

RUTINMATERIAL / 2023

SOMMARLÄGER PÅ NYA PLATSER

RECEPT



Recept för matlagning utomhus på 4H-läger.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

MAT PÅ STORMKÖK

Tips: Det går att byta ut blåbären mot andra bär!



Blåbärssylt

Ingredienser:

- 2/3 blåbär
- 1/3 socker
- Eventuellt en skvätt vatten

Så här gör du:

Steg 1. Blanda blåbär, socker och eventuellt lite vatten i en kastrull tillhörande ett stormkök.

Steg 2. Placera stormköket på en plan yta och sätt på värmen.

Steg 3. Värm tills det börjar koka.

Steg 4. Låt sjuda tills sylten tjocknar.

Makaronsoppa

Ingredienser:

- Färdig soppa
- Makaroner
- Vatten

Så här gör du:

Steg 1. Häll i önskad mängd soppa, vatten och makaroner i en kastrull för stormkök

Steg 2. Placera stormköket på en plan yta och sätt på värmen.

Steg 3. Låt soppan koka upp och sänk sedan värmen. Låt den sjuda tills vattnet avdunstat och makaronerna mjuknat.



4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Popcorn

Ingredienser:

- Popcornkärnor
- Salt
- Olja

Så här gör du:

- Steg 1. Häll olja och popcornkärnor i en djup stormkökskastrull.
- Steg 2. Sätt ett lock på kastrullen.
- Steg 3. Placera stormköket på en plan yta och sätt på värmen.
- Steg 4. Skaka kastrullen med jämna mellanrum så att alla popcorn blir poppade.
- Steg 5. Stäng av värmen när det poppande ljudet börjar avta.



MAT PÅ GRILL

*Tips. Mariekex
funkar utmärkt som
kex till s'mores.*



Den amerikanska klassikern s'mores

Ingredienser:

- Kex
- Choklad
- Marshmallow

Så här gör du:

- Steg 1. Grilla marshmallows till de fått en gyllenbrun yta.
- Steg 2. Placera marshmallows på ett kex.
- Steg 3. Lägg på en chokladbit och lägg ett till kex ovanpå.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.



Blåbärspaj

Ingredienser:

Fyllning:

- 1 l Blåbär
- 2 msk Potatismjöl
- ½ dl Socker

Deg:

- 1 ½ dl Strösocker
- 2 ¼ dl Havregryn
- 200 g smör
- 2 ¼ dl Mjöl

Så här gör du:

Steg 1. Blanda blåbär, potatismjöl och socker i en skål.

Steg 2. Sprid ut blåbärsblandningen i en värmetålig form.

Steg 3. Blanda strösocker, havregryn, mjöl och smör till en smulig deg.

Steg 4. Smula över degen på blåbären.

Steg 5. Täck över formen med metallfolie och placera sedan över grillen.



Bullar

Ingredienser:

- Ett pizzakit
- 5 msk Kanel
- 100 g smör
- 1 dl Socker

Så här gör du:

Steg 1. Blanda smör, kanel och socker i en bunke.

Steg 2. Rulla ut ett pizzakit.

Steg 3. Bred ut smörblandningen på degen.

Steg 4. Rulla ihop degen och skär ut 3 cm tjocka bitar.

Steg 5. Placera bullarna på en värmetålig form, täck den med metallfolie och placera den sedan på grillen.

Tips. Gott att äta med egengjord sylt se "blåbärssylt på stormkök"



Våfflor på grill

Ingredienser:

- Våffelsmet mix
- Vatten
- Smör

Så här gör du:

Steg 1. Blanda våffelmix med vatten, mängd anges på paketet.

Steg 2. Värm upp våffeljärnet på grillen.

Steg 3. Smörj våffeljärnet med mycket smör.

Steg 4. Häll på smeten.

Steg 5. Tillaga tills våfflan fått en gyllenefärg.

Pinnbröd

Ingredienser:

- 4 dl Vetemjöl
- 1 ½ tsk Bakpulver
- ½ tsk Salt
- 1 ¾ dl Vatten

Så här gör du:

Steg 1. Blanda ihop alla torra ingredienser i en skål.

Steg 2. Tillsätt vatten i skålen.

Steg 3. Knåda ihop till en klumpfri deg.

Steg 4. Tag en bit deg och snurra den runt en pinne.

Steg 5. Håll pinnen över grillen och tillaga tills degen fått färg.

MAT UTAN VÄRME



Chokladbollar

Ingredienser:

- 100 g Smör
- 1 dl Socker
- 3 msk Kakao
- 3 dl Havregryn
- 3 msk Vatten
- Pärlsocker eller kokos

Så här gör du:

Steg 1. Blanda smör, socker, havregryn, kakao och vatten i en bunke.

Steg 2. Rulla små bollar av smeten, cirka 3 centimeter stora.

Steg 3. Rulla bollarna i pärlsocker eller kokos.

TIPS!

Låt deltagarna laga mat själva med ingredienser de själva kan välja mellan, gärna över öppen eld!

Laga pannkakor utan recept, låt deltagarna få "Lära genom att göra"

Toast över eld - roligt och gott!

Smoothie i en mixer som drivs av solcellsladdning - välj ingredienser själv, kanske ha groddar i?

Äppelpaj över eld!