

---

# Friluftsliv

## Laga mat i naturen!

Idrott och hälsa 1

---



### Introduktion

Att laga mat ute hör friluftslivet till. Genom skapande av elstad, lära sig att få igång en eld på ett gammaldagssätt och lyckas ger en känsla av eufori. När elden sprakar är det väldigt trevligt att laga mat över den öppna elden, samtidigt som den ger värme och ett sprakande lugn. Det finns inget mer fängslande än att titta in i en eldslåga och fundera över livet. Vidare går det alldeles utmärkt att laga mat över ett storm kök eller över öppen eld i stor gryta.

Det smakar alltid lika gott att äta sin mat i skog och mark. Är det dessutom lite ruggig väderlek smakar det extra gott med lite varmt inombords. Varm, torr och mätt är en viktig regel att följa för att friluftslivet utförande skall vara lyckad. En måltid i det fria skall präglas av vila och avkoppling. Det är fel att jäkta och stressa. Gör matlagningen till det nöje den egentligen är. På stormköket lagar man i första hand mat som inte kräver någon längre koktid. Soppor, snabbbris, pulvermos, snabbmakaroner m m. De roligaste och bästa friluftsrätterna lagar man till över öppen eld. T ex grillning på galler, glödbakning och storkok i gryta.

Ta inte med "tomma" kalorier ut, kakor, karameller o s v. Se till att måltiden ger ny energi och att den är näringsrik. När man är ute i skog och mark går det åt en hel del energi. Då behöver kroppen nytt bränsle. Titta gärna på kostcirkeln och försök att planera måltiden efter den så du får med lite av varje del.

Försök att under lägerdagarna leva så nära naturen som möjligt. Ta tillfället i akt och låt dina sinnen få del av vad naturen har att bjuda. För barnen kan det vara ett välbehövligt avbrott att åka på vildmarksläger för att möta nya ansikten och intryck. Att leva nära naturen innebär att ställa upp på naturens villkor, inte tvärt om.

---

## Återblick på säkerhet kring stormkök och öppen eld

### Stormköket

Några råd för säkerhet m m:

1. Placera köket plant där det inte finns risk för att elden kan sprida sig. Eventuellt kan man ställa det på en hajkbricka.
2. T-rödflaskan placeras en bit från matlagingsstället. Fyll aldrig på bränsle i en varm brännare. När du skall fylla på tar man alltid brännaren (**se till att den är nedkyld så att du inte bränner dig**) i handen och går bort till flaskan. Detta är speciellt viktigt om man måste fylla på mer bränsle för att kunna koka färdigt.
3. Låt alltid bränslet i brännaren bränna slut. Förvara brännaren i en påse, dels för att det inte skall komma något bränsle i grytan, dels för att grytan annars korroderar.
4. En packpåse att ha köket i är praktiskt.

### ATT ELDA

Skall man elda i naturen skall man veta att elden bör läggas på sand eller stenbotten och INTE på berg eller stenhällar. En ring av kraftiga stenar ökar säkerheten. Se också till att du har vatten i närheten. Elda ALDRIG på moss-, ljung- eller rotrik mark och aldrig i närhet av stubbar eller myrstackar. Råder det minsta tvekan om det är lämpligt att elda skall man avstå. Glöm inte heller att det kan råda lokala eldningsförbud. Ortens brandkår kan ge upplysningar.

Att tänka på:

- \* Är vinden ej för kraftig.
- \* Är eldhärden stensatt och begränsad. \* Finns bränsle för hela tiden.
- \* Finns vatten för släckning.
- \* Det finns ingen risk för skogsbrand.



### Pinnbröd ca 8 personer

5 dl vetemjöl  
2 tsk salt  
2 tsk bakpulver  
2 dl vatten

Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt vatten och arbeta ut degen.



### Glödkaka

Samma deg som till pinnbröd, men baka ut till tunna kakor som gräddas i smord stekpanna eller på galler över elden.

### Pirog

Använd samma deg som till pinnbröd. Gör tunna kakor av degen, lägg fyllningen av t ex mjukost och köttfärs på ena halvan. Vik ihop. Tryck till kanterna och grädda på galler eller varma stenar i ca 5 min på varje sida. Du kan även använda folie som läggs direkt på glöden.



### Dutch-oven

Är den vanligaste vildmarksugnen. Ställ två stekpannor på varandra, den undre på några stenar över glöden. Elda på den övre stek- pannans uppåtvända botten med småpinnar. Denna ugn duger för allt bröd - matbröd som blåbärspaj.



Matbröd ca 10 kakor  
5 1/2 dl vetemjöl  
2 dl vetekli  
1 tsk bakpulver  
3 msk mjölkpulver 1 tsk salt  
3 dl vatten

Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt vattnet och rör ihop till en deg. Dela den i 10 delar. Plattar ut varje del i mjölad hand till en platt kaka. Nagga med en gaffel. Grädda kakorna i en varm, torr stekpanna 3 - 5 min. Vänd dem efter halva tiden. Ät dem nygräddade.

---

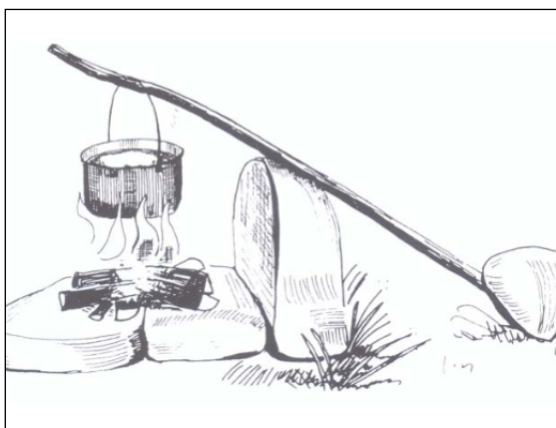
## SOPPOR

### Potatis och löksoppa 4 portioner

5 medelstora potatisar  
3 purjolökar eller gula lökar 1-2 buljongtärningar Persilja  
1 liter vatten  
salt och peppar

Skala och tärna potatisen. Skala löken och skiva den. Lägg alltsammans i en gryta, häll på vattnet och koka upp.

Tillsätt buljongtärningarna. Låt koka tills potatisen blir mjuk. Vispa sedan soppan kraftigt. Red ev med mjölk. Strö över rikligt med persilja och servera.



### Stenålderssoppa (smakportion för ca 25 st) 1/2 burk honung

2 påsar hasselnötter  
2 paket russin  
1/4 kg rågkross eller vetekross  
3 - 4 liter vatten  
200 g torkade äpplen eller annan frukt

Kokas en liten stund och äts med liten träklyka.

### Italiensk soppa 4 portioner

1 paprika  
1 burk (ca 300 g) tomatosoppa 2 burkar vatten  
1/2 dl snabbmakaroner vitlökssalt oregano  
50-75 g salami eller rökt korv persilja

Ansa paprikan och skär den i strimlor. Koka upp tomatosoppan. Tillsätt vattnet, makaronerna och paprikastrimlorna. Koka alltsammans 3 min. Smaksätt soppan med vitlökssalt och oregano. Skär korven i strimlor. Lägg ner dem i soppan. Strö till sist i lite hackad färsk eller torkad persilja.

