

# Turmat: PINNEBRØD



Tid til forberedelser: 15-30 min.  
Tid til matlaging på tur: 30 min.

## Jungelkunnskap

Pinnebrød er en superenkel og god rett å lage på bål! Pinnebrød er rett og slett et brød som surres rundt en pinne, derav navnet "pinnebrød". Brødet er veldig godt som det er, men vi kan også tilsette andre smaker, for eksempel urter, revet ost, nøtter eller fruktbitar. Her er det kun fantasien som setter grenser!



## 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

- Lag deigen til pinnebrødene på forhånd, gjerne med en liten gruppe barn. Deigen kan oppbevares noen dager i kjøleskap.
- Bland sammen de tørre ingrediensene. Tilsett olje og vann, og rør sammen til en glatt deig. Ha i litt mer mel hvis deigen blir veldig klissete.
- Ta med deigen i en boks eller brødpose (husk å smøre litt olje rundt brødet for at deigen ikke skal klistre seg til posen).

## Huskeliste og utstyr

### Til forberedelsene trenger dere:

- Ingredienser til pinnebrød
- Bakebolle
- Boks eller brødpose til deigen

### Ta med på tur:

- Deig til pinnebrød
- Trekubber til bål
- Førstehjelpsskrin
- Vann til å slukke bål/vask av panner
- Lighter/fyrstikker
- Antibac
- Sjøppelpose for sporløs ferdsel

## Oppskrift: Pinnebrød

Til 4 personer

### Ingredienser

2 dl fint hvetemel  
2 dl grovt mel  
2 ts bakepulver  
0,5 ts salt  
0,5 ts sukker  
Ca. 0,75 dl rapsolje  
Ca. 1,5 dl vann

### Allergi?

Bruk glutenfritt mel ved glutenintoleranse eller cøliaki.

### Tips!

Deigen kan også varieres med ulike smakstilsetninger med frukt og grønt – som revet ost og urter, revet gulrot, eller eple og kanel.

# Gjennomføring

## 1 Introduksjon:

- Samle barna når dere kommer til turstedet, og fortell kort om hva dere skal gjøre i dag.
- Snakk sammen om retten dere skal lage. Er det noen som vet forskjellen på grovt og finmalt mel? Er det noen som har laget pinnebrød før?

## 2 Aktiviteten:

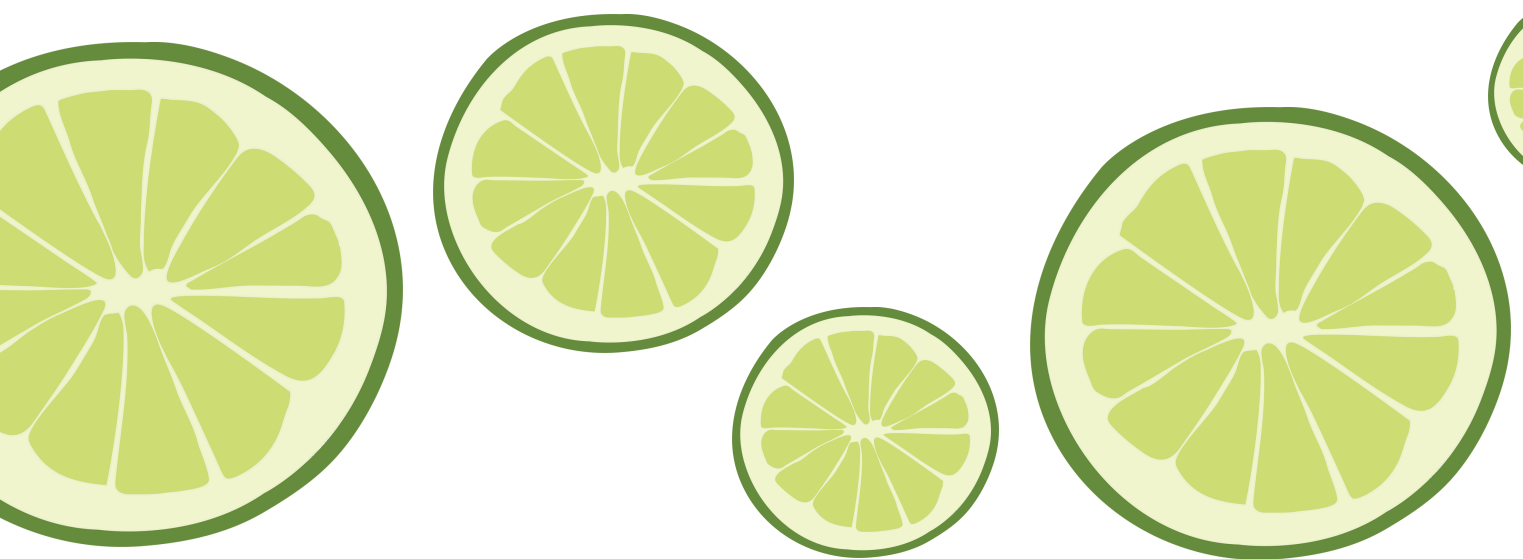
- På vei til bålplassen kan dere lete etter pinner i skogen sammen med barna. Fjern eventuelle kvister på pinnene.
- Fyr opp bålet sammen med barna. En voksen bør ha ansvar for å passe på bålet.
- Del ut en bit deig til hvert av barna.
- Form brødet til en tynn og flat pølse, og tvinn brødet rundt en pinne.
- Stek pinnebrød over glørne på bålet til de har fått en fin gyllen farge. Snu pinnene ofte, slik at brødet ikke blir brent.

- Når alle har stekt sitt pinnebrød, 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?
- Se over området og sørg for at dere ikke har lagt igjen noe avfall. Ta med matrester hjem. Plukk gjerne med dere plast i naturen på vei hjem, hvis dere finner noe.



## Variasjon og videreføring

- Dersom dere har utstyr og plass i sekken kan dere ta med alle råvarene til deigen ut og lage pinnebrød utendørs.
- Deigen kan også varieres med ulike smakstilsetninger, som eple og kanel, revet ost og urter, revet gulrot, eller tørket frukt og nøtter.
- Deigen kan også klappes ut til flate brød og stekes i panne på et stormkjøkken.
- Varier gjerne med andre turmat-retter på stormkjøkken eller bål. For eksempel kreative ostesmørbrød, quesadilla eller chili sin carne-gryte.
- Denne aktiviteten kan gjerne kombineres med aktiviteten Natursti eller Ville vekster-bingo.



## FLEIP ELLER FAKTA:

- Pinnebrød er brød laget av pinner ( **fleip** , det er brød som surres rundt en pinne og stekes over et bål.)
- Det finnes en type insekter som heter PINNEDYR ( **fakta** , men de finnes ikke i naturen i Norge.)
- Fullkorn er korn med skallet på ( **fakta** , og det er i skallet de fleste vitaminene, mineralene og kostfiberet sitter.)
- Sammalt mel er mel som inneholder både korn og skall ( **fakta** , når man lager sammalt mel males alt sammen - både kjernen og skallet.)
- Myggen elsker bål ( **fleip** , det kan være lurt å tenne bål for å holde myggen unna, for de liker ikke røyken.)
- Vi har puttet TRYLLEPULVER i pinnebrød-deigen ( **fleip** , men vi har brukt bakepulver i deigen, slik at deigen skal heve.)



### 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?