

Turmat: QUESADILLA



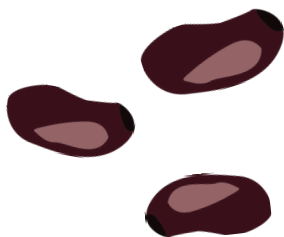
Tid til forberedelser: 30 min.

Tid til matlaging på tur: 45-60 min.

Jungelkunnskap

Quesadilla er en meksikansk rett som består av en basis av ost (queso) og lefse (tortilla), derav navnet Quesadilla. Resten av fyllet kan varieres i det uendelige, så her er det kun fantasien som setter grenser! I denne quesadillaen skal vi fylle lefsene med fargerike belgvekster og forskjellige grønnsaker, ost og vårt helt eget tacokydder. I tillegg skal vi lage en deilig tomatsalsa som tilbehør.

Belgvekster og grønnsaker inneholder mange viktige næringsstoffer som kroppen trenger, og forskjellige grønnsaker har forskjellige vitaminer og mineraler. Derfor er det lurt å spise alle regnbuens farger av grønnsaker!



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.
- Skjær grønnsakene i små biter, riv ost og bland krydderet. Legg råvarene i bokser og ta med på tur.

Huskeliste og utstyr

Til forberedelsene trenger dere:

- ☐ Skjærebrett
- ☐ Kniv
- ☐ Rivjern eller ostehøvel
- ☐ Kopp og skje til å blande tacokrydder
- ☐ Bokser med lokk til grønnsaker/bønner, ost og krydder

Ta med på tur:

- ☐ 3-4 stormkjøkken med nok gass og stekepanner (eller ved til bål)
- ☐ Evt aluminiumsfolie (hvis bål)
- ☐ Stekespade (hvis stormkjøkken)
- ☐ Ingredienser til quesadilla
- ☐ Servietter/papir til måltidet
- ☐ Førstehjelpsskrin
- ☐ Vann til å slukke bål/vask av panner
- ☐ Lighter/fyrstikker
- ☐ Antibac
- ☐ Sjøppelose for sporløs ferdsel

Oppskrift: Quesadilla

Til 4 personer

Ingredienser

4 tortillalefser av fullkorn
4 ss tacokrydder (se oppskrift)
350 g gulost, revet
2 stilker vårløk
3 paprika - gjerne ulike farger
1 boks hermetiske kidneybønner
1 boks mais

Allergi?

Bruk glutenfrie tortillalefser ved glutenintoleranse eller cøliaki.
Velg vegansk ost ved melkeallergi.

Hjemmelaget tacokrydder

1 ss spisskummen
1 ss koriander
1 ss paprikapulver
1 ts cayennepepper
1 ts oregano
½ 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 quesadilla. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake.

2 Aktiviteten:

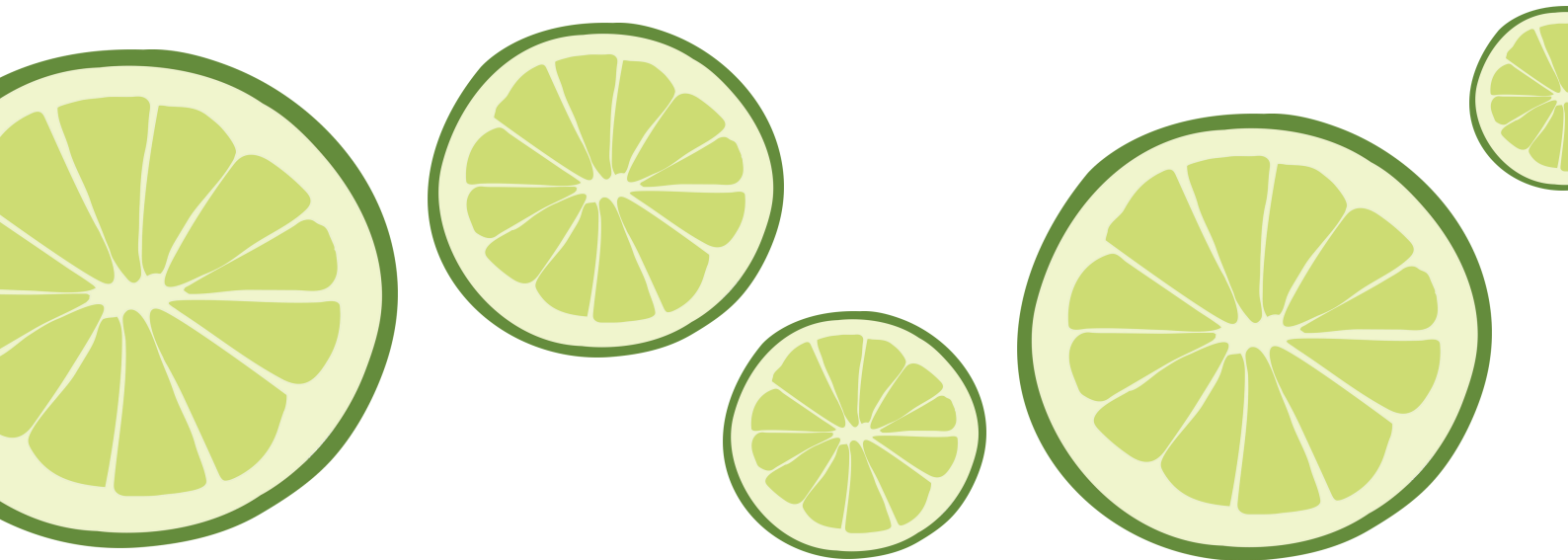
- Del barna i mindre grupper, som steker quesadilla på eget stormkjøkken.
- Fyr opp stormkjøkkenen eller bål sammen med barna. En voksen bør ha ansvaret for dette.
- Sett opp en buffet med alle ingrediensene. Sett en skål med revet ost i hver ende, siden dere skal starte og avslutte med ost. Osten fungerer som lim.
- Vis først barna hvordan man lager quesadillaen: Legg ost på en halvdel av lefsen. Strø på krydder, og legg på grønnsaker. Avslutt med et nytt lag ost, fold den andre halvdelen av lefsen over, og klem ned.

- Del ut en lefse til hver og lag et køsystem. Oppfordre alle til å prøve litt av alle grønnsakene.
- Stek quesadillas i en tørr stekepanne, noen minutter på hver side. Hjelp gjerne barna med å snu quesadillaene. På bål: Pakk hver quesadilla inn i aluminiumsfolie og stek et par minutter på hver side, langs kanten av bålet.
- Server quesadillaen i serviett og spis i hånden. Snakk gjerne med barna om hvordan det smakte.
- Etter måltidet skylles 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.
- Quesadilla kan også stekes på bålpanne. Pakk de da inn i aluminiumsfolie og legg på en rist over bålpannen.
- Varier gjerne med andre turmat-retter på stormkjøkken eller bål. For eksempel pinnebrød, kreative ostesmørbrød eller chili sin carne-gryte.
- Denne aktiviteten kan gjerne kombineres med aktiviteten Krydderløype, Natursti eller Ville vekster-bingo.



FLEIP ELLER FAKTA:

- Tortilla er navnet på en meksikansk dans (**fleip**, det er et lefselignende brød av mais- eller hvetemel)
- “Ha alltid på deg lue på tur” er en av fjellvettreglene (**fleip**)
- “Planlegg turen og meld fra hvor du går” er en av fjellvettreglene (**fakta**, det er fjellvettregel nummer 1)
- Alle under 16 år har lov til å fiske i fjellvann (**fakta**, fiske i ferskvann er en allemannsrett kun for barn under 16 år (voksne må ha fiskekort).)
- Man kan lage pesto av granskudd (**fakta**)
- Tacokrydder kommer fra tacoblomsten, som bare vokser i Mexico (**fleip**, tacokrydder er en blanding av flere forskjellige krydder)
- Spansk er det offisielle språket i Mexico (**fakta**)
- 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.)



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?