



# ATT LAGA MAT

Att laga mat ute hör friluftslivet till. 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.

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.

Matlagning kan antingen ske på stormkök eller över öppen eld i stor gryta. På stormköket lagar man i första hand mat som inte kräver någon längre koktid. Soppor, snabbris, 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.

Dela in klasserna i smågrupper och låt de själva planera sin matsedel och därefter välja att använda stormkök eller storgryta. Se till att planera mathållningen noga. Mycket av upplevelsen ligger i att kunna njuta av ett gott mål mat. Vid de tillfällen stormkök används kan det vara lämpligt att vara 3 - 4 personer/kök.

Ta inte med "tomma" kalorier ut, kakor, karameller o s v. Se till att måltiden ger ny energi och att den är näringsriktig. 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. Känns det då inte riktigt att i stället för chips, skumbitar, salt lakrits, hockeysnus m m satsa på ett alternativt godis??? Kanske jägarsnus (blanda nötter-russin-chokladbitar). Ta också med frukt.

Och sist men inte minst!

LÄMNA FREESTYLE OCH BANDSPELARE HEMMA.

Lycka till med lägerdagarna.



# UTRUSTNING

**Personlig utrustning:** Kåsa - mugg  
Bestick  
Tallrik (djup)  
Mindre flaska för dryck

**För tillagning/disk:** T-röd 0,5 l/person  
Slev - visp  
Tändstickor  
Skärbräda  
Kniv  
Vattendunk  
Tratt  
Kryddor  
Soppåsar/plastpåsar  
Diskmedel  
Diskborste/svamp  
Stålull  
Hushållspapper



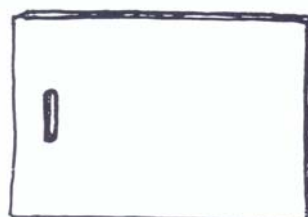
## Stormköket

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 ifrån matlagningsstället. Fyll aldrig på bränsle i en varm brännare. När man skall fylla på tar man alltid brännaren 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.
5. Köket blir mindre sotigt om man blandar högst 10% vatten i T-spriten (ej vintertid).

## "Hajkbricka"

"Hajkbrickan" är ett utmärkt underlag att ställa era stormkök på, så att de av värmen inte sjunker ner i snön. Brickan kan också användas som "grävspade" och sittunderlag.



# ATT ELDA



Om du skall laga din mat över öppen eld, använd i första hand iordninggjorda eldstäder.

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.



## Bra att tända med

Den bästa tändveden får man från gamla torra tallstubbar. Där finns ofta töreved. Veden är gul eller rödaktig, känns klibbig och fet och har en stark doft av kåda och terpentin.

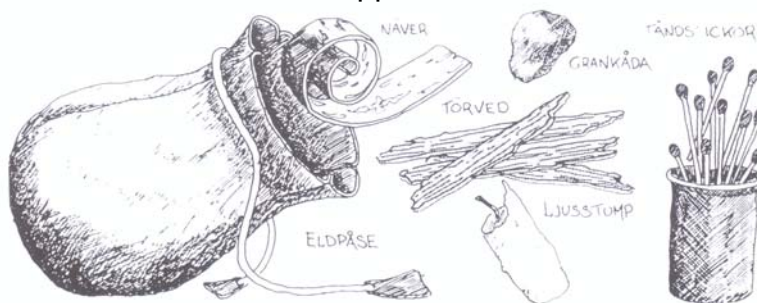
Under täta granar hittar man ofta torra kvistar. Näver är också bra att tända med. Ta aldrig näver på växande träd.

## Dags att tända

- \* Bunta och pressa ihop tändriset.
- \* Om du har näver, lägg det under riset. Törestickorna lägger du runt och i riset.
- \* Tänd och bygg på med stickor i pyramidform. Allt eftersom elden tar sig - lägg på de grövre stickorna och vedträna.
- \* Eld behöver syre - kväv den inte genom att lägga på för mycket bränsle.

## Eldpåse när det är kärvt

Det kan vara bra att ha en vattentät eldpåse i ryggsäcken. I den kan du lämpligen ha tändstickor - gärna i filmburk med plån i locket, näver, lite töre, några stickor och ljusstumpar. Har du en eldpåse har du bättre chanser att få upp eld i ruskväder.



## Matlagningseld

Denna får nog räknas som den enklaste och bästa för matlagning och för att värma sig vid.



## Jägareld

Enkel och bra eldstad för matlagning. Man eldar mellan två stockar. Bränslesnål och lätt att sköta. Tänk bara på att lägga stockarna längs vindriktningen. Täta väl utmed stockarna annars blir det drag.



## Pyramideld

Är nog den vanligaste. Den är lämplig då ni är många i gruppen och snabbt vill ha en stor eld. Lägga tunna stickor längst in och grövre längre ut.



## Altareld

Används gärna vid snö och på fuktigt underlag. Här staplas vedträna i fyrkant. Altarelden (Pagodelden) flamlar snabbt upp och ger fin glöd till grillning och bakning.



Kom ihåg att eld behöver inte bara bränsle utan också luft.

## Dags att släcka

När elden falnat och samvaron kring den lider mot sitt slut, underlättas den kommande släckningen om man skjuter in vedbitarna mot centrum så mycket att helst allt brinner till aska.

Då du skall släcka din eld gäller:

1. Vattna.
2. Vänta tills allt har slocknat.
3. Städa upp efter dig.

Kom ihåg, att så länge det ryker på eldplatsen finns det eld kvar.

En tillfällig eldplats skall städas så att det i stort sett inte finns några sår kvar. Naturligtvis får inget avfall lämnas kvar. Allt sådant skall tas med hem! Det ser visserligen ut som om plast förintas i eld, men brinnande plast frigör kemikalier. Giftig rök bildas. Så släng aldrig plastpåsar på elden - bär hem dem!

# NATURENS SKAFFERI



Det finns mycket att skörda och ta vara på av naturens växter. Förr användes naturens skafferi flitigt. Prova att laga till ett örtte.

Tänk på var och hur du plockar dina "vilda grönsaker". Plocka inte allt på samma ställe så det blir tomt. Plocka ej heller dina växter vid trafikerade vägar eller dikesrenar där det kan vara besprutat.

## ÖRTTE

Koka upp växterna med vattnet och låt koka ett par minuter. Låt det sedan dra några minuter. Sila sedan teet (tesil, filter). Drink och njut. Söta eventuellt med lite honung.

### Johannesört

\* Repa 4 nävar färska gröna blad (4 dl) till 1 liter vatten.

### Tall eller gran, färska skott

"En mycket C-vitaminrik dryck" (1 glas tallbarrste = 6 glas apelsinjuice!).

\* Repa 2 nävar (2 del) tallbarr vilka klipps/hackas i mindre bitar.

### En

Plocka 1 handfull (1 dl) blåa enbär (bärkottar) som krossas med en sten eller i en mortel och sätt till 1 liter vatten.



### Älgört

"Ett C-vitaminrikt örtte på våren.

\* Repa 3 nävar (3 dl) färska gröna blad som rivs sönder i bitar eller plocka 2 handfull blommor (2 dl) till 1 liter vatten.

### Tussilago – Hästhov

"Ett slemlösande te vid lättare vårförkylningar".

\* Plocka 10-12 nyutslagna blommor som kokas upp i 1 liter vatten ca 5 min, låt sedan dra några minuter.

### Nässlor

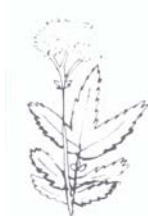
\* Nässlor som torkas ger ett grönt starkt te.

### Skogste

\* Blanda blad av björk, klöverblom, smultron och kamomill. Alla dessa får dig att minnas sommarängens dofter. Örterna torkas hängande i knippor eller utbredda på en bricka. De måste ligga på ett luftigt och torrt ställe. Torkade blad förvaras i burkar med tätt lock. Vitaminer bevaras bäst om örterna får stå mörkt.

### Rönnbärste

\* I maj plockar man späda blad av rönnen. Av dessa blir ett te som - doftar gott.







### Nyponte

\* Kan göras på både färska och torkade nypon. Dela nyponen och låt dem sjuda en aning.

### Lingonbladste

\* Lingonblad kan plockas hela året om. De kan användas som de är eller torkas och rostas före tebrygningen.

### Frukostte

\* Krossade nypon och enbär. Den här tesorten ger dig ett billigare C-vitamin än köpt apelsinjuice. Söta gärna med litet honung.

### Kvällste

\* Blanda mycket ljungblommor och litet av kryddorna kummin, anis och fänkål. Det sägs att ljung ger god sömn.

### Maskrossallad

Späda blad av maskros  
2 msk klippt gräslök  
2 kryddmått salt  
1 msk citronsaft  
4 msk olja  
1 st krossad vitlösklyfta



Mosa samman gräslök och salt. Blanda i citronsaft och olja. Gnid in en salladsskål med den krossade vitlösklyftan. Lägg i maskrosbladen. Häll över såsen och blanda väl.

Receptet är beräknat för 4 personer.

### Skogstuggummi

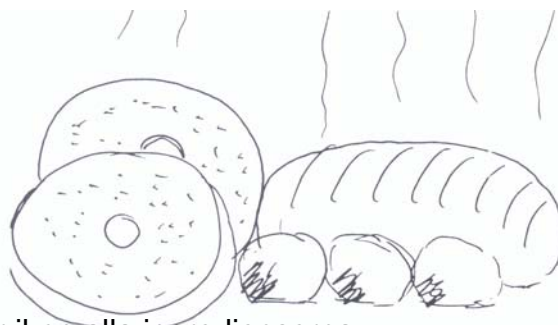
Visste du att man kan plocka sitt eget tuggummi? På granstammarna sitter ofta klumpar av kåda. Den skall plockas när den har stelnat. Då är den fortfarande gul till färgen. Bryt loss kådan. Den är vit i brottytan och helt ogenomskinlig. Rensa gärna av smuts och damm. Tugga nu. Först känns kådan som sand i munnen. Den smular sig. Men håll ut och tugga på! Snart har kådan blivit seg, vackert gammelrosa och smakar friskt av skogen.



# BRÖD

**Krabbelurer** till ca 10 personer  
(beror på hur hungriga de är)

1 1/2 dl socker  
2 ägg  
1 1/2 del mjölk  
4 dl mjöl  
1 tsk bakpulver  
1 tsk vanilj  
Margarin till stekning  
Socker för vändning



Rör ihop alla ingredienserna, lägg små klickar i stekpannan och grädda på båda sidor. Vänd krabbelurerna i socker. Smeten kan med fördel göras i förväg och det är praktiskt att ha den i siraps-, senaps- eller ketchupflaskor.

**Stompa** ca 8 personer

Blanda och knåda följande ingredienser till en jämn, fin deg och förvara den i plastpåse.

5 dl filmjök  
1 dl sirap  
2 tsk fänkål  
2 tsk anis  
2 tsk bikarbonat  
1 tsk salt  
14 dl rågsikt

Av denna deg får man mörka väldoftande och goda brödkakor om man gräddar 1/2 cm tunna kakor i stormkökets stekpanna eller på galler över glöden. Ät dem nygräddade med smör.

**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. Platta ut varje del i mjölade 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.

**Sconeskakor** ca 15 st

8 dl vetemjöl  
1/2 tsk salt  
1 tsk socker  
5 tsk bakpulver  
100 g margarin eller smör  
4 dl vatten

Blanda mjöl, salt, socker, bakpulver och mjölkpulver i en stor bunke. Smula ner matfettet och tillsätt vattnet. Platta ut tunna kakor med hjälp av mjölade händer.  
Grädda bröden ca 5 min på var sida i torr stekpanna över svag värme.  
De torra ingredienserna kan blandas i förväg direkt i en tjock plastpåse.

### Tunnbröd på glöd

Ta med torringredienserna i en plastpåse eller plastspann. Denna sats räcker till ca 30 normalätare.

13 dl vetemjöl  
10 dl grahamsmjöl  
2 påsar torrjäst  
1 nypa salt  
1 påse (burk) malda brödkryddor  
ev 1/2 dl socker  
ev lite bär eller russin



Mjölblandningen fördelas lämpligen i mindre plastpåsar med 3 1/2 dl = 1 kåsa i varje. Spara lite av mjölet i reserv för eventuellt kladdiga degar. Till varje "lillpåse" behövs 1 dl varmt vatten vid tillredning. Värm vatten till 50 grader. Häll i vattnet i påsen. Knyt påsen löst och knåda degen så att den släpper påsen och är smidig och formbar. Stoppa degpåsen innanför tröjan och låt den jäsa i minst 15 minuter.

Bakplåten består av ett järngaller av något slag med maskor på högst 25 mm (helst inte galvaniserat). Detta galler läggs på stenar så att det ligger 10 - 20 cm över glöden.

Tag degklumpar stora som köttbullar och tumma ut dem så att de blir tunna som pannkakor. Lägg dem på "bakplåten" och vänd när de är ljusbruna (det tar bara ett par minuter på varje sida). Ät dem nygräddade - gärna med smör och ost.

### Pinnbröd ca 8 st

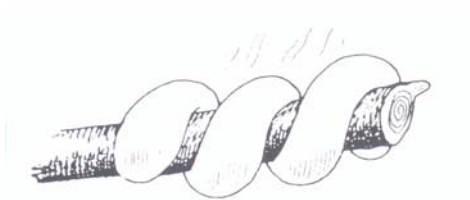
5 dl vetemjöl (hälften grahamsmjöl går bra)  
2 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
1/2 dl mjölkpulver  
50 g margarin eller smör  
2 dl vatten

Blanda mjöl, bakpulver, salt och mjölkpulver i en skål. Fördela fett i mjölblandningen. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop degen.

### 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.





## Pinnbröd ca 25 personer

2 liter mjöl  
1,5-2 dl socker  
3-4 tsk bakpulver  
3 tsk salt  
250 gr margarin  
3-5 dl mjölk

Blanda alla "torra" ingredienser varefter mjölk tillsättes.

Forma degen till tumtjocka längder och vira dem i spiral runt avbarkade pinnar.

Grädda över öppen eld tills brödet är genomgräddat. Snurra pinnarna under tiden.

Dra bröden av pinnarna och ät dem medan de är varma, eventuellt med korv.

## 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 stekpannans uppåtvända botten med småpinnar. Denna ugn duger för allt bröd - matbröd som blåbärspaj.



# SOPPOR



## Grönsakssoppa

3-4 potatisar  
4 morötter  
1 purjolök  
1 gul lök  
1 palsternacka.  
ca 1 liter vatten  
2-3 lagerblad  
några kryddpepparkorn  
1 buljongtärning  
persilja

Skär alla grönsaker i småtärningar.  
Lägg i alltsammans i en gryta och koka tills grönsakerna blir lite mjuka.  
Späd eventuellt med mera vatten.  
Smaka av med salt, peppar och mycket persilja.  
Det är gott att skiva i ett par grillkorvar.

## Blåbärssoppa

0,5 liter nyplockade blåbär  
1 liter vatten.  
23 matskedar socker



Rör om soppan och låt den koka i några minuter.

## Trattkantarellsoppa 4 portioner

1 liter färska, 2 - 3 dl djupfrysta (tinas) eller 1 dl torkade (blötläggs ca 1 timme, låt rinna av) trattkantareller.  
2 msk smör  
6 dl grönsaksbuljong (1 tärning)  
2 dl vispgrädde eller mjölk  
2 msk vetemjöl ("idealmjöl")  
salt och peppar, citronsaft och klippt persilja.



Fräs svampen i hälften av smöret tills vattnet kokat bort, tillsätt sedan resten av smöret och låt steka ytterligare i några minuter. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt buljongen och grädden. Låt koka i 15 min, smaksätt därefter med salt och peppar samt några droppar citron. Strö till sist den klippta persiljan över soppan.

## 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, håll 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.  
Smaklig måltid!

### 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.

### Nässelsoppa 4 portioner

1 liter färska välsköljda nässlor  
1 liter vatten  
1 buljongtärning  
2 msk margarin  
1 msk mjöl  
vatten  
gräslök

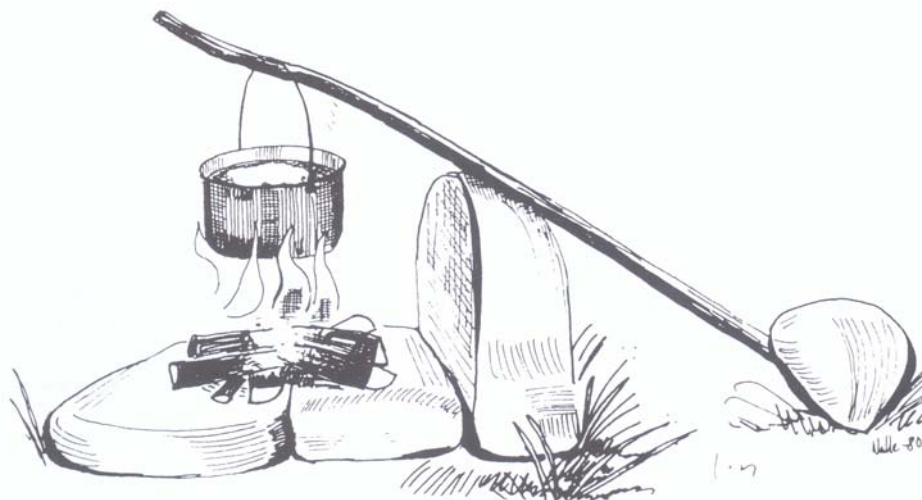


Lägg nässlorna i lite vatten och låt dem koka upp. Slå av spadet och hacka nässlorna. Smält fett i en kastrull, rör i mjölet och späd med buljongen. Slå i nässlorna och låt soppan koka upp. Tillsätt gärna finklippt gräslök. Med samma grundrecept kan du koka soppa på späd mjölkört eller groblad, men då behöver du krydda med salt och peppar. Hårdkokt ägg och ostsmörgås är gott till.

### Italiensk soppa 4 portioner

1 paprika  
1 burk (ca 300 g) tomatsoppa  
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 tomatsoppan. 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.



# MATRÄTTER



## Brinnande kärlek

1 pkt bacon på 2 deltagare  
1 brk (eller färsk) svamp per 4 deltagare  
1 lök per deltagare (godare med purjo)

potatismos  
kryddor  
persilja

Stek bacon och därefter löken och svampen. Under tiden kokas moset. Rör ned bacon, lök och svamp i moset och garnera med persiljan. Servera gärna med majs.

En rätt som alla "älskar".

## Vita bönor med korv

4 portioner

2 burkar vita bönor  
4 hg falukorv eller några grillkorvar

Skär ner korven i bönona och värm.

## Skogsgryta

Till en skogsgryta tager man vad man haver. Här är ett exempel:

Tärnad potatis  
Skivade morötter  
Palsternacka  
Gul lök eller purjo  
Blomkål  
Svamp

Koka ingredienserna i vatten. Tillsätt buljongtärningar efter smak. Vill man kan man ha i korv, finskuret kött, kassler eller dylikt. Krydda med salt och peppar. Koktid ca 30 minuter. Strö till sist över hackad persilja.

## Skinka i sparrissås 3 - 4 portioner

1 burk (ca 450 g) skinka  
1 pkt eller 1 burk (ca 300 g) sparrissoppa  
örtkrydda, t ex persilja eller basilika  
salt, peppar

Skär skinkan i tärningar. Tillaga soppan enligt förpackningens anvisningar men ta bara halva mängden vätska. Smaksätt med någon örtekrydda. Salta och peppra efter smak. Lägg ner skinkan i sparrissåsen och värm den ett par minuter. Koka ris till. Blanda det med 1 burk (ca 200g) ärter.

### Korv Stroganoff 4 portioner

4-5 hg Falukorv  
1 gul lök  
ca 1 dl tomatpuré eller ketchup  
ca 1/2 l vatten  
1 buljongtärning  
1-2 msk vetemjöl  
1-2 msk matfett  
salt, peppar



Skär korven i tärningar. Skala och hacka löken. Bryn korv och lök i en gryta med matfett. Strö över lite vetemjöl och späd med vatten. Tillsätt tomatpuré eller ketchup. Låt alltsammans koka några minuter. Smaksätt med salt och peppar. Koka ris eller makaroner till.

### Fiskgryta med grönsaker ca 4 portioner

5 hg fiskfiléer  
3 morötter  
2 purjolökar  
200 g ärtor  
1-2 msk margarin  
1-2 dl vatten  
1 tsk salt  
vitpeppar, dill

Skölj och rensa morötter och purjolök. Smält en klick margarin i en gryta. Skär ner grönsakerna och fräs dem. Tillsätt vatten. Koka grönsakerna nästan mjuka. Skär fisken i bitar och lägg ner i grytan. Låt alltsammans sjuda tills fisken är vit och fast, ca 10-12 minuter. Smaksätt med salt och peppar.

### Köttfärs och kålgryta ca 4 portioner

4-5 hg köttfärs  
Färsk vitkål (ca 1/4 kålhuvud)  
1 gul hackad lök  
1 burk krossade tomater  
2-3 msk margarin  
Soya (ev lite sirap)  
1 buljongtärning  
Salt, peppar



Bryn köttfärsen tillsammans med den hackade löken. Krydda med salt och peppar. Bryn vitkålen. Krydda med soya (och sirap). Lägg allt i en gryta tillsammans med krossade tomater och buljongtärningen och låt koka i ca 10 minuter. Servera med ris eller kokt potatis.

### Risotto

2 dl ris  
5 dl vatten  
ärtor eller majs (ca 150 gr)  
1 gul lök (hackad)  
1 liten purjo (hackad)  
persilja  
salt, peppar ev. curry  
1 burk skinka  
eller  
4 hg falukorv i tärningar  
eller  
4 hg brynt köttfärs

Koka riset i 20 minuter. Du kan även använda snabbris. Blanda i skinka, korv eller köttfärs som tidigare blivit brynt. Rör ner hackad lök, purjo, ärtor eller majs. Krydda. Värm blandningen och strö över persilja.

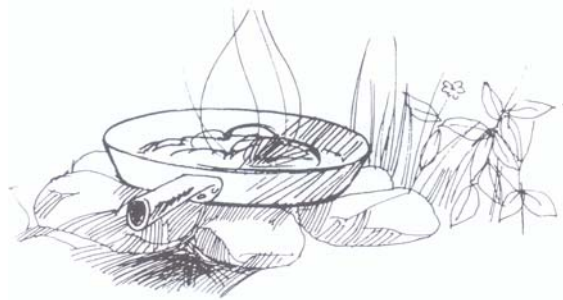




## Chili con carne

4 hg köttfärs  
1 gul lök  
2 burkar vita bönor i tomatsås  
1 liten purjo  
1 paprika  
Salt, peppar ev. paprikapulver  
eller chilipeppar  
Matfett att steka i

Bryn köttfärsen tillsammans med den hackade löken. Krydda. Blanda med vita bönor och låt allt bli varmt. Rör till sist ner hackad purjolök och paprika. Smaka av med kryddorna. Servera med bröd ev. kokt ris.



## Foliepaket (Haikbomber)

Här kan alla göra sin egen favoritblandning.

Smörj ett foliepapper (OBS ugnsfolie) med lite margarin och blanda i t ex:

Kokt potatis, kokt ris, ärtor, majs, lök, purjo, paprika, tomater, äppelbitar, katrinplommon, svamp, färsk gurka, kryddgrönt, korvbitar, klippt bacon, köttbullar, kassler, fisk i tärningar, burkskinka, salta biten.

Låt fantasin flöda. Krydda med lite goda kryddor och lägg i en klick margarin. Kläm ihop paketet så inte godsakerna rinner ur. Lägg in i glöden och låt det bli riktigt varmt, ca 10 minuter.



## Grillspett

Grillspett kan varieras på många olika sätt. Tänk på att grilltiden kan variera. Om du grillar kött är det bra att grilla det för sig. Använd t ex Falukorv eller grillkorv i bitar, bacon, köttbullar, lökklyftor, tomathalvor, äppelbitar, katrinplommon, färsk champinjoner, ananas i bitar. Pensla över med lite olja. Grillkrydda.

## Kålrotsgryta 4 portioner

4 stora potatisar  
1 kålrot  
2 st kokt fläskkorv eller köttkorv  
2-3 lagerblad  
1 buljongtärning  
Salt, peppar, vatten

Skala och skiva potatis och kålrot i tunna skivor. Varva med den skivade korven. Översta lagret korv. Häll på vatten till hälften. Tillsätt buljongtärningen, lagerbladen. Koka tills potatisen och kålrötterna känns mjuka. Smaka av med salt och peppar.

### **Foliestekt Falukorv 4 portioner**

1/2 kg Falukorv  
1 hg ost i skivor  
2 äpplen  
2 gula lökar

Skär korven i skivor, men inte ända igenom. Lägg den på smörat ugnsfolie. Stick ner osten mellan korvskivorna. Skala och klyfta löken och äpplena och lägg dem bredvid korven. Vik ihop foliepaketet och lägg det på glöden. Vänd ibland ca 15 - 20 minuter. Servera med potatismos.

### **Portionspaket med Falukorv**

2 tjocka skivor Falukorv.

Lägg mellan korvbitarna t ex tomatkiva, senap och ketchup, ostskiva.

Gör ett foliepaket och lägg paketet i glöden. Vänd paketet efter 5 minuter.

### **Currykorv 4 portioner**

400 gr Falukorv  
2 gula lökar  
2 äpplen  
2 tsk curry  
2 msk margarin  
2-3 msk tomatpuré eller ketchup  
ca 1 dl vatten  
1 burk crème fraiche  
Salt, svartpeppar

Fräs löken i matfettet tills den mjuknar. Tillsätt curryn. Blanda i korven och äpplena skurna i bitar. Rör i tomatpurén och vattnet. Koka under lock ca 5 minuter. Rör i crème fraiche, smaka av med salt och peppar. Servera med ris.

### **Enkel korvsås 4 portioner**

1/2 kv Falukorv  
lök  
2 burkar krossade tomater  
buljongtärning

Krydda med t ex peppar, oregano, basilica, 1 gul vitlök eller paparikapulver. Skala och hacka löken. Skär korven i bitar. Blanda alltsammans i en gryta och låt koka i ca 5 min. Servera med ris eller pasta.

### **Lappskojs 4 portioner**

1 pkt potatismos  
1 burk salta biten  
1 gul lök  
vatten, salt, peppar

Koka potatismoset enligt förpackningen. Värm salta biten i sitt spad tillsammans med den hackade löken. Blanda alltsammans i en kas-trull. Servera med rödbetor.

### Renskavspanna 4 portioner

1 pkt bacon  
2 gula lökar  
1 pkt djupfryst renskav eller  
Renskav  
Salt, svartpeppar  
Persilja

Klipp baconskivorna i bitar. Skala och hacka löken. Stek baconbitarna med den hackade löken. Blanda i renskaven och stek tills köttet fått färg. Krydda. Strö över persilja. Servera med mos eller ris.

### Snabba grytan 4 portioner

4 hg Falukorv  
5 hg djupfrysta sommargrönsaker  
1 buljongtärning  
2 dl vatten

Skär korven i bitar. Blanda allt i en gryta och låt koka i ca 5 min.

### Pasta med ostsås 4 portioner

4 portioner pasta, valfri  
125 gr ädelost (smulad)  
eller  
3 dl lagrad ost (riven)  
1 burk crème fraich  
Svartpeppar, persilja

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Häll av vattnet. Lägg tillbaka pastan i kastrullen. Tillsätt osten och crème fraichen och rör om. Krydda och blanda i persiljan.

### Pastagryta 4 portioner

4 portioner pasta, t ex Tagliatelle  
1 paket rökt skinka  
1 paket gröna ärtor, ca 125 gr  
1 burk crème fraiche  
Svartpeppar  
ev salt, vitlök

Koka pastan enligt anvisningar på förpackningen. Häll av vattnet och lägg tillbaka pastan i kastrullen. Klipp skinkan i bitar. Rör ner skinkan, ärtor och crème fraiche i pastan. Krydda med svartpeppar, vitlök och ev. salt.



## Stekt äpple

Trä upp äpplet på en grillpinne, stek över glöden.  
Äpplet kan också viras in i folie och läggas på glöden.  
När äpplet är mjukt är det färdigt.



## Stekta äpplen

Gröpa ur kärnhuset ur äpplet med hjälp av en kniv, men se till att du inte sticker kniven rakt igenom. Fyll hålet med kanel blandat med socker. Sätt äpplet på en spetsad och skalad pinne och stek över glöden i 5 - 10 minuter. Skalet skall vecka sig och spricka men inte bli svart och bränt.

## Mandelbananer 4 portioner

4 bananer  
3 msk margarin eller smör  
1 msk socker  
3 msk hackad mandel  
1 tsk malen kanel



Skala bananerna och lägg dem på smorda aluminiumfolieark. Blanda matfett, socker, mandel och kanel. Lägg en klick på varje banan. Vik ihop till tättslutande paket. Grilla dem på galler 6 - 7 minuter eller i glöden 4 - 5 minuter.

## Chokladbanan

Gör en skåra i en oskalad banan. Stick in chokladbitar i skåran. Linda in bananen i aluminiumfolie och lägg paketet i glöden. Efter cirka 10 minuter är det hela klart att avnjutas. Ätes med sked.

## Riddare

2 ägg  
3 dl mjölk  
8 skivor vitt bröd eller  
vetebröd (gärna några  
dagar gammalt)  
Socker, kanel  
Margarin att steka i

Vispa samman ägg och mjölk. Doppa bröds-  
skivorna i smeten och låt dem bli lite mjuka.  
Stek dem fint bruna på svag värme i lite mat-  
fett. Vänd dem i socker blandat med kanel.

## Glödbakad potatis

Vira in potatisen i ugnsfolie. Lägg den i glödbädden. Efter 20 - 30 minuter är den klar. Ät med sked. Godast blir den med en smörklick till.

## Baconbröd

4 korvbröd  
4 skivor ost, ganska tjocka  
4 skivor bacon

Lägg ostskivan i korvbrödet. Rulla baconet runt korvbrödet. Lägg i folie på glöden eller på stålät.

## Varma mackor, dubbla

2 st brödskivor. T ex formbröd, gärna grovt.  
Mjukost

Bred mjukost på båda brödskivorna. Lägg ihop med t ex

skinkskiva  
tomatskiva  
ananasskiva  
kaviar

purjolök  
pannbiff  
sardiner  
ansjovis

tonfisk  
salami

Krydda med  
Pizzakrydda

Blanda och smaka er fram till favoritmackan. Lägg ihop bröden med fyllningen, smöra lite på utsidorna och lägg in mackan i folie. Låt den bli varm på glöden.

Många fler förslag och hela recept kan man naturligtvis hitta i en vanlig kokbok, eller på matförpackningar.

Pulversoppor finns i en mängd olika smaker. Lätt att bära med sig och enkelt att laga till. Med något gott bröd till blir man ordentligt mätt. Om det ingår mjölk i något recept, går det bra att använda mjölkpulver.

# LYCKA TILL MED DITT MATLAG.

# OCH DU.....

# TA MED SKRÄPET HEM.