

UT
OCH
ÄTÄ!



SUOMEN LATU



folkhälsan

Maten smakar härligt ute i skog och mark. Ni behöver inte gå långt. De största äventyren hittas ofta bakom hörnet. Barnen gillar då de får vara med, redan i planeringen av utflykten, både då det gäller utflyktsmål och mat. Ute är barnen dessutom ofta mottagliga för att testa nya smaker. Våga packa ner något extra som de inte smakat på tidigare, till exempel en ny grönsak eller frukt.

SMASKIGA MELLANMÅL

TONFISKRÖRA

Det går bra att packa med sig mat som inte behöver värmas. Ta med er färskt bröd och rör ihop en härlig tonfiskröra. Skär upp paprika och salladsblad och sätt i en burk. Fyll brödet med ingredienserna i receptet och avnjut med valbar dryck.

Tonfiskröra: Ett paket smältost, några matskedar tomatpuré, en burk tonfisk. Pressa i en vitlöksklyfta för lite vuxnare smak.



WRAP

Planera tillsammans och fyll wrapen med era favoritpålägg. En säker favorit är färskost, kalkonpålägg och gurka (eller andra grönsaker).

SMOOTHIE

Smoothies brukar alla gilla! En bra bas att börja med är jordgubbar, banan, naturell yoghurt, en skvätt äppeljuice och eventuellt lite honung enligt smak. Ge den en spännande twist med lime, mynta kardemumma eller ingefära.

Årstider ger inspiration till variation för utfärdsmaten.

På sommaren kommer läskande maträtter väl till pass och kylväskor är bra att ha. Höst- och vårtemperaturer gör det praktiskt då maten hålls kall och fräsch ute. På vintern är varm dricka i termos njutningsfullt att ha med sig. Kom ihåg att ta med tunnare vantar till matstunden då vädret blir kallare.



Det går lätt att prova på nya smaker på ett roligt sätt med finurliga smörgåsar och nya smaker i smoothien.





VARMT I TERMOSEN

SOPPA I MATTERMOS

Njut av en hälsosam och mättande linsoppa i mattermosen. Koka soppan på förhand där hemma.

- 2 dl röda linser
- 1 lök
- 1-2 vitlöksklyftor
- ca 2 cm:s bit ingefära
- gurkmeja
- 4 dl grönsaksbuljong
- 1 burk krossade tomater
- 2 dl kokosmjölk



Häll kokande vatten i en mattermos. Tillsätt knackkorvar. Ta med hotdogbröd och andra tillbehör. Då har ni genast varma hotdoggar att servera när hungern sätter in.

Skölj linserna i kallt vatten och låt rinna av. Hacka löken, vitlöken och ingefäran. Fräs i olja i en kastrull. Tillsätt gurkmeja, linserna, buljongen och tomatkrossen. Låt puttra under lock ca 20 min. Mixa med stavmixer och tillsätt kokosmjölken till sist.

GRÖT I MATTERMOS

Gör en klassisk risgrynsgröt som får mogna i svag värme i mathermos. Den smakar underbart utomhus, speciellt under juletider. Gröten kokas på förhand, men inte helt mjuk, utan risgrynen får svälla klart i mathermosen under utfärden. Servera med socker och kanel. Njut!

VARMA DRYCKER

Packa med varm dricka under svala dagar. Uteliv får en att bli törstig. Kakao är ett säkert val. Prova också på varm svartvinbärssaft, blåbärssoppa eller varför inte en varm smoothie för omväxlings skull.



Kom ihåg
kaffetermosen!



MAT ÖVER ÖPPEN ELD

Mickes goda och inspirerande tips till utfärden.

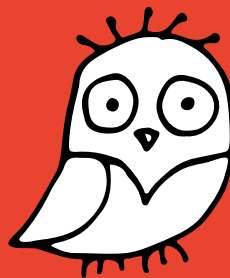
TUNNBRÖDSRULLAR

Recept av Michael Björklund

- 4 tunnbröd
- 2 paket bacon eller annat rökt kött t.ex. kalkon
- 1 burk avrunnen majs
- 100 g färskost med örter
- 200 g riven gräddost
- en knippe basilika
- salt
- aluminiumfolie

Denna lätta och goda måltid som Micke tipsar oss om kan förberedas före utfärden. Receptet är för 6 portioner och går att tillredas över öppen eld eller på grillen. Skär baconet i bitar och stek det krispigt, låt svalna, eller hacka upp det rökta köttet. Bred färskosten på tunnbrödet. Strö sedan den rivna osten,

majsen, och baconet/köttet över färskosten. Plocka lite basilika över enligt egen smak. Vik tunnbrödet så det blir platta rullar som är ca sex cm breda. Ta en ca 40 cm:s bit folie och lägg tunnbrödsrullen längst med ena kortsidan, ca 10 cm från kanten. Vik in foliet på de båda långsidorna. Vik in kortsidan som har tunnbrödsrullen närmast sig. Vik sedan in resten av foliet så du har en rulle. Tunnbrödsrullarna kan vänta i kylskåpet. När elden är färdig, grilla paketet tills osten smält, ungefär 10 minuter.



PIZZA

Om pizza hör till familjens favoriter lönar det sig att prova göra egna pizzor över öppen eld eller på stormkök. Det fungerar fint att tillreda pizzan med en liten muurikka-panna med skaft, en gjutjärnsstekpanna eller med locket till ett stormkök.

Ta med färdiga pizzabottnar eller tortillaplättar. Tomatsåsen kan i all sin enkelhet vara en tub tomatpuré. Sätt flera valbara ingredienser i skilda burkar så att alla får bygga upp sin pizza enligt egen smak. Mys kring den öppna elden och kom ihåg att vakta pizzan noga så den inte blir bränd i botten.

Barnens favoritfyllningar:

- 1) tomatsås, ost, skinka
- 2) tomatsås, mozzarellaost

Den vuxnes alternativ:
färskost och svamp



*Strömsökocken, Robinson-vinnaren,
vår härliga åländska mästerkock
Michael Björklund*



PINNBRÖD

Vem har inte mysiga minnen av pinnbrödsgrillning vid lägerelden? Gör buldegen hemma och ta med den i en passlig burk. Tvinna degen runt en pinne. Grilla pinnbrödet tills den får en guldbrun färg.

Snabbvariant:, använd färdig croissantdeg. Öppna burken med deg och ta isär bitarna. Tvinna den triangelformade degen på en pinne och grilla över öppna elden.

GRILLSMÖRGÅS

Har ni tillgång till en eldplats? Grilla dubbelsmörgåsar med hjälp av halster eller inpackade i folie. Busenkelt och gott. Tänk på att fiberrikt bröd mättar bäst.

Liksom pizzen får alla lätt en kombination enligt sin egen smak.

Testa dessa smarriga tips:

- Den traditionella smörgåsen med ost och skinka, sätt extra sting med dijonsenap
- Den vegetariska smörgåsen med ost, groddar och saltgurka
- Den lyxiga smörgåsen med chevré-ost och rödbetor
- Medelhavsmackan med mozzarella, pesto och tomat
- Den orientaliska mackan med curry kycklingfyllning
- Seglarmackan med räkor, dill och ägg



Du behöver ALLTID tillstånd av markägaren för att göra upp eld. Tryggast är att använda allmänna eldplatser utmärkta på kartor. Följ med väderlek och eventuella eldförbud. Då varning för gräs- eller skogsbrand råder är det förbjudet att göra upp eld även på de flesta anvisade eldplatser. Bekanta er med allemansrätten. Det är ingen självklarhet att få elda i naturen.



KOKA MED STORMKÖK

POPCORN

Att poppa popcorn är ett roligt programnummer under utfärden. Värm olja och några majskorn i kastrullen. När kornen börjar röra på sig är oljan tillräckligt varm. Tillsätt resten av kornen så att botten täcks och täck med ett lock, skaka om emellanåt. När poppandet slutar är popcornen färdiga.

HAVREGOTT MED BÄR

Den här delikatessen kan tillredas med stormkök eller på öppen eld och passar speciellt bra till sensommarutfärder då skogen är full med bär färdiga att plockas. Sätt lite fett, exempelvis rypsolja i kastrullen, blanda 2 dl havreflingor och knappa 0,5 dl socker i fettet. Stek så att blandningen blir knaprig, kom ihåg att röra om så att det inte bränns. När havreflingorna börja få färg är det färdigt. Tillsätt bären (och vaniljsås om så önskas) och njut!

FULLKORNSPASTA

Pasta håller dig mätt länge och går snabbt att tillreda med stormköket. Välj din favoritpasta i fullkorn och ta med dig en tomatsåsburk från butiken. Koka upp pastan och tillsätt såsen i den färdiga pastan. Tillsätt enligt smak t.ex. sojakross, linser eller ost i såsen.



Stormkök varierar i utrustning och funktion. Öva att använda den där hemma före utfärden. Kom ihåg slevor och andra tillredningsbestick som behövs för just ditt stormkök och din maträtt.



Matstunden är kronan
på utfärden. Att äta till-
sammans gör natur-
upplevelsen.



FIRA UTE

Mickes goda och inspirerande tips till utfärden.

S'MORES GRILLADE MARIEKEX MED CHOKLAD OCH MARSHMALLOWS

Recept av Michael Björklund

Den klassiska amerikanska delikatessen över öppen eld är grillade marshmallows. Avnjut dem som sådana eller sätt ihop till en S'mores-efterrätt med kex, chokladbit och grillade marshmallows. Lägg några kex på grillen med en bit choklad på varje. Under tiden som chokladen smälter, grilla marshmallows. När chokladen smält, lägg en grillad marshmallows på och toppa med ett till mariekex. Enkelt och klart att äta!

PLÄTTAR

Har ni stekt plättar över öppen eld? Om inte så prova nästa gång ni har möjlighet. Tillred smeten hemma och häll upp den i en plastflaska med kork. De är lättast att portionera smeten från en flaska. Packa med dig stekspade och olja (eller flytande smör) för stekningen. Servera med t.ex. naturell yoghurt och bär.



Alla gillar överraskningar! Nötter, torkad frukt, kanske en liten chokladbit eller något annat sött kan behövas då tröttheten vill ta över hos de minsta och ibland även hos oss vuxna.





Dekorera med vimplar, ballonger och trasmattor, på vintern kan varma pläddar eller fårskinn användas för att skapa feststämning.

GLASS I MATTERMOSEN

Ta med bär eller plocka från skogen om möjligt.

GURKTRIANGLAR

Festlig stämning med små triangelsmörgåsar med färskost och gurkskivor blir gott. Ni kan piffa upp smörgåsarna med lite citronsaft eller myntablåd.

Fruktbitar och grönsaksstavar enligt säsongen hör till standardutrustningen. De kan ätas som förrätt, mellanmål, efterrätt eller då man behöver lite extra energi under utfärden. Fungerar alltid!

COCTAILPINNAR

Förbered enkla coctailpinnar redan där hemma och packa med i passliga burkar. Gurka, körsbärstomater, vindruvor, ost eller köttbullar är lätta att trä på pinnarna. Här kan även familjens minstringar hjälpa till och kombinera sina egna favoriter.

Det går lätt att förbereda maten så långt det går där hemma.

Olika burkar med färdiga innehåll är lätta att plocka fram under matstunden ute i det fria.





Om tiden är knapp eller kylskåpet gapar tomt, ta en sväng via närbutiken. Inhandla rispiroger, frukter och grönsaker, så har du en bra grund för att komma iväg på utfärd på ett lätt sätt.

Vi ger enkla tips på vad ni kan äta utomhus för att sänka tröskeln för er att gå ut med familjen. Bli inspirerad och utveckla tipsen vidare till era egna varianter.

www.folkhalsan.fi/naturkraft, @naturfolkhalsan
Naturkraft 2021



SUOMEN LATU



folkhälsan

