

- Kvamsdal, Lars O., 1989. Er det i hele tatt lov å samle mineraler i Norge?
NAGS-nytt, årg. 16, nr. 2, s. 20 - 21.
- Kvamsdal, Lars O., 1989. Vernede lokaliteter i Norge.
NAGS-nytt, årg. 16, nr. 2, s. 42 - 46.
- Kvamsdal, Lars O., 1989. Rettelser til vernede lokaliteter i Norge.
NAGS-nytt, årg. 16, nr. 4, s. 38.
- Kvamsdal, Lars O., 1991. Nye vernede lokaliteter i Norge.
Stein, årg. 18, nr. 4, s. 15 - 16.
- Kvamsdal, Lars O., 1993. Nye fredninger.
Stein, årg. 20, nr. 1, s. 22 - 23.

Claus Hedegaard Om proviant

Jeg har fra tid til anden hæftet mig ved chefredaktrens beklagelser over, der ikke findes så mange mineraler i Norge - det er jo trods alt fjeld det hele - men da jeg så Kåre-Thomas Henriksen & Thor Sørliens "Vi prøver turmat" i STEIN 25(4), 32-33, forstod jeg straks. Pulvermad ??? Pffff! Ikke noget at sige til, folk ikke finder noget - de er jo helt afkræftede. Mad skal der til; en stentur er en fest og til fest skal der være festmad!

Pegefingeren. Jeg skal nok lade være med at docere for meget om rigtigheden ring; personligt er jeg tilhænger af kolesterol, koffein, rødt kød, mættede fedtstoffer, m.v. og jeg har et lidt anspændt forhold til vegetarer og sundhedsapostle, men Der er stor individuel forskel, men et voksent menneske har brug for ca. 2000 kalorier per dag. Nar man arbejder hardt, som man ofte gør på stentur, har man brug for mere energi, end hvis man ikke arbejder hardt. Med andre ord skal man spise flere kalorier, når man er på stentur, end man skal derhjemme, hvis man har et stillesiddende arbejde. Jeg kender ikke den pulvermad, Kåre-Thomas og Thor testede, men hvis man ser på indholdsdeklarationen, er energi-indholdet i mange pulverprodukter for lavt til et hovedmåltid (altså mindre end 600-700 kalorier). Kilden til energi er heller ikke nødvendigvis ideel; man skal specielt holde je med hvor kulhydraterne kommer fra. Det er ikke nogen god ide at spise ris, medmindre man lige præcis har brug for at tabe sig. Kogte/dampede ris fylder meget i forhold til energi-indholdet og omstøttes forholdsvis hurtigt i maven. Pasta er bedre - det indeholder mere energi per tilberedt volumen og omstøttes langsommere. Rugbrød/fuldkornsrugbrød er også godt, hvorimod hvedebrød bør blive hjemme. Lad os prøve at konstruere en samling anstændig turmad - altså noget, der både er velsmagende, enkelt at medbringe og tilberede, nødvendigvis og nogenlunde overkommeligt i prisen.

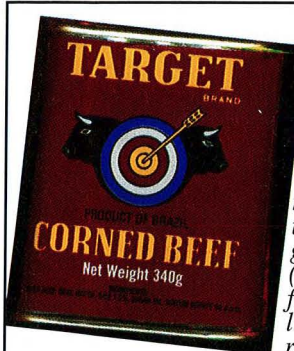
Vægt. De fleste er bange for at skulle slæbe for meget - et kilo udstyr mere er et kilo sten mindre - og prøv at undgå at "brevand". Det er sundt fornuft og sikkert det væsentligste argument for pulvermad, men lad os lige se på det. De fleste har plads til minimum 20 kg sten på vejen ud fra lokaliteten. Det vil sige, de har principielt plads til 20 kg mad på vejen ind! Hvis man er tre mand afsted og den ene bærer 20 kg oksekød, den anden 20 kg pasta og den tredje 20 kg rugbrød, så er der mad til nogle dage.

Selvom man ikke vil slæbe sig halvt fordyret, så kan vægten og volumen ikke være et egentligt problem medmindre turen varer adskillige uger.

Morgenmad. Morgenmad er sådan set det sværeste. Idioterne siger: "jeg tager aldrig andet end en kop kaffe". Det er dem, der heller ikke opnår at lave noget fornuftigt før ca. en time efter frokost. Hvis man skal arbejde hardt, er det nødvendigt at indtage et kraftigt morgenmåltid med komplekse kulhydrater, der nedbrydes langsomt og gradvist afgiver energi over en længere periode. Hvis maden nedbrydes hurtigt, føler man sig sulten kort tid efter at have spist; hvis man tilmed arbejder hardt kan blodsukkeret falde og man bliver træt og ukoncentreret. Der er flere muligheder for energi-rig, langsomt omsat morgenmad. Jeg er selv stor tilhænger af havregryn med mælk, evt. tilsat diverse tærter, rugbrød eller fuldkornsbread med/uden smør, marmelade, honning, spegepølse, ost. På gættet er ikke hovednæringsmidler, men der skal være lidt smag og det kan alt sammen holde og let medbringes. Marmelade, honning o.l. behøver ikke slæbes i glas, men kan komme i en plastpose, der brændes på bålet den sidste dag. Mælk kan være lidt problematisk. En liter mælk er svært at holde frisk og den vejer temmelig meget. Mange steder kan man få UHT mælk, der kan holde sig i måneder i en uåbnet karton og man kan også få dem i små størrelser, men de vejer stadig og smagen er lidt aparte. Jeg har selv haft held med at medbringe mælk i rygsæk/telt, hvor det sagtens kan holde sig nogle dage i skyggen. Pulvermælk kan være en løsning - det smager også anderledes, men vejer ikke så meget. Man kan faktisk også spise havregryn bare med vand på. Der skal bare lidt ekstra rosiner, tærter, banan, diverse knuste tærter, etc. ovenpå, så opdager man det ikke (ret meget). Hos mig hører yoghurt til i medicinskabet, ikke i køkket, men hvis man har en stor trang til den slags, kan det holde sig bemærkelsesværdigt længe selvom det ikke er på køl. Mælk kan blive surt, men yoghurt er netop syret mælk, så det holder bedre. Det er som regel en dårlig ide at spise corn flakes, mælk og ristet behandlet ris og lignende forarbejdede morgenmadsprodukter. De består oftest af meget let omsat tælle kulhydrater (inkl. en masse sukker) og meget dårligt. Bevares, hvis man gerne vil have netop det, kan det sagtens spises, men man skal overveje at supplere med en skive rugbrød.

Frokost. Rugbrød! Rugbrød er godt - energirigt, fibre, komplekse kulhydrater - og man kan godt spise det til alle måltider; det er lidt kedeligt, men muligt. Det er lettest at medbringe skive-skåret brød og hvis man vil være avanceret og "på den sikre side" kan det ofte fås vacuum-pakket og moderat langtidsholdbart. Der skal selvsagt noget ovenpå til at give smag. Næsten alle slags: hardkogt gø (kogt hjemmefra), variationer over tæmaet fisk på dåse (torskerogn, makrel i tomat/olie, kippers, tun, sild, kaviar, ...) med/uden mayonnaise, citron, sort peber, rå lugt (ja, kan alt sammen medbringes), spegepølse, skinke eller andet røget & saltet kød (det meste holder sig ganske glimrende) og selvsagt leverpostej på dåse. Røget rødd og visse andre typer røget fisk (ikke laks eller hellefisk) holder sig også rimeligt længe. Frokost på tur behøver ikke være ringere end derhjemme.

Aftensmad. Man kan som regel medbringe fersk kød til den første dag eller to; det opbevares i køleskabet indtil man forlader bilen og vikles ind i ekstra tjeller eller en sovepose (pas på kondensvand!). Det kan praktiseres med hakket kød (til den første dag), koteletter, lammekoteletter, pølser, bøffer, eller hvad man ellers har lyst til. Færdiglavet og nedfrosset mad kan selvsagt medbringes på samme måde. Årstiden, vejret og tidsplanen bestemmer fornsen for hvad og hvor meget man kan medbringe og man skal være mere påpasselig med hakket end skåret kød. Man kan faktisk



290699 kl. 2230.
 Takk for tilsendt corn-
 edbeef, gode Claus.
 Jeg har hatt den stå-
 ende en tid nå, halal-
 slaktet også, så har du
 vel snust opp at jeg er
 muslim. Akkurat nå
 idet jeg er i ferd med å
 gjøre dette blad ferdig
 (omsider), og skal ta
 fatt på den sikkert natt-
 lige innspurt,- (trykke-
 riet skal snart ha ferie,
 og jeg med,) er jeg ved å erkjenne at jeg har et
 akutt behov for energitilførsel. Så nå skal den
 åpnes, og så får jeg håpe at det ikke er noe
 Minas Geraiusdusinetyster i dåsen. Jeg har
 hatt den under skanneren, men den avslørte
 selvsagt ikke boksens innhold. 2300. Se det!
 Riktig velsmakende på brødiskiva med litt salt
 og pepper, absolutt brukbar turmat! ghw

også få rat k d på dåse! Min lokale "tyrker" har blandt alle de syltede, saltede, olierede og henkogte gr ntsager også fint hakket, råt oksek d på dåse (det er tilsat en smule konserveringsmiddel). Flere slagterier i Europa laver produktet - hos "tyrkeren" er det selvsagt halal, det er ikke n dvendigt til stentur! - og jeg ser det fra tid til anden også i st rre supermarkeder. Man kan selvsagt også få p lser og visse former for delvist tilberedt k daffald på dåse. Det virker, hvis man kan lide den slags. R get

bacon er heller ikke at foragte [let ristet med kartoffelmos og brune b nner]. Jeg vil i almindelighed fraråde f rdigretter på dåse: 1) det er pulvermed med vand, 2) jeg har endnu aldrig fået noget, der smager godt. Der skal selvsagt noget til - vi gentager lige rugbr det for god ordens skyld - og jeg foretr kker selv pasta (skal ikke skr lles og er forholdsvis n ringsrigt). Kartoffelmos af pulver (posemos) er heller ikke at foragte og tager som regel ikke skade af en skedeful sm r eller et kraftigt drys fryset trede urter. Brune b nner, rter og majs fås i rimelig kvalitet på dåse, porrer og l g kan medbringes. Som n vnt er kogte ris ikke s rligt n ringsrige per volumen og de oms ttes hurtigt. Derfor er de ikke et ideelt valgt, men kan dog bruges. Medbring evt. brune ris.

Trankebar Chili

For at bevise min seri se indstilling til begrebet "turmad" vil jeg dele et af familiens klenodier med Steins l sere: Erasmus Didriksens Trankebar Chili. Erasmus Didriksen var en fjern forfader, som var kommandant på kolonien i Trankebar og vi har en herlig opskrift på chili fra hans optegnelser [dengang var det kongeriget Danmark-Norge og opskriften b r derfor også v re en naturlig del af det norske nationalk kken]. Jeg har modificeret til nutidige forhold; jeg er en ubetydelighed mere selektiv end Erasmus Didriksen i valget af k d. Desuden er det sj lident, slagteren har ged[som i vrigt smager glimrende].

3 kg oksek d i små tern (hakket k d kan bruges, men giver en gr dagtig konsistens) og 1 kg finthakket zittauer l g svitset ved st rk varme i en smule olie i en stor gryde. Der skrues ned for varmen og dertil s ttes:

2 spiseskefulde spidskommen, 10 fed presset hvild g, 1 stor

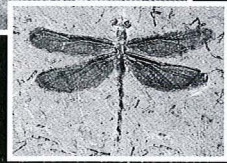
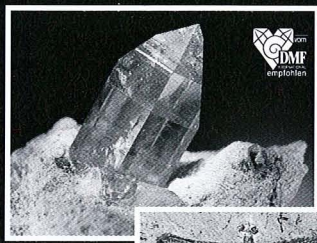
forts. s.62

mineralien '99 hamburg



300 Dealers!

22nd International Show
 for Minerals, Fossils, Precious Stones
 and Geological Equipment
 Fr. 12 am - 6 pm, Sa. and Sun. 10 am - 6 pm



Petrified plants and animals, crystals of rare clarity, fascinating precious and untreated stones. The eyes of all mineral lovers light up when they peek into nature's treasure-trove. - And for good reason: At *minerals '99 hamburg*, where about 300 exhibitors from all over the world will show which delights mother earth has in stone. With this great variety, it is no wonder that the largest minerals and fossils exhibition in northern Europe has become the leading forum for all lovers of rare stones. We are very proud that prestigious museums, such as the Harvard University-Collection from Boston/USA, the Mineralogical Museum Oslo/Norway and the Museum of Natural History Vienna/Austria will display their finest and most precious pieces on the *minerals '99 hamburg*. Also many private collectors will show their most impressing specimens.

Hamburg Messe
 Information:
 Bernd E. Hannoschöck
 Tysk-Norsk Handelskontakt
 Postb. 10 · N-1417 Sofienryt
 Tel. +47-(0)66800492

Dec. 3-5, 1999

spiseskefuld af hver af cayenne peber, hvid peber og sort peber.

Derefter skal der v de til. I hurtig r kkef lge tils ttes:


1 l af god kvalitet (gerne s dlig l med kraf ig smag; bem rk, det bruser op!), 1 stort krus st rk kaffe, 2-4 dåser flået eller hakket tomat, 1/4 - 1/2 liter gr ntsags boullion, en lille håndfuld oregano og endelig 2 store, r de chilier (ca. 10 cm lange, friske; de fl kkes, alle kerner fjernes og frugterne sk res i meget tynde skiver).

Blandingen småkoger 2-3 timer, derefter slukkes og gryden hviler til n ste dag. N ste dag småkoges igen et par timer. Så kan der serveres, men chiliens smag bliver bedre, hvis den har v ret frosset et stykke tid og derefter varmes igen - det vidst Erasmus naturligvis ikke; der var utroligt få fryseri i Trankebar dengang. Spises med pasta og gerne frisk frugt (melon er godt); groft hvedebr d er også godt.

Vegetarer kan erstatte k det med b nner (pinto b nner er gode, undgå "baked beans" eller andet, som kommer i en s d, brun sovs). Advarsel: Frisk chili er krydret, chili kerner er meget krydrede. Undgå at få saft i rifter og lad v re med at f re h nderne op til ansigtet "for at rette på brillerne". Det er dumt! Chili svier ualmindeligt nederdr gtigt i jnene. Lad v re med at få chili-saft på fingrene, hvis du bruger kontaktlinser! Chili svier ualmindeligt nederdr gtigt i jnene. [det er ikke en redaktionsfejl, at s tningen gentages].

I den beskrevne form er chilien krydret, men ikke st rk og er derfor rimeligt b rmevenlig. Hvis den skal v re st rk, kan man tils tte nogle af chili kernerne eller en passende m ngde "sambal oelek" (st rk chilipasta, fås hos tyrkeren eller kineseren). Chileen kan medbringes på tur, nedfrosset & indpakket til de f rste par
forts. s. 66

	RÅKRYSALLER..	ANATAS	TURMALIN	CHRYSOBERYLL	
BRASILIANITT					ALEXANDRITT
LAPIS					BERGMANNEN
SMARAGD	KRYSTALLER	SMYKKER	● MINERALER	● LETEUTSTYR	TOPAS
	KIRKEVEIEN 65 V/POSTHUSET, MAJORSTUA. TLF: 22 59 11 30				
	AQUAMARIN	RUBIN	KORNERUPIN	MOLDAVITT	

 <p>NGU Norges geologiske undersøkelse Geological Survey of Norway</p> <p>Leiv Eirikssons vei 39 Postboks 3006, Lade 7002 Trondheim Telefon: +47 73 90 40 11 Telefax: +47 73 92 16 20 E-post: ngu@ngu.no http://www.ngu.no</p>	<p><i>Jeg ønsker fritt tilsendt katalog:</i></p> <p><input type="checkbox"/> kart</p> <p><input type="checkbox"/> publikasjoner</p> <p>Navn:</p> <p>Adresse:</p> <p>.....</p>
---	---

dage. Jeg har også med held kommet den på glas. Dette er fuldstændigt uautoriseret og I må endelig ikke fortælle min mor, jeg gør sådan noget! Men jeg har altså renset og skyllet sylteglas med kogende vand, derefter med kogende vand med benzoesyre ("Atamon") og fyldt dem med chili, tilsat "Atamon". Nøjagtigt som man laver syltetøj. Det virkede, hjemmelavet dåsemad! Ingen garanti for holdbarheden.

Mellem-måltider. Mellem-måltider er en samlebetegnelse for det, vi stopper i munden fordi der er for langt mellem måltiderne, fordi det smager godt eller fordi vi vil undgå at sige noget dumt. Det er hovedsageligt for hyggens skyld og personlig smag er derfor afgørende, men det er vigtigt at have nogle hurtigt omsættelige kulhydrater i nærheden, hvis man arbejder us dvanligt hårdt. Tørret frugt, rosiner, chokolade (smelter i varmen), bolscher, kiks, småkager er gode, nødder

virker også men rummer en del fedt og er langsommere omsættelige end M&M's. "Studentenfoder" = "Abemad" = blanding af rosiner og diverse nødder er altid godt. Druesukker er lidt kedeligt men ganske effektivt, hvis man bliver trøt på grund af lavt blodsukker. Overse ikke muligheden af at tvære honning eller syltetøj, som måske alligevel er med til morgenmad, ud over kiks eller brød.

Generelt

Vædskebehovet, der vel at mærke øges kraftigt når man arbejder, dækkes principielt af vand. The, kaffe, l og vin er glimrende, men er til adspredelse, ikke dækning af vædskebehov; de virker ofte dehydrerende og øger derfor vædskebehovet i stedet for at dække det. Hvis man har smag for den slags kan man sagtens medbringe koncentrat til saftvand el.l. Spis ferskvarer først, derefter ting på dåse. Sørg for at balancere lage-

ret, så der er morgenmad, frokost, aftensmad og mellem-måltider til lige lang tid og mængderne af rugbrød og pålæg svarer til hinanden. Det er trist at stå ude i demarken med 18 dåser torskerogn og ikke andet. Brug i videst muligt omfang lette, brændbare emballager (poser). Glas og dåser må selvsagt slæbes med ud igen, selvom man har hørt om folk, der brænder dåser på bålet godt og længe og derefter graver dem ned et diskret sted, hvor de nedbrydes i løbet af et par år Spis ordentligt, find sten. God tur.

1) "idiot" er et dansk udtryk, oprindeligt refererende til en person med alvorligt indskrænkede evner, senere anvendt alment nedsættende om individer der opfører sig som værende uden evner ellers som bevidst handler mod bedre vidende. "Idioterne" er bestemt flertalsform af "idiot".



Bredsgården, Bryggen
Postboks 4099 Dreggen
5023 Bergen
Tlf 55 32 82 60

stein - mineraler - slipeutstyr- klokker - bokstøtter og andre gaveartikler



Du finner oss bakerst i Bredsgården, gjennomgang i gården fra Bryggen og fra Tracteurstedet

Redaksjon:

* Redaktør; Geir Henning Wiik, N 2740 Roa, tlf. 61 32 61 59. - fax. 61 32 60 65 * Hans-Jørgen Berg, Motzfeldtsgt. 21, 0561 Oslo, tlf. 22 57 26 76 - * Knut Eldjarn, Blinken 43, N 1349 Rykkin, tlf. 67 13 34 96 * Claus Hedegaard, Storgade 71, DK-8882 Faarvang tel. 8687 1400, fax 8687 1922* O.T. Ljøstad, (foto), Elgvn. 30, N-2400 Elverum, tlf. 62 41 02 99 - * Ronald Werner, Tinnegrend stasjon, N-3670 Notodden

* NAGS/STEINs hjemmeside, <http://www.nags.net>.

Redaktion Sverige: * Lennart Thorin, tel 087701927 * Bertil Otter, tel 0850028901 * Holger Buentke, tel 50140512 * Tore Steen, Säbyg. 27, S- 71931 Vintrosa, tel 019 294349 * Peter Lyckberg, tel.031 16 06 26 * Prenumeration och Redaktionskoordinator Siw Knoke, Stora Bläsnungs, S-261 72 Visby.

E-post adresse til Stein: h.j.berg@toyen.uio.no eller: geir.wiik@ol.telia.no

STEIN gis ut 4 ganger pr. år. Enkeltabonnement/prenumerasjon kan tegnes og koster NOK 170,-/SEK 185/år. Dette kan bestilles og innbetales til: Postgirokt 0803 2734333. Adr. STEIN, N- 2740 Roa Sverige: Postgirokonto 620 92 82 - 0. Adr. STEIN, Box 6908, S-58006 Linköping.

© 1998

Rettigheter STEIN og den enkelte forfatter
ISSN 0802-9121

Grafisk utforming: Hadeland Bergverk/Media