

Laga mat ute

På Rävsten finns två eldplatser där man kan laga mat med klassen över öppen eld.

Utrustning som finns att låna:

2 muurikkor (stekhällar som passar bra att woka i eller baka bröd på)
2 stora stekspadar
2 grytor 8 liters
2 grytor 4,5 liters
1 kaffepanna 2 liters
2 träsledar
2 sopslevar, stekspadar, slevar och pastagaffel
12 skärbrädor
12 knivar
2 par fodrade arbetshandskar



Ved att använda finns vid eldstäderna.

Ta med själv:

Tallrik, mugg och bestick för utebruk
ingredienser att laga av, olja att steka i och att olja in muurikkan med efter disken.
Tändstickor. Första förband.

Förslag på mat att laga över elden:

Baka bröd
Laga soppa eller gryta
Falafel och grönsaker i pitabröd
Wook och nudlar
Grilla – grönsaker, grillspett, korv, hamburgare, fisk eller kött
Mat i foliepaket

Köp ingredienser efter tycke, smak och plånbok. Att laga mat ute tillsammans blir ofta en bra samarbetsövning, där resultatet vi vill ha är en måltid alla blir mätta och glada av. Engagera gärna eleverna innan ni åker i planeringen av maten.



Brödbak på muurikka.

Använd era favoritrecept, och laga mat som eleverna uppskattar. Ibland får man förenkla recepten, så att allt kan läggas i samma gryta. Det får inte bli för många moment, och så lite disk som möjligt.

Mer om matlagning ute och många recept hittar ni på:

<http://naturskolan.uppsala.se/upptack-mer-ute/mat-ute/>

Några vegetariska favoriter, liksom recept på glutenfritt bröd att baka över elden hittar ni här:

http://www.upplandsstiftelsen.se/Naturskola/kurser-och-traffar_99