

TØRKING AV MAT

BJØRNEMYR SPEIDERTROPP

HØSTEN 2013



Helt enkelt!



Tørk din egen mat:

grønnsaker, frukt, kjøtt, urter og te!

En av de aller eldste måtene å bevare mat på er å tørke den. Det er kjempeenkelt! Og veldig praktisk! Når maten er tørket, får den plutselig mye lengre holdbarhet og den blir plutselig mye lettere å ha med i sekken.

Tørkede grønnsaker/frukt/kjøtt - du trenger:

Noe du vil tørke (se baksida for tips)

Skarp kniv og skjærefjøl

Rist, tørkepapir og klesklyper

Framgangsmåte for frukt og grønt:

1. Kutt opp matvaren(e) i bittesmå biter eller tynne skiver (da tørker de fortere).
2. Spre matvaren(e) utover en stekeplate.
3. Tørk matvaren(e) i ovnen på 50-60 grader. Ha en liten gløtt på ovnen innimellom, for å slippe ut vanndampen.
4. Rør litt innimellom.
5. Ta ut når maten kjennes hard og tørr (kan ta opptil 6-7 timer, avhengig av tykkelsen på maten og temperaturen i ovnen).



Tørking av kjøtt

Ikke alt kjøtt egner seg til tørking. Magert oksekjøtt, lam og vilt passer godt. Kutt halvfrossent kjøttet i løvtynne skiver. Legg gjerne i marinade noen timer først. Marinaden kan du lage av f.eks. Worcestershire-saus, soyasaus, litt salt, litt pepper og hvitløkpulver.

Oppskrift på enkel grønnsakssuppe (5 personer)

Ingredienser:

- 2 tørket løk
 - 3 tørkede gulrøtter
 - 4 tørkede poteter
 - evt. gressløk og/eller persille
 - en suppepose etter eget ønske
 - vann/melk og evt andre ingredienser som anvist bak på suppeposen
 - hvis du vil: litt tørket kjøtt som passer til suppeposen
- Gjerne brød/flatbrød med smør som tilbehør

Slik gjør du:

Før du drar på haik: Tørk grønnsaker (se framsiden).

På haik:

Du trenger: Gryte - gassbluss/bål - sleiv/øse - grytekluter

Framgangsmåte: Mål opp rett mengde vann i gryta (se bakpå suppeposen) og ha grønnsakene oppi. La svelle, gjerne opp til en time. Ha resten av ingrediensene oppi, rør godt og kok opp. La koke som anvist på suppeposen, sjekk om grønnsakene er myke. Servér, gjerne med brød eller flatbrød med smør som tilbehør.

Oppskrift på eplesuppe (5 personer)

Ingredienser:

- 5 tørkede epler
- 4 speiderkopper vann
- 2-3 ss sukker

Jevning:

- 1 ss potetmel
- 6 ss vann

Slik gjør du:

Før du drar på haik: Tørk eplene (se framsiden)

På haik:

Du trenger: Gryte - gassbluss/bål - sleiv/øse - grytekluter

Framgangsmåte: Kok de tørkede eplene møre i vann og sukker, ca. 5 minutter. Rør ut potetmelet i kaldt vann til jevning. Når eplene koker heller du jevningen i, mens du rører hele tiden. Kok et par minutter og servér. Tilsett sukker etter ønske.