

Utstyr og råvarer til kokegrop/primitiv mat

Meny

Kokegrop: lammelår, poteter, laks/ørret, kylling

Drikke: vann, evt. kaffe, evt. te

Råvarer til innkjøp

Kokegrop: laks/ørret (hel, sløyet), lammelår, poteter, salt, pepper, evt. urter (f.eks. persille, timian, dill, rosmarin, sitron/sitronpepper, paprikapulver), hel kylling (rå), rømme/margarin (som tilbehør)

Drikke: kokekaffe, te, vann

Eventuelt: epler/pærer, honning/sukker (kanel), helkorn (bygg, hvete, evt. linfrø, sesamfrø ol. for mer smak)

Fellesutstyr til kokegrop/mat

Kokegrop	<input type="checkbox"/> søppelsekker	<input type="checkbox"/> 3-4 skjærefjøl	<input type="checkbox"/> vannkanne/-flasker
<input type="checkbox"/> 2 stikkspader	<input type="checkbox"/> 1-2 bøtter	<input type="checkbox"/> 2-3 skarpe kniver	<input type="checkbox"/> hyssing (binde mat)
<input type="checkbox"/> 2 par arb.hansker, termoresistente	<input type="checkbox"/> noen tollekniver	<input type="checkbox"/> aluminiumsfolie eller rabarbrablader	<input type="checkbox"/> steiketermometre (4-5 stk), evt. datalogger
<input type="checkbox"/> fyrstikker/opptenning	<input type="checkbox"/> kløyvøks	<input type="checkbox"/> Ved (1-2 sekker pr. grop)	<input type="checkbox"/> førstehjelpsutstyr (ved kutt-/brannskader)
	<input type="checkbox"/> liten (tur)øks		
	<input type="checkbox"/> rive		
Eventuelt:	<input type="checkbox"/> morter	<input type="checkbox"/> sag/tursag	<input type="checkbox"/> presenning/stativ (ved regn)
<input type="checkbox"/> hakke/krafse/spett	<input type="checkbox"/> trillebår	<input type="checkbox"/> kurver (bære mat)	<input type="checkbox"/> tau (til surring mm)
<input type="checkbox"/> steikehelle	<input type="checkbox"/> peisklype		
Dersom bål:	<input type="checkbox"/> kjetting (til kjele)	<input type="checkbox"/> bålstativ (kan også lages på stedet)	<input type="checkbox"/> fast grønnsåpe (til å gni inn kjelen før bruk)
<input type="checkbox"/> kaffe-/vannkjele(r)			

Hver deltaker/elev tar med

<input type="checkbox"/> klær og fottøy til utebruk (må kunne være ute i regn)	<input type="checkbox"/> 1,5 l vann	<input type="checkbox"/> sitteunderlag
<input type="checkbox"/> kopp, tallerken, bestikk	<input type="checkbox"/> skrivesaker	<input type="checkbox"/> evt. drikke/niste