

INNHOLD

Her er noen aktivitets-/turnettsider	2
Horn med ost og skinke	3
Pasta og laks	5
Yoghurtis med bær	7
Gapahuk	10
Trefigurer	11
Lag din egen propellbåt	12
Skattejakt	14
Kaste Gris	14
Boksen går og gi et lite vink	14

Her er noen aktivitets-/turnettsider:

<https://www.bergenoghordalandturlag.no/barnas-turlag/>

<https://www.bergenoghordalandturlag.no/turboklubben/>

<https://www.geocaching.com/play>

<https://fotspor.mobi/#/>

<https://www.inatur.no/>

<http://www.minebater.no/>

<https://ut.no/>

finn.no (reise, gies bort, torget, osv)

<https://stolpejakten.no/>

<https://nb-no.facebook.com/TrilletteriBergen>

<https://www.dnt.no/aktiviteter/?organizers=forening%3A83&search=trilletter>

<https://turmedsmaa.wordpress.com/category/asane/>

<http://barnibyen.no/bergen/>

Mat til å lage på bålet:

<https://norskriluftsliv.no/fem-tips-til-smakfull-mat-pa-balet/>

Nettsider med oppskrifter som kan lages sammen med barna:

<https://matjungelen.no/oppskrifter/>

<https://www.matstart.no/oppskrifter/>

Nettsider til aktiviteter som kan gjøres sammen med barna:

<https://aktivitetskassen.no/category/ballek/>

https://www.barnesanger.no/leker/barneleker/index.html#google_vignette

<https://miljoagentene.no/aktiviteter/aktivitetsark/aktiviteter-ut-i-naturen-article5668-192.html>



Horn med ost og skinke

Matpakke

Fylte horn er supert å ha med i matpakken, på tur eller på en vennekveld. Det som er fint med disse er at du kan putte dem i fryseren og ta dem opp når du trenger dem. Hvis du vil lage grove horn bytter du ut halvparten av melet med sammalt hvete. 1 porsjon gir 8 stk. horn. Hvis du vil lage dobbelt så mange, kan du skalere opp til 2 porsjoner.

Ingredienser

Denne oppskriften gir 1 porsjoner

•



smør 1 ss



melk 2dl

•



gjær 0,5 pakke



hvetemel 5dl

•



salt 0,5 ts

ferdig

skivet ost 8 skiver



køkt

egg 1stk



skinke 8 skiver

Smelt 1 ss smør

Når smøret har smeltet 2 dl melk i kjelen. La det bli fingervarmt.

Hell melkeblandingen i bakebollen og smuldre så 0,5 pakke gjær oppi.

Når gjæren er blandet inn i det fuktige ha så 5 dl hvetemel og ½ ts salt oppi. Elt deigen sammen.

Hev deigen i 1 time eller til dobbel størrelse.

Elt deigen lett sammen og form den til en kule. Kjevle deigen ut til en runding (ca. 30 cm).

Del deigen i 8 like store snipper (trekanter).

Ha en skinkeskive og en osteskive på hver trekant og rull dem sammen med den breieste delen først. Press lett ned på kantene, slik at fyllet ikke renner ut.

Legg hornene på et stekebrett med bakepapir og la det etterheve i 20 minutter.

Pensle så hornene med ett egg

Stek midt i ovnen på 220 grader i 10 minutter.



Pasta og laks

Middag

Har du smakt pasta med laks før? Det er kjempegodt! Pastaen skal kokes, og laksen stekes. Det er lurt å lese gjennom oppskriften før du setter i gang, slik at du vet hva som skal gjøres underveis. Hvis du vil, kan du også bruke andre fisketyper, som for eksempel ørret, torsk eller sei.

Ingredienser

•



Vann til koking



salt 1 ts

•

tagliatelle 300 g



laksefilet 4 stk



frosne erter 4 dl



crème fraîche original, 35 % 1 dl



•
margarin 1 ss

Sett en stor kjele med vann platen og ha i 1 ts salt. Kok opp vannet.

Finn frem 300 g tagliatelle og putt det opp i vannet når det koker. Pass på at det ikke koker over.

Mens spagettien koker skjær opp laksen i biter og lekk laksebitene på en tallerken.

Når det er 2 minutter igjen til pastaen er ferdig. Hell ertene i kjelen sammen med pastaen. Rør litt rundt med sleiven.

Sett et dørslag på en tallerken i vasken. Hell pastaen og ertene i dørslaget.

Ha pastaen tilbake i kjelen.

Sett kjelen tilbake på platen og ha i 1 dl creme fraiche. Skru ned varmen til lav varme og rør litt rundt, slik at det blander seg.

Stek laksebitene i ca. 5 minutter, til de har fått en gyllen overflate og er gjennomstekte. Bruk gjerne stekespaden og en skje, eller gaffel, til å snu bitene underveis.

Skru av platen og trekk laksen til siden. Rør litt i pastaen og skru av platen. Server gjerne pastablandingen i dype serveringsskåler toppet med laksen. Hvis du vil kan du strø litt friske urter over og krydre med salt og pepper.



Yoghurtis med bær

Kosemat

Yoghurtis en kjempegodt og kan lages med mange forskjellige smaker. Her har vi brukt tomme yoghurtbegre til å fylle yoghurten i, men du kan også bruke små plastkopper eller andre former. Hvilke smak på yoghurten du vil ha og hvilke typer frukt og bær, kan også variere. Bruk det du synes er godt! Det tar ikke så lang tid å lage dem, men de bør ligge i fryseren i ca. 1-2 timer for å bli til is. Lager du mange, kan du oppbevare dem i en lufttett boks i fryseren.

Ingredienser



tomme

yoghurtbegre 4 stk.



bringebær 1 håndfull



blåbær 1 håndfull



gresk yoghurt, vanilje 1 beger , á 350 g

ispinner 4 stk.



Steg 1

Finn frem tomme yoghurtbegre. Fordel bærene i formene.

Du trenger

tomme yoghurtbegre:

4 stk. ,

bringebær:

1 håndfull ,

blåbær:

1 håndfull

Steg 2

Fordel yoghurten i formene.

Du trenger

gresk yoghurt, vanilje:

1 beger

Har du en annen yoghurt?

Du kan også bruke andre typer yoghurt.

Steg 3

Hvis du dunker begrene forsiktig ned i benken, så vil yoghurten skli mer ned mellom bærene. Men, pass på: det kan sprute litt:).

Steg 4

Sett ispinner ned i yoghurtbegrene. Her kan du velge om du vil røre litt rundt (da blir bærene fordelt rundt i yoghurten), eller om du vil at bærene skal ligge i bunnen.

Du trenger

ispinner:

4 stk.

Har du ikke ispinner?

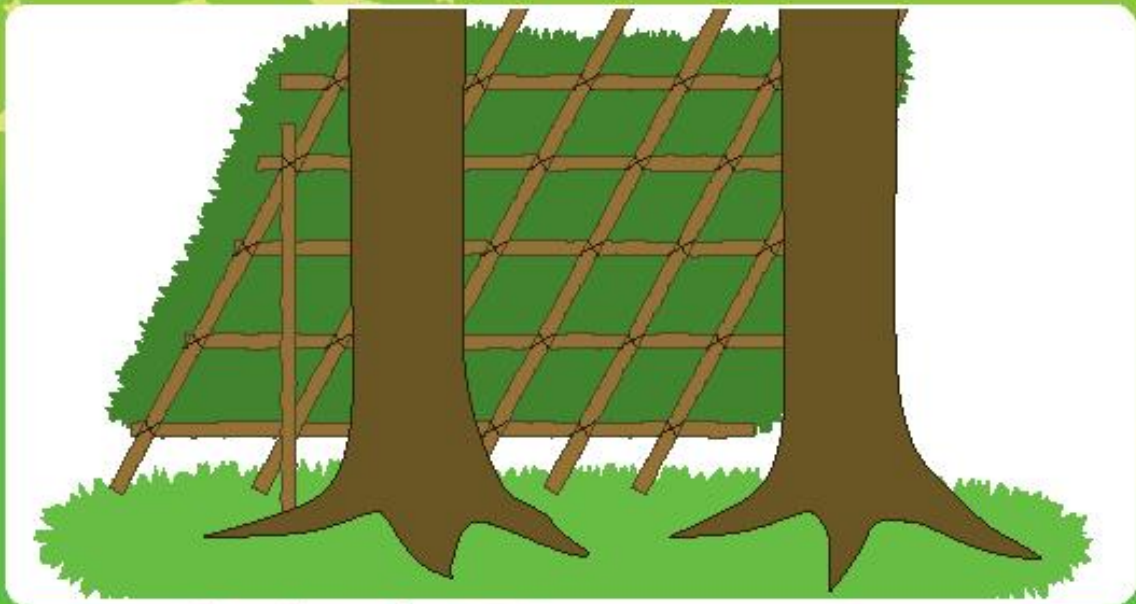
Det går også an å bruke teskjeer.

Steg 5

Sett yoghurtbegrene inn i fryseren i ca. 1-2 timer, eller la dem stå over natten.

Lager du mange?

Lager du mange eller vil du ha dem liggende lengre i fryseren, kan du oppbevare isen i en lufttett boks.



GAPAHUK

DU TRENGER:

- Presenning 4x5 meter (eller granbar)
- Granbar til sidevegger
- Stokker → Øks/sag/kniv
- Tau (2 m) → Liggeunderlag

ARSTID: Vår, sommer, tidlig høst.

HVA: En gapahuk er et raste- eller overnattingssted med to sidevegger og et skrått tak som går ned til bakken. Navnet har den fått fordi åpningen utgjør et gap (ut mot blået).

HVORFOR: Når det er mildt i været kan det være fint å tilbringe natten utendørs. Og dersom dere lager en gapahuk så får dere tak over hodet også!

SLIK GJØR DU:

1. Finn to trær som står et par meter fra hverandre, og en solid stokk som er litt lengre enn avstanden mellom trærne.
2. Denne stokken er tverrliggeren i gapahuken. Surr den godt fast ca 1,5 meter over bakken med tauet.
3. Etterpå legges lange stokker fra tverrliggeren og ned på bakken slik at det danner et skrått tak.
4. Tjor fast presenningen over taket. Veggene tettes igjen med granbar og grankvister som dere vever innimellom stakkene.

ELLERS: Det er lurt å starte tettingen nede ved bakken. Legg gjerne en stokk på tvers av presenningen nede ved bakken for å holde den på plass. Hvis gapahuken ligger i nærheten av et hogstfelt, kan dere droppe presenningen. Surr fast noen stokker på tvers av stakkene som står på skrå (se tegningen) og dekk taket med et tykt lag av grankvister. Det er også lurt å ta med en voksen!

Finn flere aktivitetsark på www.miljoagentene.no/aktiv



TREFIGURER.

Vi trenger litt «tykke» pinner, garn, bevegelige øyne, tusj, saks, skolelim, fat og pensel.

Barna surrer garn rundt trepinne der de vil ha det. Viktig at de lar et lite stykke være åpent til ansikt. Deretter limer de øyne på og tegner munn slik de selv vil ha det.



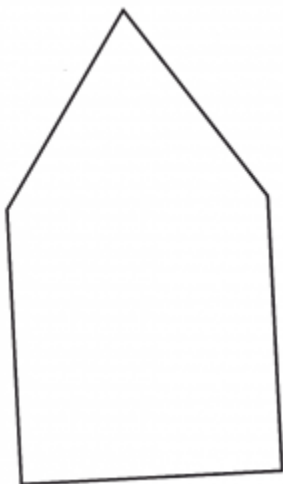
Lag din egen propellbåt

Du trenger:

- Planker
- Spiker
- Strikk
- Sag, kniv og hammer

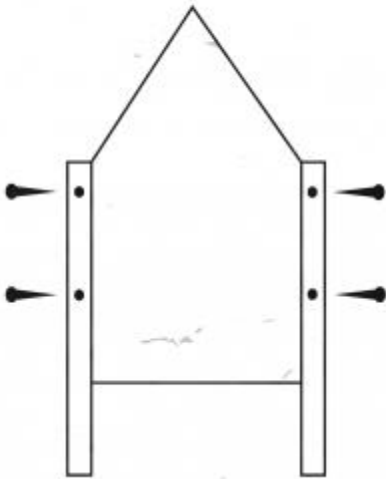
Finne en plankebit, og tilpass lengden du ønsker at båten skal ha. Få hjelp til å sage av to små trekanter i den ene enden, slik at båten blir fin og spiss foran.

1.



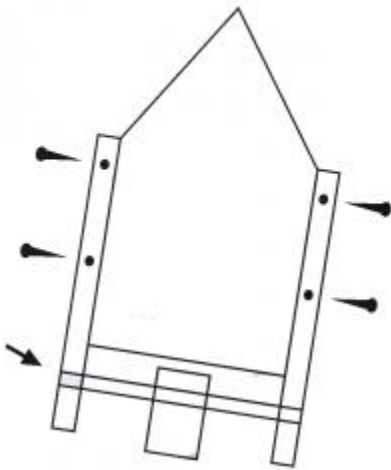
Ta to tynne trelister og spikre de fast langs båtenes sider, slik at de stikker utenfor. Bruk små spiker og bank spikrene flate på hodet før du spikrer de inn. Dette gjør at treplanken ikke sprekker så lett. Har du ikke trelister som passer til utstikkere bak? Da kan du bruke to kraftige spiker i stedet – de gjør samme nytten.

2.



På hver av utstikkerne bak spikker dere et hakk der strikken skal festes. Få den voksne til å spikke en flat flis (ca 2-3 mm tykk). Flisen må være kortere enn utstikkerne, da den skal kunne snurre rundt som en motor.

3.



Tre flisen inn mellom strikken, og snurr flisa rundt og rundt til det ikke går mer. Nå er båten klar for sjøsetting!

Ønsker du seil eller styrhus til båten lager du dette ved å bruke en liten bit tøy, en stor spiker, små planker eller annet du har liggende. Du kan også male båten i favorittfargene dine.

SKATTEJAKT FOR DE YNGRE

Denne leken kan lekes på mange måter. Her er to eksempler:

SKATTEJAKT:

Når ingen ser det gjemmes en eller flere små skatter hjemme, i skogen eller i hagen. Barna skal lete etter skattene.

SKATTEJAKT MED TRÅD:

En voksen strekker ut tråden fra et garnnøste, fester denne underveis rundt omkring i huset – og legger en skatt helt i den andre enden. Barnet må følge tråden, og hvis barnet greier det, kan tråden surres rundt hånden hele veien... helt til skatten er funnet.

KASTE GRIS

Dette er en ball – lek. Det er om å gjøre å ta imot uten å miste ballen. Dere får en ny bokstav i ordet GRIS hver gang dere ikke klarer å ta imot. Dere trenger bare en ball.

Boksen går & Gi et lite vink

“Boksen går” er en variant av gjemsel som har vært populær i alle år og passer for barn i alle aldre. Hva som helst kan være “boksen” – en stein eller et tre, for eksempel.

Den som står skal telle til et avtalt tall mens de andre gjemmer seg. Deretter begynner den som står å lete etter de andre, mens det gjelder å passe på boksen samtidig.

Bli noen funnet skal den som står løpe tilbake til boksen og si navnet og “på boks”. Det er fritt frem for alle som gjemmer seg å forsøke å løpe til boksen og si “boksen går”, for å frigi alle som er tatt. Da begynner leken på nytt. Derfor lønner det seg å gjemme seg så nærme boksen som mulig.

“Gi et lite vink” starter på samme måte. Når den som “har den” ser en som har gjemt seg, sier han eller hun, «jeg har sett deg», også navnet. Da må den som ble sett gå bak den som leter, eller

stå på et bestemt sted. De andre som har gjemt seg kan gi et lite vink til den som er tatt, for å frigj dem slik at de kan løpe og gjemme seg igjen. Nå alle er fanget er leken slutt.