

Lærer om sunn mat



HJELPAR: Avismannen må også få prøva egg i konvolutt. Magnus Berge Galtvik finn fram egg.

I år har 4H sin tradisjonsrike matskule flytta ut i skogen.

ÅGE BJØRNÉVIK | tekst og foto
abj@jbl.no

HAUSTFERIE: – Det er gildt å laga mat ute i naturen, seier Kaia Tjensvoll Fosse.

Ho er ein av dei 19 barna mellom 8 og 12 år som mandag til torsdag i denne veka skal tilbringa det meste av dagane i skogen i Hanabergmarka. Der skal folk frå 4H og Vitengarden læra dei om sunn, lokal mat og om mattradisjonar.

Egg på bål

Ein sur vind bles over Hanabergmarka ved lunsjtider mandag. Inne i skogen blafrar det i presenningar. Matskuleelevarane har nett opp bygd seg gapahukar som ly mot regn og vind. Dei kjem godt med.

Frå to bål stig det opp røyk, men i røyklukta er det også innslag av noko anna. Steikt egg.

– Me steiker egg i konvolutt. Det er forretten, før me begynner på potetene og fisken, fortel Anna Maria T. S. Oanes, 4H-konsulent i Rogaland.

Ho er ein av dei vaksne leiarane som er med på matskulen.

To av jentene som er med går straks i gang med å visa avismanen korleis ein gjer det.

– Du må prøva, du, òg. Det er kjempegodt – smakar akkurat som egg frå steikepanna, er oppfordringa.

– Ja, om ei lita stund. Eg må berre ta nokre bilde først.

Variert meny

Det er lagt opp til tett i tett med aktivitetar i løpet av dei fire dagane. I går, tirsdag, var matskulen på besøk i drivhusa til Jone Wiig på Orre.

– Det er kjempekjekt her. Eg gler meg mest til gartneriet, fortel Evelyn Kleven frå Bryne.

I dag, onsdag, skal dei læra om tradisjonell baking i kjellaren på Vitengarden. Då står mellom anna potatkaker og sjølvkinna smør på menyen. Dessutan skal ungane få prøva å laga både grønnsakwok med kylling, vegetarburger og



EGG I KONVOLUTT: Anne Lise Salte (t.v.) og Olaug Aase trivest godt på matskule. Her steiker dei mandagens forrett: egg i konvolutt.

pasta med kjøttbollar ute på bål i løpet av matskuleveka.

– Eg gler meg mest til me skal baka. Og så til tida med fri leik, seier Magnus Berge Galtvik frå Varhaug.

– Så du likar å baka? Kva er favorittkaka di?

– Brownies.

– Trur du at du får baka brownies her på matskulen, då?

– Nei, me er sunne her, skyt Kristina Orstad inn frå sidelinja.

Kjent med nye folk

Ikkje alle matskuleelevarane går i 4H til vanleg. Kristina Orstad frå Orstad er ein av dei som er med i

organisasjonen, men ho kjenner ingen av dei andre 18 ungane som er med på matskulen.

– Er det litt skummelt?

– Nei då, det er berre kjekt å bli kjent med nye folk, fortel ho med et smil.

Nokre av deltakarane har vore på matskule fleire gonger før. 4H i Rogaland begynte med dette for fem år sidan, som dei første i Norge. Ideen henta 4H frå Danmark. Matskulen har vore arrangert mange stader, mellom anna på skular i distriket. I år valde dei skogen ved Vitengarden og 4H-garden på Kvial.

Tolmod

Men no må avismannen til pers.

Det er på tide å laga egg i konvolutt. Ein av leiarane hentar konvolutt, smør og kniv. Magnus frå Varhaug hentar egg og Maja frå Sandnes er så snill å låna bort spiddepinnen sin. Og så er det å

gå i gang, under kyndig rettleiing frå ivrige ungar. Akkurat passe med smør i konvolutten. Fordela det godt. Knekka egg mot ein trestokk og legga det oppi. Og så venta, tolmodig, medan egget heng inne i papiret over glørne.

– Det er ikkje ferdig enno. Sjå, det er heilt flytande, seier Magnus

om egget som skvalpar rundt der inne.

Etter ei stund begynner tolmodet å minka. Konvolutten blir flytta litt nærmare glørne. Og litt nærmere. Og til slutt tar han fyr.

Med hjelp av ein annan pinne får me sløkt flamme og fiska opp restane av konvolutten. I det eine hjørnet ligg egget, med gjennomsteikt kvite og blaut plomme, akkurat slik eg likar det best. Det er berre å finna fram gaffelen.

– De hadde heilt rett, ungar. Dette var kjempegodt.

i friluft



I LY FOR REGN OG VIND: Gapahuk høyrer med når ein skal vera utandørs det meste av haustferien. Tilla Wiig (t.v.), Evelyn Kleven, Kaia Tjensvoll Fosse, Alida Kleven og May Hege Lye trivest godt i krypinnet sitt.

KONSENTRASJON: Konvolutten må haldast rett, så egget ikkje renn ut.



SNADDER: Eit gjennomsteikt egg, rett frå konvolutten.

FAKTA

EGG I KONVOLUTT

- Smør ein heilt vanleg konvoltt på innsida med smør eller margarin. Smøret må fordelast godt for at konvoltten ikkje skal begynna å brenna.
- Knekk eit egg oppi konvoltten, træ gjennom ein pinne to stader i toppen og hald konvoltten over glørne. Pass på at egget ikkje renn ut
- Ein ser på farge og konsistens når egget begynner å bli ferdig inni konvoltten. Med litt trening kan ein sjølv velja mellom gjennomsteikt eller med litt blaut plomme.

ONS DAG 26. OKTOBER:

FULLT FOKUS PÅ **KLEPP**

Jærbladet vil lage en egen avis med redaksjonelt stoff fra Klepp. I tillegg blir det annonser fra butikker og annen næringsvirksomhet under fellestittelen "I Klepp finner du alt." Avisa vil bli sendt ut til alle husstander i Klepp, i tillegg til vanlig distribusjon på Jæren

ANNONSEFRIST: ONSDAG 19. OKTOBER



LIKER SEG: Tones har et nært forhold til Bryne-publikummet. Dette bildet er tatt under Ranglerock i 2008. (Arkivfoto)

Tones i Bryne Mølle

Artisten følger opp en årslang tradisjon.

ÅGE BJØRNVEIK | tekster
abj@jbl.no

KONSERT: – Tones har spilt på Bryne hver høst i ganske mange år nå, og hver eneste gang er det like bra. Han har alltid noe på lur, og det er alltid en egen stemning på disse konsertene, sier arrangør Jone Ditlefsen.

Fredag kveld går kultartisten fra Sokndal på scenen sammen med Gaute Tengesdal (kontrabass), Kjell Gudmestad (steel-gitar) og Øystein Holmen (tangenterinstrumenter). Tones – eller Frank Tønnesen, som er navnet

hans utenfor scenen – skriver både tekster og musikk selv. Han er kanskje særlig kjent for de underfundige tekstene, som er på sokndalsdialekt, og for sin evne til å få kontakt med publikum fra scenen. Siden platedebuten i 1996 har han gitt ut tilsammen 11 plater med smått og stort.

– Tones liker ekstra godt å spille på Bryne. De samme folkene kommer tilbake år etter år, så her har han et lyttende publikum som han har fått spesielt godt kontakt med, sier Ditlefsen.

– Er du selv Tones-fan?

– Ja. Alltid. Jeg er blodfan, sier Ditlefsen, som har kjent Frank Tønnesen siden før han ble artisten Tones

Jærbladet

JÆRBLADET
STØRST
PÅ JÆREN

For annonse, ta kontakt med en av oss:

Anne: tlf. 40 007 914
asa@jbl.no

Ivar: tlf. 40 007 907
ive@jbl.no

Tommy: tlf. 40 007 911
th@jbl.no

June: tlf. 40 007 903
june@jbl.no

Rhoar: tlf. 911 37 053
rg@jbl.no