



Vill mat med NJFF



Anine
Journalist
Fotograf
Matglad
Fisker



Hvorfor mat på NJFFs plattformer?

NJFF ønsker å inspirere jegere, fiskere, sankere og andre til hvordan de kan bruke de fantastiske naturressursene som både viltkjøtt og fisk er.

NJFF ønsker å vise at man gjennom jakt og fiske får sunn, bærekraftig og kortreist mat.

Jakt, fiske og sankning er en samfunnsnyttig aktivitet som stimulerer til friluftsliv og derfor bidrar til bedre folkehelse.

For NJFF som organisasjon, er det maten som skaffes gjennom jakt og fiske som er vårt hovedfokus innen det høstingsbaserte friluftslivet.



Jegerens rolle

Det er viktig for NJFF å kommunisere at for jaktas anseelse handler det om at jegeren høster sin egen mat.

Men NJFF ønsker samtidig å løfte viltkjøtt som en sunn og bærekraftig ressurs. Vi ønsker at så mange som mulig skal ha mulighet til å spise viltkjøtt.



Vill mat blir til

- NJFFs prosjekt, Vill mat, startet i mars 2020. Først med Helt vilt, et prosjekt som er muliggjort med midler fra Landbruks- og matdepartementets ordning: Tilskudd til tiltak for å gi barn og unge økt forståelse for bruk av utmarksressurser.
- NJFF satt et mål om å bli en ledende kunnskapsformidler i Norge på høstbare naturressurser.
- I NJFFs arbeidsprogram står det nå: Posisjonere NJFF som en ledende aktør for å fremme vill mat. Dette vil ta tid, men det er fortsatt det store målet.
- Matsatsingen har vokst raskt i løpet fem år, blant annet med bred eksponering i media og på sosiale medier. Så langt har det resultert i nesten 400 oppskrifter i tillegg til film og tips.





Synlighet
ute er viktig





Åsnes DIREKTE 09/45



#godmorgennorge



10 HELDAGET

SLIK LAGER DU DEILIGE RETTER PÅ PRIMUS

Det er bålforbud i sommer, men med primus kan du enkelt og trygt servere de lekreste retter. Primus-eksperten gir deg de beste tipsene!

Ett veldig vanlig spørsmål er hvordan man lager mat på primus. Det er en veldig enkel og trykksikker måte å lage mat på, og det er også veldig billig. Det er mange forskjellige typer primus, og det er viktig å velge den som passer best til dine behov. Det er også viktig å følge instruksjonene som følger med primus, for å sikre at den fungerer riktig.



Her er tipsene som hjelper deg med å lage mat på primus.

Velg gjerne et sted der du kan stå og koke. Det er viktig å ha plass til primus, og det er også viktig å ha plass til maten du lager. Det er også viktig å ha plass til vannet du trenger til koking. Det er også viktig å ha plass til de andre ingrediensene du trenger til maten.

HER ER EN PÅSEKUPPET OG PÅSEKUPPET

10 HELDAGET

SLIK BRUKER DU VILT I FASTFOOD

På primus, bålet eller hjemme på kjøkkenet - bli inspirert til å prøve viltkjøtt på «nye» måter, men i kjente retter.

Mange mennesker gleder seg til å prøve viltkjøtt i fastfood. Det er en veldig enkel og trykksikker måte å lage mat på, og det er også veldig billig. Det er mange forskjellige typer viltkjøtt, og det er viktig å velge den som passer best til dine behov. Det er også viktig å følge instruksjonene som følger med viltkjøttet, for å sikre at det fungerer riktig.



Her er tipsene som hjelper deg med å lage mat på primus.

Velg gjerne et sted der du kan stå og koke. Det er viktig å ha plass til primus, og det er også viktig å ha plass til maten du lager. Det er også viktig å ha plass til vannet du trenger til koking. Det er også viktig å ha plass til de andre ingrediensene du trenger til maten.

ELD OG MEN SØD CINKES TUNNAT

SØNDAG FERSK AVIS KRYSSORD

Spiller «Exit»-kone



Vil ha flere usympatiske kvinner

• SIDE 20

REDDET AV JARSTEIN'S MEGATABBE



• SPORTE

TRE HELSEARBEIDERE INNLagt MED BLODPROPP:

SYMPTOMENE ERNAS RÅD

• SIDE 6, 7, 8 og 9

V G

FINN KODEN - VINN GULL & SUZUKI

NR. 72 • SØNDAG 14. MARS 2021 • UKE 10 • KR. 40,00 • Dersalg kr. 40,00



Lei corona-restriksjoner?

SLIK KOSER DU DEG UTE!

■ Bål-oppskrifter ■ Hengekøye-tips
■ Treningsformer ■ Vennetreff-ideer

• SIDE 22, 23, 24, 25, 26, 27 og 28



Anne Gutbakken Byles i Norges Jeger- og Fiskerforbund



Gravet orrfugl Rått og godt

Gravet orrfugl er perfekt til forrett eller et tapasbord. Her får du en variant servert på rugkjeks med tyttebæraiol, rucola og jordskokkchips.

● ANINE GUTUBAKKEN BYLES

Graving er en konserveringsmetode som har vært brukt i mange år. Metoden fungerer ved at du gnir kjøttet inn med en blanding av salt, sukker og krydder. Ved oppbevaring under press i kjøleskap, starter bakterier og enzymer en prosess som modner kjøttet. Tiden det tar, kommer an på hvor stort kjøttstykke du har til graving.

Flå fugl

Et godt tips å ta med seg når du skal

flå fugl, er å dyppe den i en bøtte med vann før du starter. Da slipper du fjær over hele kjøkkenet.

Mengde

Skal det serveres som en forrett, kommer du langt med én orrfugl til et lite selskap på 4-6 personer. Som tapasrett kan du gjerne grave brystene fra to orrfugl, litt avhengig av størrelsen og hvor mange andre retter som er på bordet.

Ingredienser

2 stk. orrfugl
2 ss salt
3 ss sukker
3 stk. enebær
1 ss finhakket timian
2 ss akevitt

Slik gjør du

- Flå orrfuglene og skjær ut brystfiletene.
- Bland sammen salt og sukker i en bolle. Knus enebærene og ha dem over i bollen sammen med finhakket timian. Hell halvparten av blandingen i en form med høye kanter.
- Legg brystfiletene i formen og hell resten av blandingen på toppen. Gni godt inn.
- Hell noen dråper akevitt på brystfiletene, og dekk formen med plastfolie.
- Legg en liten fjel eller lignende over kjøttet, og en pakke salt eller hvetemel på toppen, slik at brystene ligger i press. Sett formen i kjøleskapet, og la den stå i tre døgn.
- Skjær de gravede brystfiletene i tynne skiver. Server på rugkjeks med tyttebæraiol, rucola og jordskokkchips.

Tyttebæraiol

Dette er et tilbehør som ikke bare smaker godt til gravet orrfugl, men som også passer perfekt i wraps, på pølse eller ved siden av en deilig elgbiff. Syrligheten fra bærerne gjør denne aiolien ekstra god.

Ingredienser

4 porsjoner:

200 g lettmaiones
2 dl rorte tyttebær
1 fedd hvitløk
1 ss sitronsaft
0,5 ts salt
1 ts pepper

Slik gjør du:

- Ha majones i en bolle sammen med de rorte tyttebærene.
- Finhakk hvitløk og ha det over i majonesen. Tilsett sitronsaft, salt og pepper. Avslutt med noen friske tyttebær om du har.
- Bland det hele godt sammen.



Jordskokkchips

Prøv et knasende godt tilbehør til viltmaten, eller nyt disse sprø flakene som snacks. Veldig enkelt, og veldig smakfullt.

Ingredienser

4 porsjoner:

500 g jordskokk
1 l solsikkeolje
1 ss havsalt

Slik gjør du:

- Vask og tørk jordskokkene godt.
- Skjær i tynne skiver. Bruk gjerne en mandolin om du har det. En ostehøvel fungerer også fint.
- Varm opp en gryte eller en dyp stekepanne med solsikkeolje. Når oljen fraser, kan du begynne å fritere. Test med en jordskokkskive, bruser oljen når du dypper er den klar.
- Ikke legg for mange skiver i oljen samtidig, da vil temperaturen på oljen synke og skivene blir bløte i stedet for sprø.
- Bruk gjerne en hullsleiv når du tar chipsene ut av oljen. De er ferdige når de har blitt gylne.
- Ha jordskokkflakene over på en tallerken med kjøkkenpapir, for å dryppe fra seg. Dryss over salt med en gang.



Med rester fra helgens kos kan en resteburger bli fristende.

FOTO: ANINE GUTUBAKKEN BYLES

Lag restemat av helgekosen

Hva med en resteburger dagen derpå en søndagsstek?
Eller en rask pizza med biffrester?

Det beste med restemat er ikke bare at det smaker godt, du unngår også matsvinn.

Til en resteburger kan du bruke den toppingen du liker eller har i kjøleskapet. Både sylteagurk, tomat, løk, salat, agurk, sopp og coleslaw smaker nydelig på en burger.

Om du ønsker å piffe opp tyttebærmajonesen, så kan du tilsette sitronsaff, hvitløk eller chilipulver. Du kan selvsagt bruke en annen type dressing også.

Ingredienser 4 porsjoner:

Resteburger:
16 skiver av stek
4 stk hamburgerbrød
Skivet rød løk/syltet rød løk
1 pk crispisalat

Tyttebærmajones:

200 g lett majones
200 g tyttebær
1 ss sukker
1 ts salt
0,5 ts pepper

Slik gjør du:

Skjær restene av steken i tynne skiver.
Du kan gjerne varme hamburgerbrødene

noen minutter i stekeovnen på 180 grader, eller i brødristeren. Ha et par blader crispisalat på hver hamburgerbunn.

Ha tyttebærmajones og skivet rød løk på salaten og avslutt med noen skiver stek og toppen av hamburgerbrødet.

Tyttebærmajones:

Kjør tyttebærene med en stavmikser til de er most.

Rør inn sukker, salt og pepper.

Ha tyttebærmosen og majonesen i en bolle, og rør det til det er godt blandet.

Anine Gutubakken Byles
Norges Jeger- og Fiskerforbund



Denne pizzaen kan fylles med det du har for hånden - for eksempel rester etter helgekosen.

FOTO: ANINE GUTUBAKKEN BYLES

By på en enkel og rask pizza

Rask pizza passer både til helgekosen og til restemat, og denne oppskriften er smakfull og enkel.

Denne pizzadeigen krever kun rask elting og ingen heving. Bruk det du har av restekjøtt og andre grønnsaker til topping. Til saus kan du bruke rød eller hvit saus, knuste tomater eller pesto. Spekeskinke, spekepølse, biffrester, rester av stek eller pølser passer fint. Det gjør også løk, paprika, tomater, sopp, asparges og artisjokk.

Revet ost er et must, eller fersk mozzarella i skiver.

Ingredienser 4 porsjoner:

Pizzadeig:
440 g Tipo 00 mel
1 ts bakepulver
1 ts salt
2,5 dl vann
3 ss rapsoilje

Tilbehør:

Pesto
4 dl revet ost
Restekjøtt fra stek eller biff
8 stk sopp i skiver
1 neve pinjekjerner og tyttebær
1 pose ruculla

Slik gjør du:

Pizzadeig:
Varm opp stekeovnen til 250 grader - over- og undervarme.
Ha mel, bakepulver og salt i

en bakebolle.

Tilsett vann og olje, og elt på middels hastighet i 3 minutter. Del deigen i to og rull til to boller. Ha plast på og la deigen stå kaldt mens du finner frem toppingen.

Sett stekeovnen over på grillfunksjon. Ha mel på kjøkkenbenken og kjevle ut pizzadeigen til den er cirka 0,5 cm tynn.

Ha bakepapir på et stekebrett og legg pizzadeigen på brettet. Sett brettet på midterste rille i stekeovnen.

Med grillfunksjonen på er det viktig å følge med slik at bunnen ikke blir brent. Når deigen begynner å boble opp kan du ta ut brettet.

Smør et lag saus på og ha revet ost og den toppingen du ønsker på topp.

Skru ovnen tilbake til over- og undervarme, og stek pizzaen videre til osten er gyllen og bunnen er sprø.

Om du bruker rester av biff eller stek er det best å skjære det i tynne skiver og legge kaldt på topp når pizzaen er ferdigstekt.

Server gjerne med litt ruculla på topp.



Tyttebærmajones er et godt alternativ til denne burgeren.

FOTO: ANINE GUTUBAKKEN BYLES

Jegerne bringer mye godt kjøtt inn til kjøkkenet.



Viltkjøtt er kortreist, smakfullt, bærekraftig og magert.



Jakta gir oss over 22 millioner middagsporsjoner hvert år!





7 av 10 liker viltkjøtt

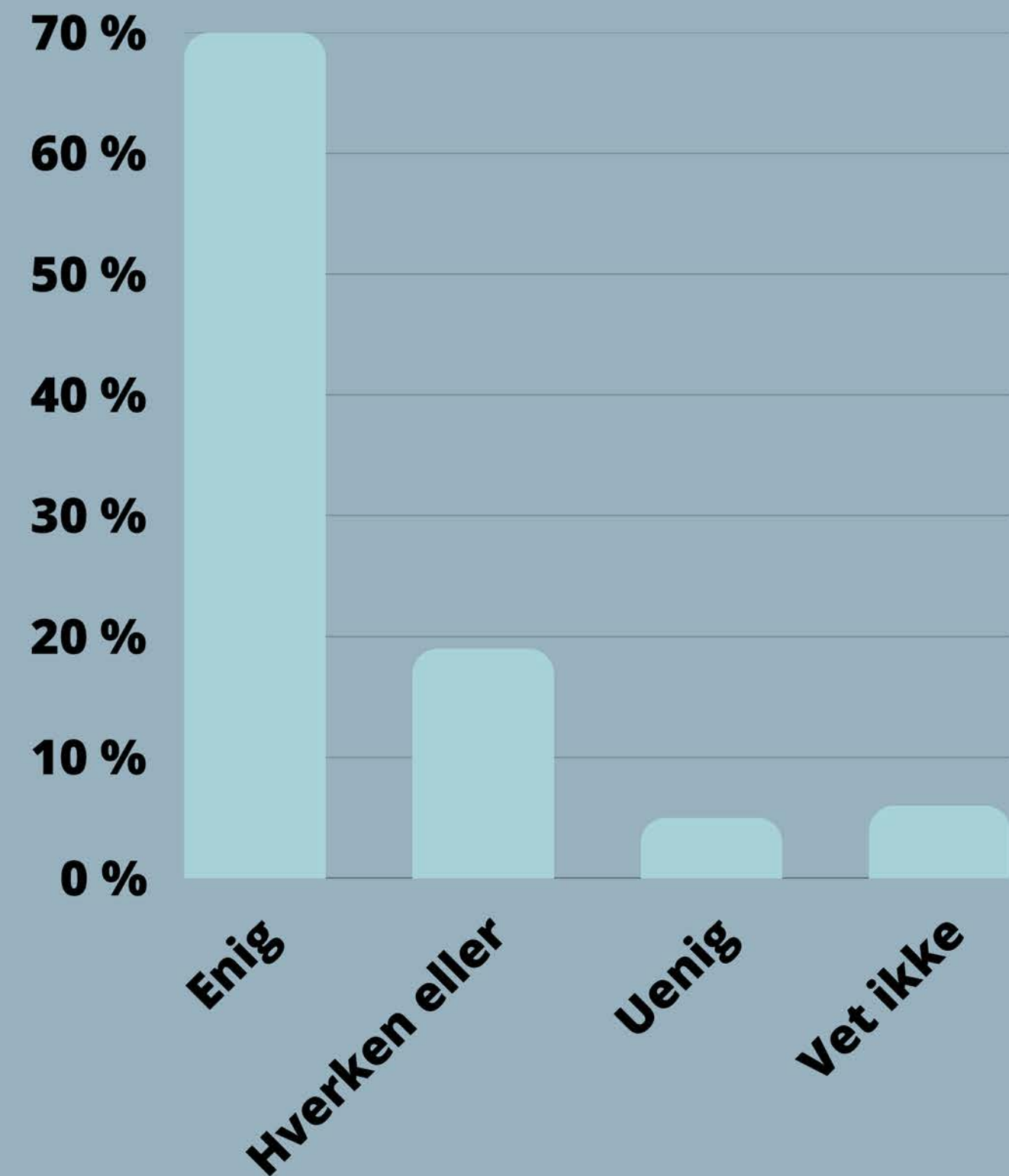
Høsting av naturen er høyt ansett, utøves av mange og står fremdeles sterkt i Norge.

En undersøkelse utført av Ipsos, på oppdrag fra NJFF, viser at 7 av 10 mener at det både er bærekraftig og etisk forsvarlig å spise kjøtt fra vilt.

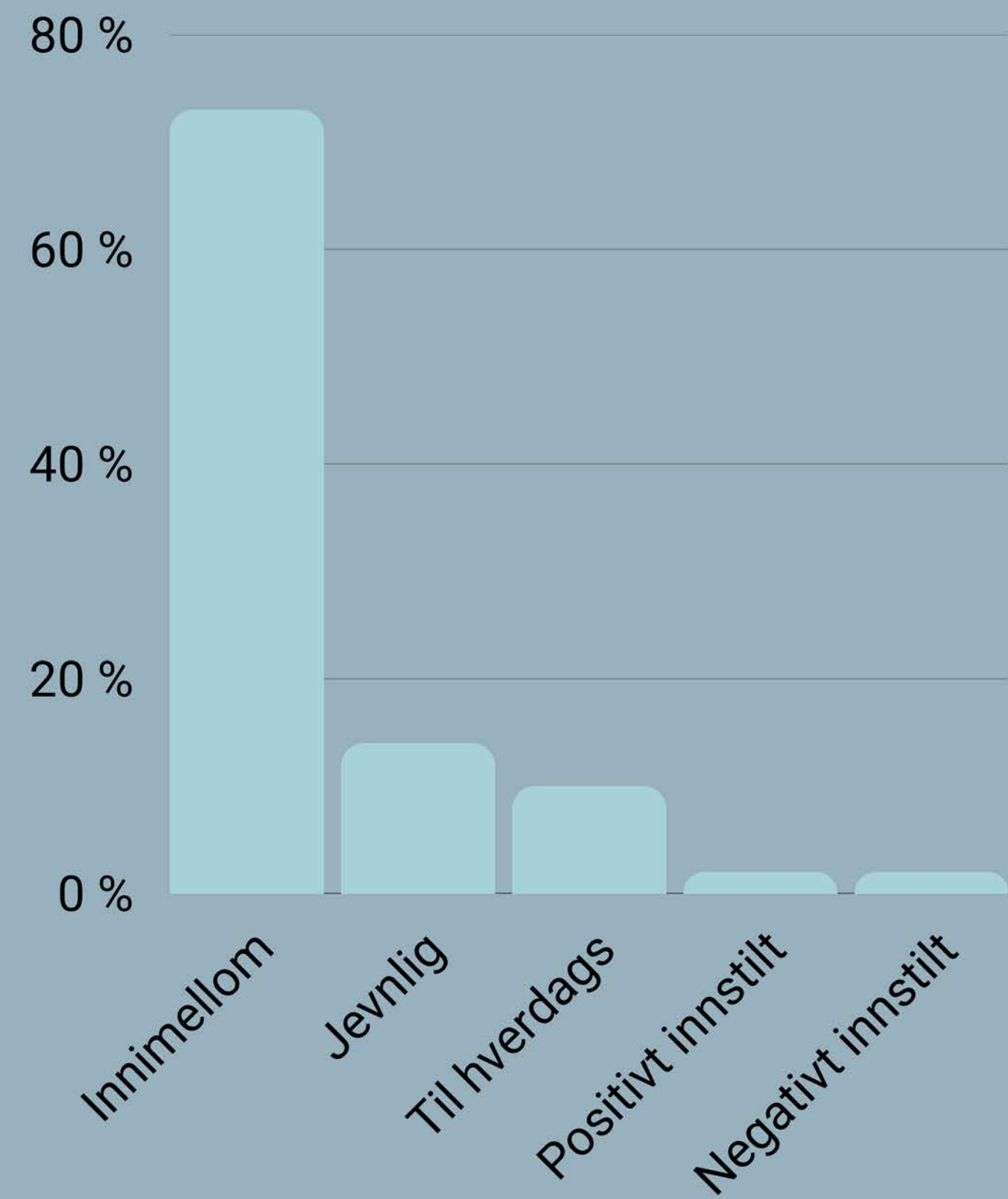
69 prosent spiser viltkjøtt årlig
Videre viser undersøkelsen at det bare er 4 prosent som aldri har spist viltkjøtt. Hele 69 prosent spiser kjøtt fra vilt minst én gang i året. En fjerdedel spiser viltkjøtt seks ganger årlig eller oftere.



Det er
bærekraftig å
spise kjøtt
fra vilt



Hvor ofte
spiser du
viltkjøtt?





Viltkjøtt er en fantastisk matressurs

Én ting er at det smaker godt, men vel så viktig er det at vi kan benytte oss av det naturen produserer selv. Dette er råvarer uten tilsetningsstoffer og emballasje, fra dyr som har spist det som er naturlig for dem ute i det fri.

Ved å dele matoppskrifter viderefører vi kunnskap, tradisjon og vi kan samtidig gi inspirasjon. Vi ser at dette er etterspurt der ute, og viser igjen at interessen for kortreist og bærekraftig mat er i vinden.



Kjøttdeig – *Litt mer enn karbonader*



Vi ønsker å vise at man kan lage langt mer enn viltkarbonader av kjøttdeigen.

I dag har vi oppskrifter som dumplings, chili con carne, san choy bow, lasagne og nachos.

Kjøttdeig er også ypperlig turmat.

Kjøttdeig kan erstatte andre typer kjøtt i retter som supper og gryter om man ønsker å lage en rask variant.



Fiske har lange tradisjoner i Norge

I all tid har nordmenn kombinert glede og nytte ved å bringe med seg fangsten hjem. Det finnes ingen andre land med så stor sportsfiskerandel i befolkningen.

Sportsfiske er en av Norges viktigste friluftslivsaktiviteter, og rundt halvparten av Norges befolkning fisker minst en gang i året.



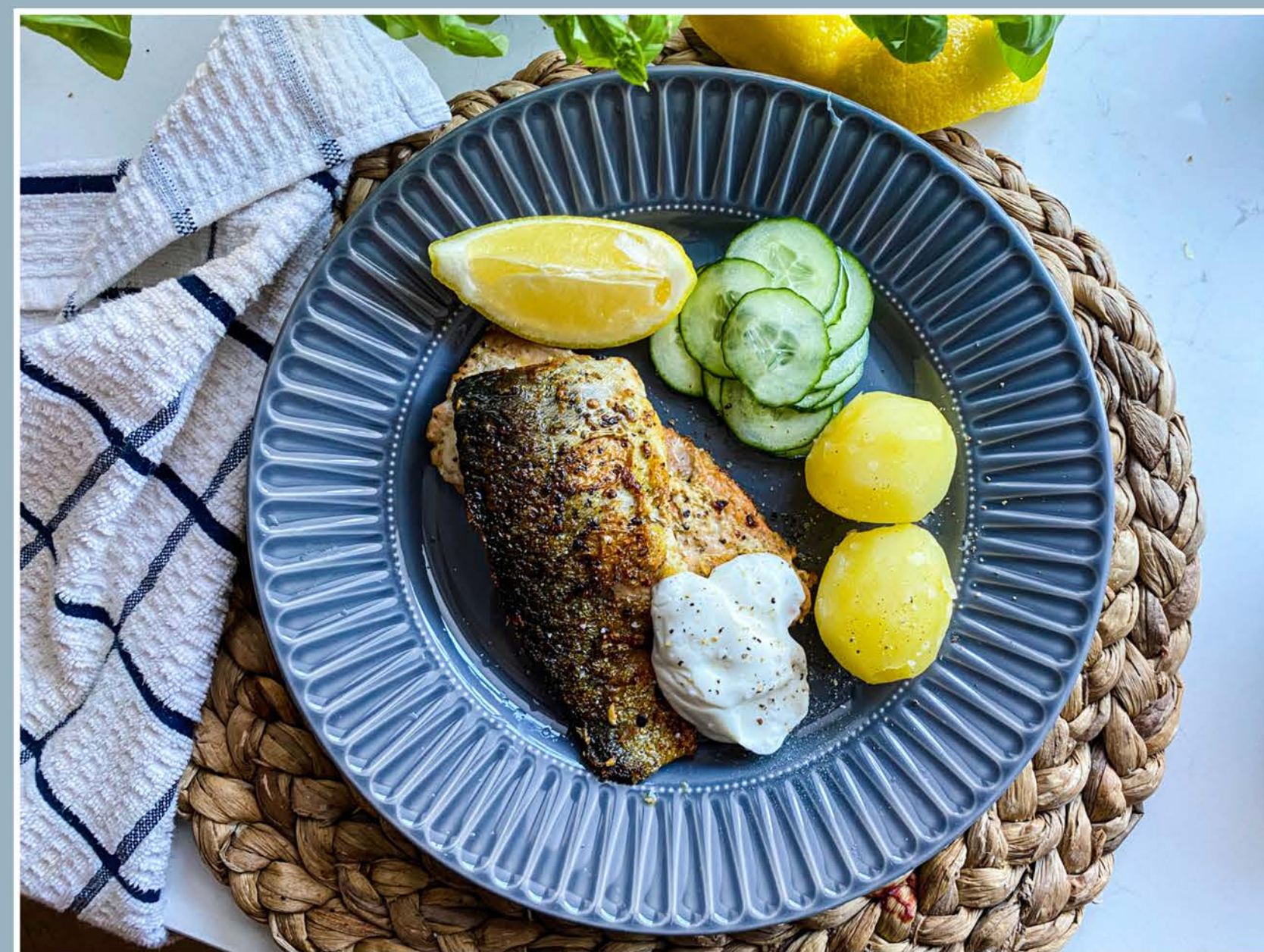
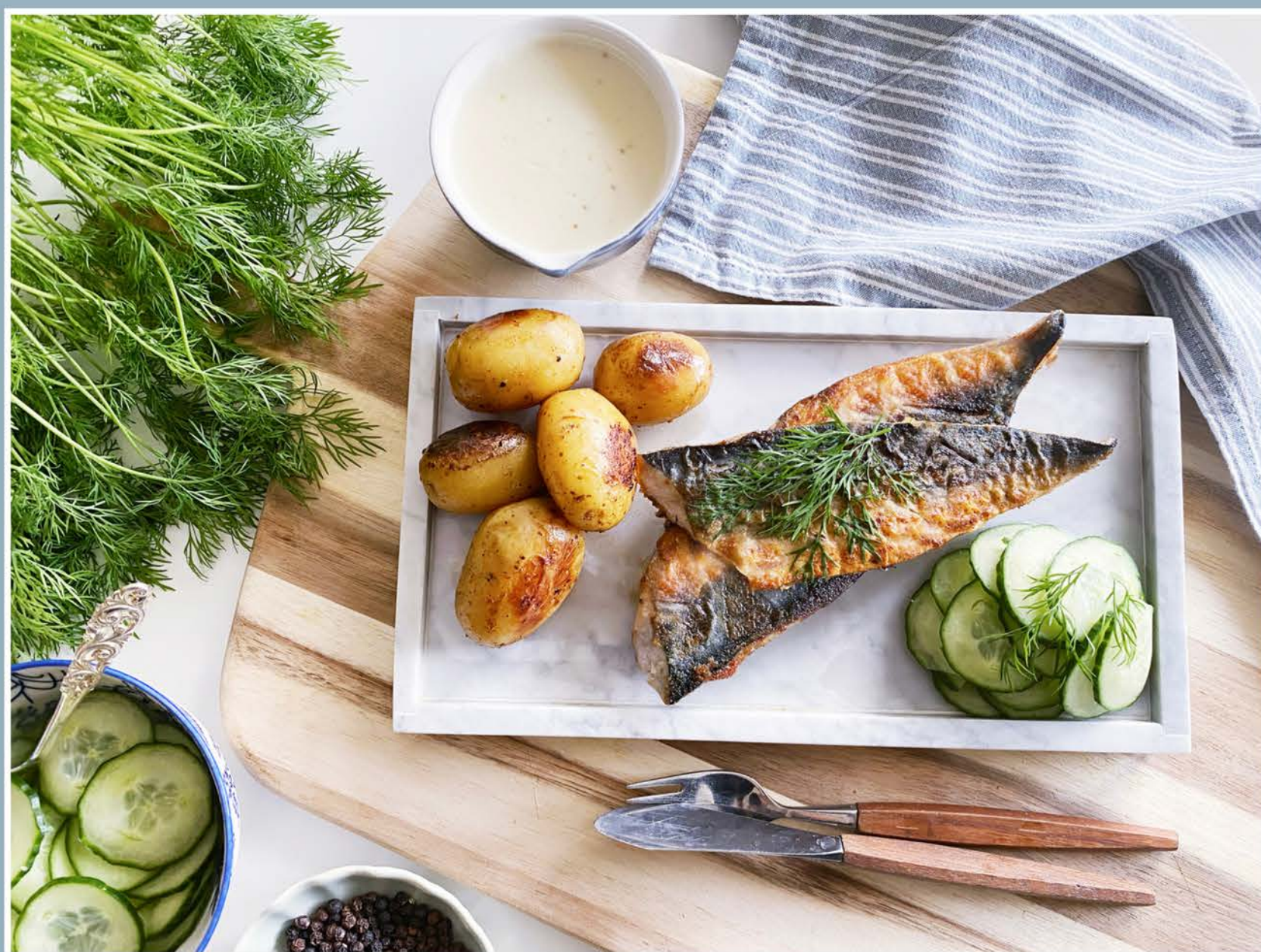


Fisk på menyen

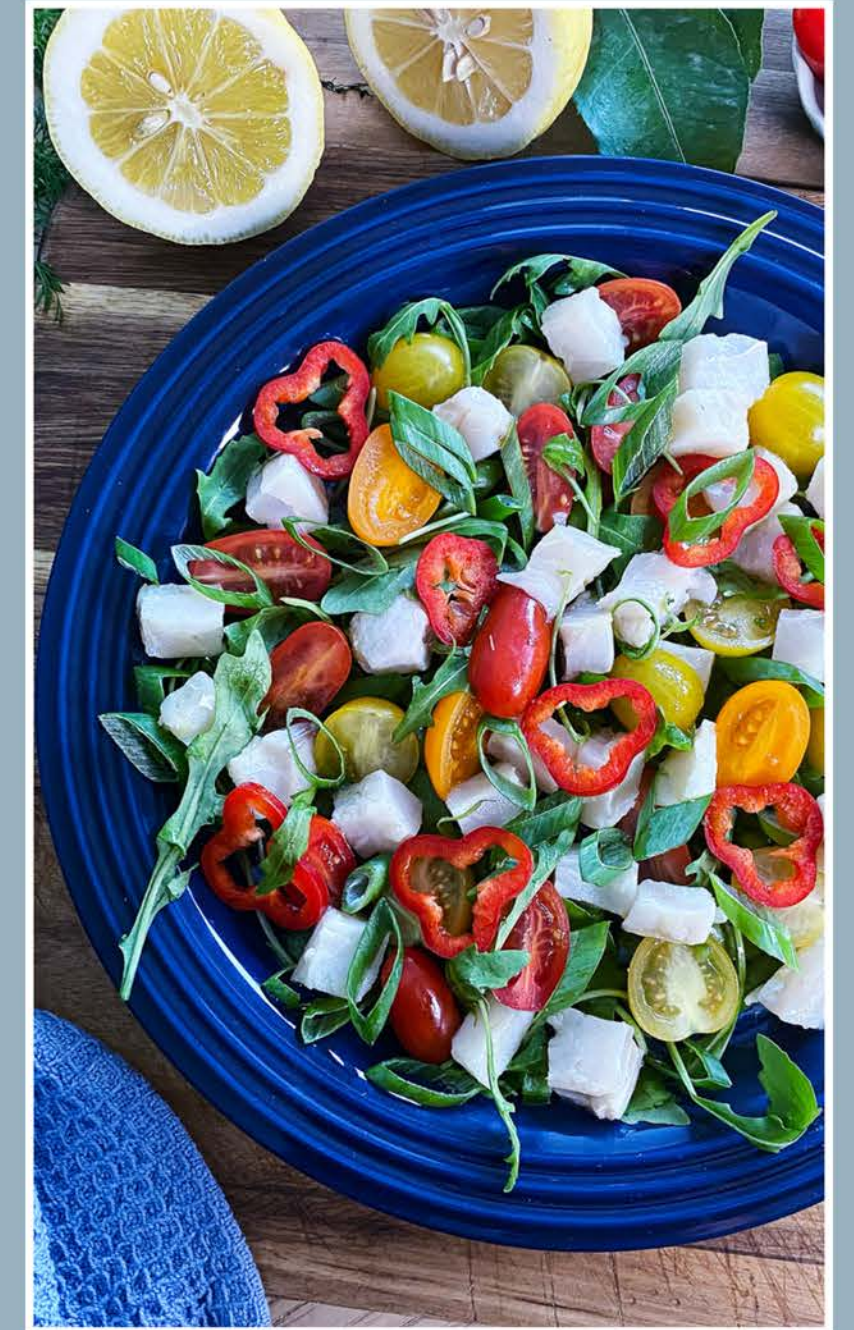
Fisk er sunn og næringsrik mat som kan gi en rekke helsefordeler - deriblant lavere risiko for hjerte- og karsykdommer. I følge NHI (Norsk Helseinformatikk) vil to fiskemåltider i uken være bra for helsen, men fisken bør helst kokes eller grilles, ikke stekes.



Det enkle er ofte det beste....



Men det er godt med noe litt spennende også



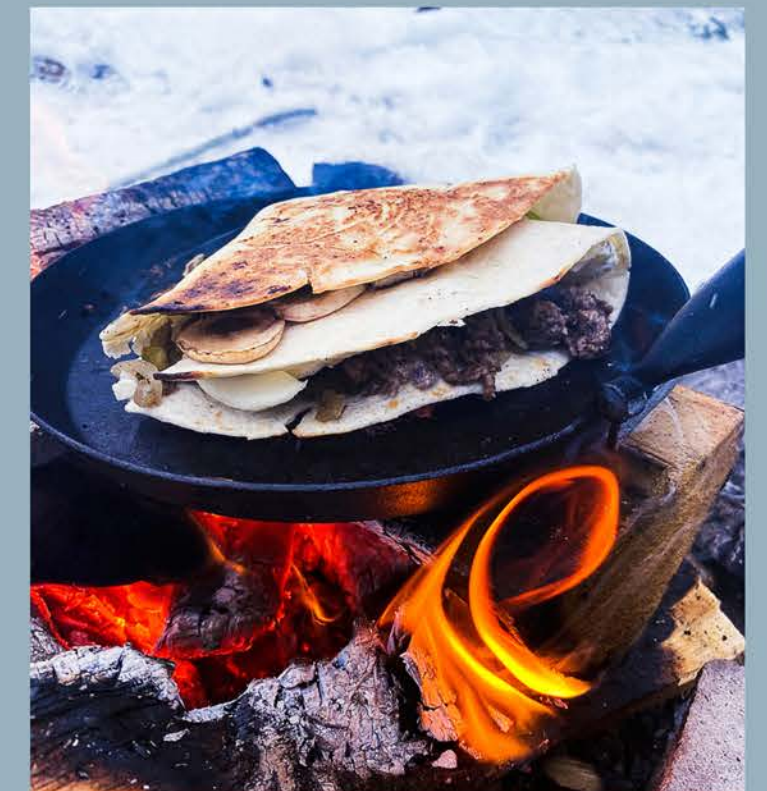
Turmat -

*En viktig del av
matsatsingens suksess*

Med Covid-19 fikk hele Norge opp øynene for turer ut i marka, på fjellet og ved sjøen.

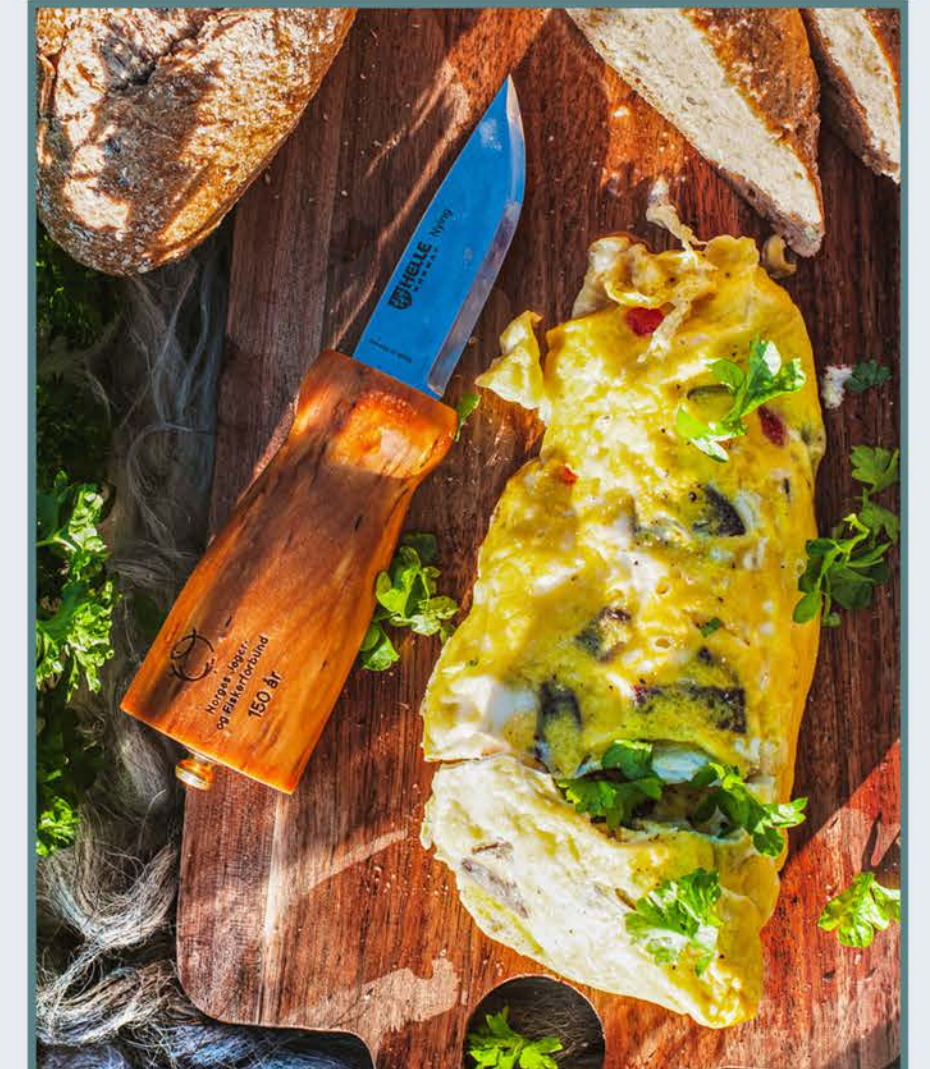
Det er ingen tvil om at mange vil utvide horisonten og lage mer enn pølser på tur.

De ønsker seg både tips og inspirasjon til turmaten.



Turmat - *Ikke nødvendigvis komplisert*

- Det meste kan lages på primus eller på bålet, det handler bare om litt planlegging og gode forberedelser før turen
- NJFFs oppskrifter er nøye forklart med utstyrsliste og forklaringer på hva du bør forberede hjemme og hva du gjør på selve turen
- Vi viser hvordan man kan bruke ulike teknikker som varmrøyking på primusen til en morsom omelett i pose og de siste trendene på sosiale medier









Friluftslivets år 2025

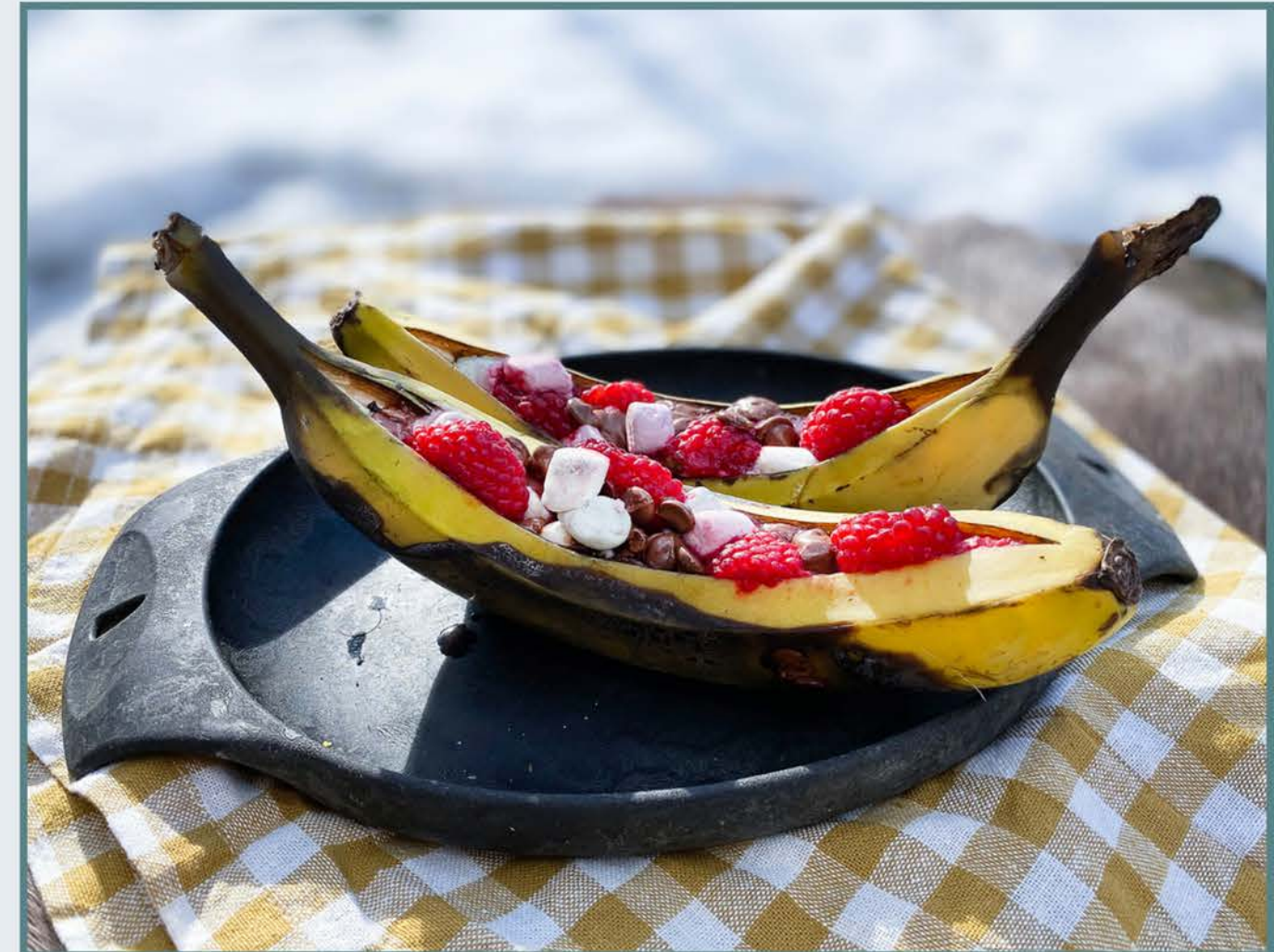
19. oktober arrangeres "Hele Norge spiser ute" i forbindelse med Friluftslivets år.

Dette skal være
en dag for
NJFFs
medlemmer
med en 3-retter
på menyen
utendørs.

Friluftsgryte



Banansplitt



Lefserull med fiskerøre



Alle lokalforeninger kan søke om støtte til å arrangere en lavterskel familiedag hvor det serveres en enkel treretters meny bestående av fisk/vilt/sopp/bær/ville vekster.

Hensikten er å nå ut til nye målgrupper og vise frem noen av de fantastiske ressursene som vi jegere og fiskere høster av naturen.

Arrangementet er gratis og åpent for alle. Vi har gitt et forslag til en meny, men dere står selvsagt helt fritt til å sette opp menyen selv.



Les mer her



<https://www.njff.no/mat/hele-norge-spiser-ute>

Tortillaburger på primusen



Vill vri



Klassisk

Tex Mex

