

# Matglede på tur



Reidun Høines bruker gjerne pelletsovn når hun lager mat i friluft. (Foto: Ruth Sunnanå Sveistrup)

Turmat er mer enn brødsriver eller pølser varmet på bål. Supper, wok, gryteretter, brød og desserter er hva Reidun Høines diskler opp med i sin nye bok.

Tekst: Sunnanå Sveistrup

Røyk fra pelletsovnen blander seg med matlukt, og fire par barneøyne følger med på hva som puttes i gryta. De er med og lager minestrone-suppe, en av oppskriftene i boka «Liv og røre, Matopplevelser i friluft». Boken gis ut denne uken.

Stine Fjell Sandve tar glasset med tomatpuré. Hele innholdet i glasset skal oppi gryta.  
9-åringen og venninnen Vilde Drengsteg er glade i å gå på tur.

– Vi er en del ute med klassen, men da har vi med oss niste. Dette er mer spennende, sier jentene.

7-åringene Henrik Høines og Ruben Hatfield er på tur med sin klasse hver fredag.

– Da lager vi noen ganger suppe. Og så har vi fått kakao og appelsiner, forteller Henrik og spretter rundt i skogholttet. Guttene setter seg først rolig når maten er klar til servering.

– Målgruppen for denne boken er foreldre på tur med barn, barnehager og skoler. Det er mye spennende en kan lage uten at det blir komplisert. Det skal være ekte og enkelt, sier Høines.

Hun driver eget firma og er kostholdsveileder. I 2008 ga hun ut kokeboken «Fryd for ganen». Den var spesielt rettet mot barnehager. Alle oppskriftene i «Liv og røre» har hun testet i friluft.

– Jeg har lagt vekt på sunn mat, variasjon og gode råvarer. Oppskriftene er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, og i boken er det en blanding av det kjente og tradisjonelle og mer eksotiske retter, forteller Høines.

Blant rettene i boken er fiskesuppe, bacalao, tacosuppe, pitabrød, calzone, paella, risotto, arme riddere, blåbærmuffins og fiskeburgere.

Høines gir også tips om hva som kan forberedes før turen.

– Oppskriftene er delt i fire hovedgrupper; mat laget i gryte, i wok, direkte på bål og i steinovn, sier Høines og poengterer at en ikke trenger dyrt utstyr for å lage mat ute.

– På flere friluftsområder er det satt opp grillplasser. Det går også fint å bruke en engangsgrill. Å lage mat og spise ute gir en fin turopplevelse, og det blir ekstra spennende for barna når de får være med og lage maten, sier Høines.

Boken gis ut på Vormedal Forlag og lanseres over hele landet. I morgen skal Høines delta på frokost-TV på TV 2 og fortelle om boken.

Publisert tirsdag 16. mars 2010 kl. 09:40.

Sist oppdatert tirsdag 16. mars 2010 kl. 09:47.