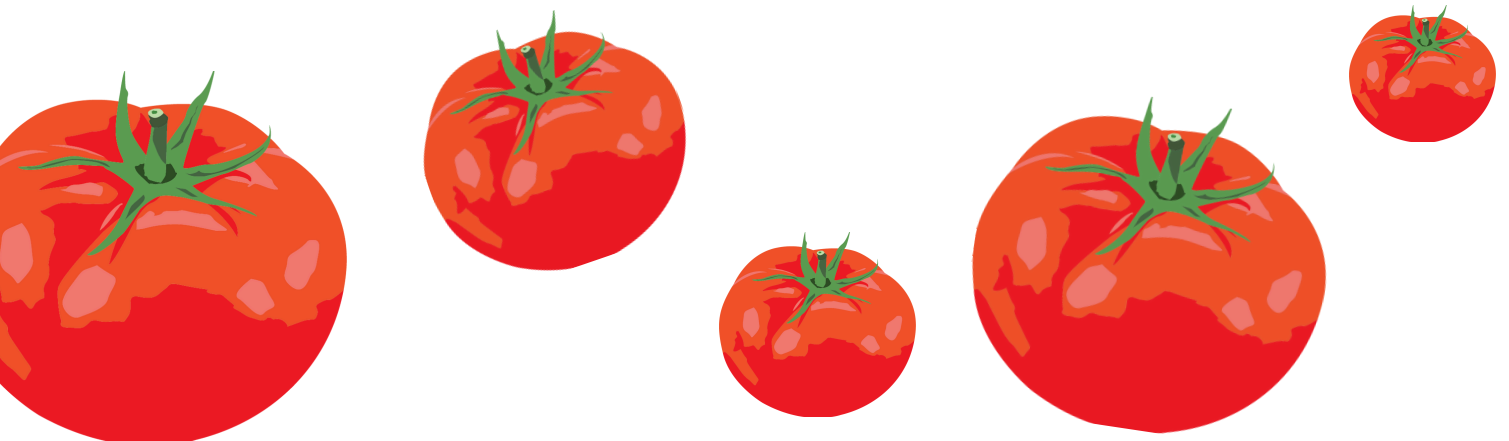
- Fyr opp bålet sammen med barna. En voksen bør ha ansvar for å passe på bålet.
- Finn frem barnas ostesmørbrød, og sørg for at de er godt pakket inn i aluminiumsfolie.
- Legg ostesmørbrødene i aluminiumsfolie på bålet og stek i ca. 10 minutter. Du kan også legge dem på en rist i glørne. Husk å vende dem underveis, så de ikke svir seg. Og følg godt med på stekeprosessen – ellers kan det hende at de plutselig blir svidd.

- Når alle ostesmørbrødene er ferdig stekte, kan alle sette seg sammen ved bordet eller i en ring på bakken og spise sammen i fellesskap. Snakk gjerne om hvordan det smakte. Er dette noe de vil lage igjen hjemme? Hvilke andre retter kan vi lage på bål?
- Ta en sjekk av området og sørg for at dere ikke har lagt igjen noe avfall. Plukk gjerne med dere plast i naturen på vei hjem, hvis dere finner noe.



## Variasjon og videreføring

- Hvis dere bare skal ha med en liten gruppe barn kan dere lage ostesmørbrød på stormkjøkken istedenfor på bål. Husk i så fall nok gass og stekepanner.
- Hvis dere har en fast turgruppe kan aktiviteten utvides med flere turmataktiviteter, som pinnebrød på bål, chili sin carne eller quesadilla.
- Aktiviteten kan kombineres med matredder-tema hvor dere redder tørt brød, osteskalker og grønnsaksrester fra søpla, med ostesmørbrød.
- Ostesmørbrødene kan også stekes i stekeovn, på bålpanne og grill.
- Hvis dere steker ostesmørbrødene ute i nærheten av SFO kan dere sette opp en egen stasjon i nærheten, hvor barna kan komme puljevis og lage til ostesmørbrødet sitt, før de tar det med bort til bålpannen/grillen for steking fortløpende. Slik kan dere involvere en større gruppe barn i aktiviteten.
- Aktiviteten kan også kombineres med en sanseløype, slik at barna først blir bedre kjent med de ulike råvarene som dere skal bruke. Dere kan også ha et spesielt fokus på å smake forskjell på ulike typer ost.
- Aktiviteten kan også kombineres med "Brødforskning" hvor dere tester smak og grovhet på ulike typer brød.



## FLEIP ELLER FAKTA:

- Verdens største ostesmørbrød veier 200 kg ( **fleip** , men rekorden var på 190 kg og ble laget av to gutter fra Wisconsin USA (kjent som Ostestaten) i 2023.)
- Jo brunere farge på brødet, jo grovere er det! ( **fleip** Ikke alltid, for farge kan også tilsettes. Derfor er det lurt å se på Brødskala'n på brødet.)
- Det finnes en tomat som heter biffomat ( **fakta** , biffmaten er en av de største tomatene vi har.)
- Mozzarella er en type sopp ( **fleip** , det er en type ost)
- Ostehøvelen er en norsk oppfinnelse ( **fakta!** )
- Ost er laget av melk ( **fakta** , og i noen kulturer lages ost av kamel- eller eselmelk!)



### 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?