

Bra mat på läger

Bra mat på läger är sådant som håller sig utan kylskåp och som är lätt att packa utan att det blir förstört. Viss "känslig" mat kan du ha till lägrets första dag. Packa det gärna fryst hemma och lägg i kylväska. Det är förstås också viktigt att du tycker om maten. Test-ät gärna rätterna hemma innan, särskilt om du har barn som ska med på lägret! Här kommer några tips. Vi hoppas kunna fylla på den här listan med fler tips och recept inför kommande läger - kom gärna med förslag!

Frukost

- Havregryns- /rågflingebröt med t.ex. russin, nötter och frön. Torrmjolk för den som gillar det.
- Bröd som håller länge: knäckebröd, grovt kompakt bröd som t.ex. rågbröd.
- Bröd som bakas på plats i en stekpanna (gärna kvällen innan) – ta med mjöl, torrjäst och salt. En gryta funkar som degbunke.
- Ost och smör. Djupfrys gärna innan avfärd, packa i tidningspapper/ i kylväska. Lägg smöret i en tät burk! Frysta mjölkpaket fungerar som kylklampor om du har kylväska.
- Kaviar och annat pålägg på tub.
- Jordnötssmör och liknande. Honung.
- Kaffe (kokkaffe, snabbkaffe...), te, juicekoncentrat, blåbärssoppa (pulver), nyponsoppa (pulver).

Lunch/ utflyktsmatsäck

Gör lunchen enkel så det blir smidigt mitt i allt annat som händer på lägret! Mackor och frukt duger ofta jättebra, men är det en kall dag kan det vara gott med något varmt.

- Soppa, gjord av färska eller torkade rotfrukter/grönsaker. Potatis- och purjolökssoppa, tomatsoppa på burktomat...
- Pulversoppa, t.ex. blåbärssoppa, nyponsoppa, svampsoppa, mexicanasoppa, minestrone... Är det utflyktsmatsäck, är det smart att ha med soppan färdig i termos.
- Dricksvatten i flaska till utflykten.
- Mackor
- Färsk frukt, råa morötter
- Nötter/frön och torkad frukt
- Kex/skorpor
- Godis för "akutläge" när någon blir trött, det blåser motvind, någon har skadat sig etc.

Middag

Tänk på att det går bra att göra samma rätt två eller flera gånger, för enklare planering.

- Pasta med torkad köttfärsås (se recept nedan) eller torkad vegfärsås
- Pasta med ost. Parmesanost är ett bra tips! Den håller sig fint eftersom den är så torr. Annars är ostsås ett bra sätt att använda ost som blivit för "svettig" i sommarvärmen. Ost av typen Herrgård blir gärna för seg i ostsås. Präst- eller Västerbottenost funkar bättre. Lägg gärna till svamp (kan torkas) eller fläsk om du vill ha mer smak. Ädelost är gott att ha i pasta.
- Linsgryta med ris/pasta/potatis. Linser går snabbt att laga till och ger ett bra proteintillskott. Även kikärter och bönor funkar bra, fast behöver blötläggas och har längre koktid (då är det bra att koka över eld, så du sparar bränsle till stormköket. Färdigkokta bönor är förstås ett alternativ men ger större packning än torra.

Soltorkade tomater och tomatpuré på tub kan vara bra ingredienser i en gryta.
- Rödbets-soppa/-gryta på torkade rivna rödbetor är gott och färgglatt!
- Falafel - gör egna kikärtsbollar och stek i olja. Ät med ris eller t.ex. tortillabröd, grönsaker och kanske någon sås.
- Ris med curry, russin, stekt lök, jordnötter m.m. Enkelt och gott.
- Potatismos med konserverad makrill i tomatås eller fiskbullar. Pulvermos eller mos av färsk potatis. Makrill i tomatås och fiskbullar är inte kylkonserv, så det går bra att ha under hela lägret.

- Potatismos med korv på burk. Det finns varmkorv på burk som inte är kylkonserv (t.ex. Bullens). Kolla vad som står på förpackningen! Även salami och ölkorv går bra att ta med på läger då de är kallrökta och torkade.
- Wok med nudlar och grönsaker. Bra ingredienser att packa med är t.ex. morötter, kål och lök, broccoli, chilifrukt, färsk ingefära, cashewnötter, olja och soja. Rotfrukter och grönsaker kan torkas hemma och läggas i blöt innan tillagning för ännu lättare packning. T.ex. äggnudlar är matigare än snabbnudlar.
- Tacos/tortillas med tillbehör. Ost, tacosås, majs på burk (eller torkad majs som blötläggs och kokas upp), grönsaker, lök...
- Pannkakor/kolbullar/rårakor/raggmunkar. Kolbullar är en tjock pannkaka utan ägg och mjölk (recept finns på internet). Dessa rätter förutsätter bra möjligheter att steka, helst över öppen eld. Färska ägg går bra att ta med men är svåra att packa. Ägg finns även i pulverform. Stekt fläsk är ett bra tillbehör som även ger stekfett.

Efterrätter och godis

- Hittar du blåbär eller hallon, kan du göra paj till efterrätt. Ta med lite extra mjöl, smör och socker (och kanske vaniljsåspulver) om du längtar efter det!
- Opoppade popcorn är lätt att ta med och kul att göra. Risk för bränd botten på grytan - ta det försiktigt!
- Grillade eller stekta äpplen med t.ex. kanel är gott!
- Smågodis är bra att ha med, särskilt om det skulle bli kallt och regnigt. Att krypa in i tältet med en bok eller kortlek och en påse godis kan bli dagens höjdpunkt!

Torkning av friluftsmat

Rotsaker och potatis i tunna bitar eller grovrivna på rivjärn. Broccoli/vitkål i små bitar, majskorn, tunt skivad purjolök, äpplen i tunna klyftor...

Förväll rotfrukter och grönsaker (gäller inte äpple och purjolök) 1-3 minuter. Lägg på en plåt med smörpapper och torka i ugnen. Max 50 grader, håll luckan på glänt med hjälp av en träslev. Torka till riktigt hård konsistens.

Köttfärs är lätt att få riktigt bra. Använd magert kött som nötfärs. Stek köttfärsen helt klar. Lägg den stekta färsen i en sil och håll kokhett vatten över så att allt fett rinner av (gör inte detta i vasken, då det kan sätta igen avloppet). Lägg färsen på en plåt med smörpapper och torka i ugnen på 50 grader med luckan på glänt. Torka tills konsistensen är riktigt hård och

knastrig. Även tunna skivor av kött går bra att torka. Ett förslag är att torka färdigt renskav som kan köpas fryst. Torkas på samma sätt som köttfärs! Renkött finns förstås också färdigtorkat att köpa, t.ex. via webbshop.

Vegetariska alternativ till kött och färs finns i torkad form, t.ex. sojabitar.

De torkade råvarorna förvaras torrt, mörkt och svalt. Torkat kött kan med fördel förvaras i frysen fram till avfärd. På lägret förvaras maten vattentätt. Ett bra sätt är att packa varje ingrediens för sig i en papperspåse. Påsarna läggs sedan i en större, vattentät påse.

Torkad köttfärssås - så här lagar du till den ute

Koka upp vatten. Lägg i torkad köttfärs/vegfärs tillsammans med t.ex. torkade rivna morötter, soltorkade tomater och torkade majs-korn. Låt stå en stund så det torkade sväller och mjuknar.

Stek hackad gul lök och ev. vitlök i smör/olja. Lägg löken i grytan med de torkade ingredienserna. Koka det hela tills det är mjukt. Krydda med t.ex. tomatpuré, salt, svartpeppar och oregano.

En annan variant är att laga såsen på torkad färs men tillsammans med krossade tomater på burk, om du inte gillar smaken av torkad tomat.