



FRILUFTSMAT VID ELDNINGSFÖRBUD

- när du inte får använda stormkök, grillar
eller elda i iordningställda eldplatser!

Denna PDF är skapad av **Eric Tornblad**

*Dela gärna till alla som du tror
har användning av den*

Följ Mat & Uteliv och prenumerera på
[Youtube](#) & [Instagram](#)



Med reservation för felskrivningar

Efter att ha läst många inlägg på sociala medier om problematiken med att laga mat utan låga vid eldförbud bestämde jag mig för att skapa denna PDF med recept & idéer vid eldningsförbud.

Under en dagstur är det inga problem att ha med en pastasallad eller matiga mackor. Kyl maten med kylblock eller fryst vatten i petflaskor, vattnet dricker du sedan upp. Du kan även förvara maten i en mathermos. Med en mathermos kan du även ta med varm mat

En övernattnig gör att viss mat måste hålla minst ett dygn. Här är det smart att frysa maten till kvällen (potatis passar inte att frysa). Frysexempelvis en gryta eller en pastasallad. Till en gryta kan du äta färdigkokta nudlar eller bulgur som du förvarat med den frysta grytan.

För turer på flera dagar behöver du kunna tillaga maten. Ett enkelt sätt är att ta med bröd, exempelvis tortillas. Du kan även blötlägga nudlar, couscous eller snabbris i kallt vatten sk. "cold-soak".

Fler idéer:

- Morötter och frukt håller sig i flera dagar
- Konserver i plåt eller tetra är utmärkta och kan ofta ätas kalla
- Bröd kan varieras med många olika pålägg och fyllningar

Om du har tips på mat som kan lagas utan låga får du gärna mejla mig på info@erictornblad.se.

Var försiktiga där ute!

Eric Tornblad

Mat & Uteliv

Stockholm 18 juli 2018



Foto: Pierre Mangez

Innehåll

Om eldningsförbud	4
Appen Brandrisk ute	4
Introduktion	6
Laga med termosvatten	6
Barocook	6
Mjukkonserv med värmepåse	6
Mat till dagstur/första dagen	7
Packa maten	7
Kyla mat i ryggsäcken	7
Kyla maten över natten	7
Handla mat	8
Varor som klarar rumstemperatur	8
Konserver	8
Spara vikt	8
Råvaror till rätter	9
Kolhydrater	9
Protein	10
Fett	10
Smak	10
Recept	11
Frukost	11
Lunch dag 1 / dagstur	12
Lätt lunch dag 2 / flerdagarstur	12
Middag / lunch	13
Efterrätter	15
Dryck	15
Fler tips!	16

Om eldningsförbud

(text från Wikipedia)

Eldningsförbud på grund av brandrisk utfärdas i Sverige och **varning för skogsbrand** och **varning för gräsbrand** då brandrisken i naturen är särskilt stor på grund av torka. Då de förstnämnda varningarna utfärdats är i allmänhet all form av öppen eld, med vissa undantag, förbjuden i skog och mark på de berörda områdena.

I Sverige utfärdas eldningsförbud av länsstyrelsen eller kommunen. Kartor över områden med olika typer av brandrisk finns under brandrisksäsongen tillgängliga på MSB:s webbplats, men dessa är endast rådgivande.

Information om eldningsförbud fås normalt genom lokala media eller kommuners och länsstyrelsers webbplatser.

Eldningsförbud bygger på förordning (2003:789) om skydd mot olyckor, 2 kap 7 §:

En länsstyrelse och en kommun får meddela föreskrifter om förbud helt eller delvis mot eldning utomhus samt om liknande förebyggande åtgärder mot brand.



Appen Brandrisk Ute

En **mobilapp** som tagits fram av MSB – myndigheten för säkerhet och beredskap. Genom att se om det råder brandrisk i appen kan du snabbt om du behöver kolla med kommunen/platsen du är på om du får använda stormkök. Brandrisken värderas i en femgradig skala 1 - 5 där 5 anger det högsta värdet. Ta reda på om du får använda stormkök eller elda i iordningställda eldplatsen från **brandrisk 4** – eller om du ser att det är torrt ute.

Brandrisk 1 - Mycket liten brandrisk

Brandrisk 2 - Liten brandrisk

Brandrisk 3 - Normal brandrisk

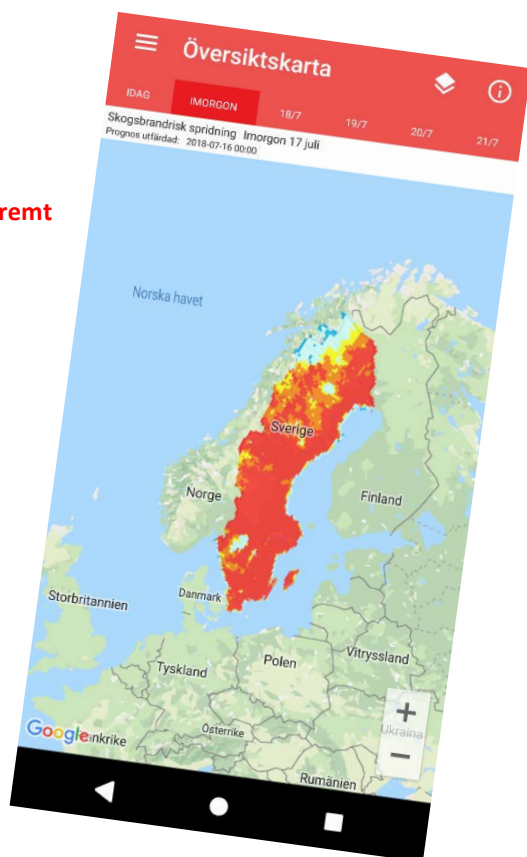
Brandrisk 4 - **Stor brandrisk**

Brandrisk 5 - **Mycket stor brandrisk**

Brandrisk 5E - **Mycket stor brandrisk, extremt torrt**

[Ladda ned appen för iOS](#)

[Ladda ned appen för Android](#)



Introduktion

Med lite smarta knep och vägledning är det inte så svårt att hitta och laga mat utan låga. Till stor del handlar det om att använda kallt vatten vid tillagning samt att fokusera på de livsmedel som tål rumstemperatur.

Laga med termosvatten

Termosvatten fungerar utmärkt för att laga nudlar och soppor. Du kan även laga maten i termos. Då lägger du exempelvis grönsaker, kött, buljong och nudlar. Häll sedan på hett vatten och maten är klar på någon timme eller två. Detta fungerar absolut bäst i en mattermos! Frystorkat går utmärkt att laga med termosvatten.

Barocook

Denna metod lär vara framtagen i Asien där det ofta inte är tillåtet att laga med låga. Barocook består av dubbla lådor. Mellan lådorna håller du vatten och en påse som avger värme i kontakt med vatten. På det här sättet kan du koka ägg, nudlar eller värma konserver. Barocook är inte nödvändigt på dagsturer men ett alternativ på flerdagsturer. Lådan kostar ca 400 kr.



Mjukkonserv med värmepåse

Mjukkonserv (MRE) kan värmas med en värmepåse. Då lägger du maten i påsen och håller på lite vatten. Genom en kemisk reaktion kokar vattnet (precis som med Barocook). Maten är varm på cirka tio minuter. MRE kan även ätas kall.

Mat till dagstur/första dagen

Till första dagen kan du ta med färdig mat. Du behöver bara se till att kyla den, speciellt om du ska äta den på kvällen. Färdig mat kan vara smörgåsar med gott pålägg eller en pasta/potatissallad.

Packa maten

Packa i plastburkar över dagen med en påse runt om de skulle läcka. Ska du vara ute i flera dagar kan du istället packa i påsar för att slippa bära med dig burkarna.

Kyla mat i ryggsäcken

I ryggsäcken kan du kyla maten genom:

- Ta med fryst mat som tinar under dagen
- Kylklampar eller fruset vatten i PET-flaskor (vattnet dricker du sen upp)
- En mjuk och lätt kylväska
- Att packa maten mitt i ryggsäcken isolerad av kläder. Maten bör inte ligga nära ryggen eller utsidan på ryggsäcken.
- Att lägga maten i en mathermos

Kyla maten över natten

Det finns flera sätt att kyla maten i lägret och på natten. Du kan **sänka ner maten** ett par meter i en sjö i en nätkasse. Ett ännu bättre sätt är att kyla den i en **kall bäck**. Du kan också använda **markkyllan** för att kyla din mat. Lagg maten under tältduken under natten eller i förtältet under något som isolerar mot luftens värme.



Handla mat

Varor som klarar rumstemperatur

För flerdagarssturer så måste du hålla dig till de varor som tål rumstemperatur – med andra ord de matvaror som inte är i kyl eller frysl! Däremot tål inte alla matvaror rumstemperatur efter att de öppnats. Bäst är därför att välja så små förpackningar att de går åt vid en måltid.

Konserver

Det finns en hel mängd konserver med råvaror och färdig mat som fungerar att äta kalla med en "cold-soaked" kolhydrat. Nedan är några exempel:

RÅVAROR

Majs
Kidneybönor, kikärter, linser
Tonfisk naturell + med smak
Makrill i tomatsås
Corned beef
Vita bönor i tomatsås
Picnic Bog

FÄRDIGMAT

Chili con carne
Köttfärssås
Ravioli
Pastasåser med tomat
Köttbullar i gräddsås
Uncle Ben's Sweet and Sour
Uncle Ben's Coconut Curry
Uncle Ben's Tikka Masala

Spara vikt

Undvik helst glasförpackningar som både är tunga och kan gå sönder. Däremot är mycket färdigmat, exempelvis grytbaser, i glas. Tetra- eller plastförpackningar är utmärkta. Plåtkonserver är lite tyngre men går att platta till med skon efter att de diskats.



Råvaror till rätter

Med kolhydrater, protein och fett har du en komplett måltid. Lägg till någon god smak så är du hemma!

Kolhydrater

Snabbnudlar, couscous och snabbris går alla att "cold-soak", det vill säga att blötlägga i kallt vatten under 20-30 minuter. Du kan även tillaga dessa tre med hett termosvatten.

Snabbnudlar – täck med saltat vatten

Couscous – mängd vatten & salt enligt förpackning (ofta dubbla mängden)

Snabbris - mängd vatten & salt enligt förpackning (ofta halva mängden vatten)

Bröd är också en bra kolhydrat. Du kan vakuumpacka grovt bröd så att det håller sig färskt. Tortillabröd håller sig färska i sin förpackning, packa dem med en kartong runtom så bryts de inte sönder.



Protein

Det finns många bra proteinkällor som tål värme och kan ätas kalla. Kombinera med en kolhydrat och fett. Tonfisk finns i plastförpackning. Färdigmat (lista på sid 8) innehåller inte alltid så mycket protein. Kokta ägg håller något dygn i rumstemperatur, flera dygn om du håller det kallt.

Torkat kött	Bönor & linser på burk	Jordnötter
Torkad korv	Tonfisk i vatten/olja	Nötter & frön
Ölkorv	Tonfisk med smak	Sesampasta
Beef jerky	Corned beef	Vita bönor i tomatsås
Picnic Bog	Makrill i tomatsås	Parmesanost

Fett

Fett är perfekt som energikälla! Välj mellan smakrika eller neutrala fetter. Smör håller ett par dagar i värme. Margarin finns på smart flaska men är inte lika gott. Förvara olja och kokosolja i PET-flaska. Blanda fettet efter att du "cold-soaked" din kolhydrat.

Smör	Matolja
Ghee	Olivolja
Margarin på flaska	Kokosolja
Fullfett mjölkpulver	Sesamolja
Gräddpulver Nido	



Smak

Med kolhydraten som är "cold-soaked" blandar du protein och sedan en smak. Det finns massor av färdiga såser du kan packa i en liten påse eller flaska.

Chilisås	Sesamolja	Sojasås
Senap	"tuppsås" Sriracha	Tomatsås
Ketchup	Färdiga såser på påse	Torkade kryddor
Sweetchilisås	Soppulver	Svartpeppar
BBQ-sås	Färdiga soppor	Vitlökpulver

Recept

Frukost

Overnight oats "plain" - 1 port

1 dl havregryn / 0,5 dl hasselnötter / en nypa salt / 2,5 dl vatten

Blanda och förvara svalt under natten, exempelvis under tätduken.

Overnight oats "kanel" - 1 port

1 dl havregryn / 1 nypa salt / 1 krm kanel / 1 tsk socker / 2 dl vatten

Blanda och förvara svalt under natten.

Overnight oats "banan" - 1 port

1 dl havregryn / 2 msk krossade bananchips / 1 nypa salt /

2,5 dl vatten

Blanda och förvara svalt under natten.

*



Chiapudding - 1 port

3 msk chiafrön / 2 dl soja-eller mandelmjök / 1 krm vaniljpulver

Blanda chiafrön, mjök och vaniljpulver i ett glas. Låt stå svalt över natten.

*

Mjukt bröd med...

..mjukost, smör och hårdost/korv, messmör på tub, makrill i tomatås, tonfisk.

Risgrynsgröt (korv) som du förvarat svalt

Müsli och mjölk - 1 port

1 dl müsli / 2 msk mjölkpulver / 2 dl vatten

Blanda vatten och mjölkpulver, låt stå tio minuter. Blanda i müsli.

Chokladmüsli med mjölk - 1 port

1 dl müsli / 2 msk mjölkpulver / Några rutor hackad choklad / 2 dl vatten

Blanda vatten och mjölkpulver, låt stå tio minuter. Blanda i müsli och choklad.

Lunch dag 1 / dagstur

Pannkakor med sylt (förvara svalt), finns även färdigköpta

köpta piroger med gräddfil (förvara svalt)

*

Pastasallad (googla recept)

Potatissallad (googla recept)

*

Pasta med köttfärsås i mattermos

Ris med nötter och sweetchilisås i mattermos

Matig macka + soppa på termos



Lätt lunch dag 2 / flerdagarstur

Energibar, nötter och torkade bär

Energibar och frukt/morötter

*

Smörgås med tonfisk och curry eller sweetchilisås/chilisås/BBQ-sås

Macka med makrill i tomatsås

*

Nyponsoppa med müsli

Müsli med mjölk och nötter

Overnight oat gjord på morgonen (se 'Frukost')

Middag / lunch

Tortillas med bönor (VEG) - 2 port

6 mindre tortillas (eller 4 stora) / 1 tetra svarta bönor / 3 msk tomatpuré / 1 krm salt / 1 krm svartpeppar / 1 krm vitlökspulver

Mosa bönorna med alla ingredienser, bred på tortillas, lägg i solen i tio minuter. Ät.

Tortillas med parmaskinka & ost - 2 port

6 mindre tortillas (eller 4 stora) / 1 paket parmaskinka / 1 burk crème fraiche / soltorkade tomater i olja / svartpeppar

Bred crème fraiche på tortillas, lägg bitar av parmaskinka och soltorkade tomater på, strö över rikligt med svartpeppar

Rökt korv i pitabröd (eller tortilla)

Pitabröd / Rökt korv / crème fraiche / ev soltorkade tomater i olja

Bred crème fraiche på brödet, skiva korven tunt ovanpå.

Tonfisk med nudlar, crème fraiche och senap - 1 port

1 burk tonfisk per hungrig person / 80 g krossade snabbnudlar / 2 msk crème fraiche eller 2 msk gräddpulver / 0,5 tsk senap (mindre om Dijon)

Blötlägg nudlarna i kallt vatten med 0,5 tsk salt så att det täcker under 30 minuter. Häll av allt vatten utom lite i botten. Blanda i resten av ingredienserna



Tonfisk med ris, curry och banan - 1 port

1 burk tonfisk per hungrig person / 80 g krossade snabbnudlar / 2 msk grädd- eller mjölkpulver / 0,5 tsk gul curry / 1/3 mosad banan

Blötlägg nudlarna i kallt vatten med 0,5 tsk salt så att det täcker under 30 minuter. Häll av allt vatten utom lite i botten. Blanda i resten av ingredienserna.

Ris med parmesanost och saltorkade tomater - 1 port

2 dl snabbris / 1 dl vatten / 1 nypa salt / 50 g parmesanost / 3 hackade saltorkade tomater i olja

Blöt upp snabbbriset med vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Ris, bönor och parmesan – taco style (VEG) - 1 port

2 dl snabbris / 1 dl vatten / 1 nypa salt / ½ tetra bönor / 2 tsk tacokrydda / 2 msk olja

Blöt upp snabbbriset med vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Couscous med jordnötter och aprikos (VEG) - 1 port

1 dl couscous / 2 dl vatten / 1 nypa salt / ½ dl jordnötter / 6 hackade aprikoser / 2 msk olja

Blöt upp couscous med kallt vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.



Couscous med ölkorv och olivoja - 1 port

1 dl couscous / 2 dl vatten / 1 nypa salt / 1 skivad ölkorv / 2 msk olja

Blöt upp couscous med kallt vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Beef jerky, couscous och jordnötter - 1 port

1 dl couscous / 2 dl vatten / 1 nypa salt / 20 g beef jerky / 2 msk olja

Blöt upp couscous med kallt vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Efterrätter

Tortillabröd med solsmält mjölkchoklad och hackade nötter.

Lägg chokladen på tortillan i solen, vik ihop med nötter när den smält.

*

Frukt

Torkad frukt

*

Chokladpudding kyld i kall bäck (följ anv. på förp.)

Citronfromage kyld i kall bäck (följ anv. på förp.)

Kräm (pulver), kallvispad

Dryck

Källvatten

Nyponsoppa (kallvispad)

Iste

Lägg en tepåse i 1 liter kallt vatten under 30 minuter, tillsätt sedan 2 msk socker. Låt stå i 10 minuter till sockret löst sig.

Choko-coffe

1 tsk kakao, 1 tsk socker, 1 tsk kaffepulver, 2 dl kallt vatten. Vispa ordentligt och låt stå i fem minuter

Fler tips!

Spar in på vikten genom att använda ett **vattenfilter** - då behöver du inte bära på extra vatten.

Ta med **termos** på stugturet och fyll på hett vatten på morgonen.

Med en termos på **låglandsleder** kan du be om termosvatten om du går förbi caféer, restauranger eller sommarstugor – för att kunna tillaga mat.

Lägg maten i solen i 15 min när den är klar för att värma den lite, gärna på ett soluppvärmt underlag, exempelvis en solvarm sten.

Ta med **fryst och isolerad mat** som du kan äta nästa dag.

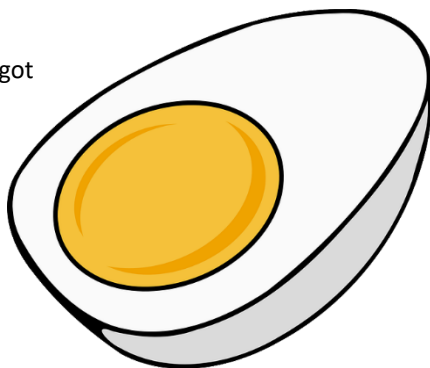
Råa grönsaker och frukter håller i flera dagar, speciellt äpplen och morötter.

Du kan blötlägga **frystorkad mat** i kallt vatten, men det tar ca 30 minuter.



*BeeFree är ett enkelt och effektivt vattenfilter
(bild från katadyn.com)*

Kokta ägg med skalet kvar håller något dygn i rumtemperatur, flera dygn om du håller det kallt.



Nudlar i kopp kan tillagas med kallt vatten under 20–30 minuter, precis som vanliga nudlar. Det finns flera olika smaker och märken.



Denna PDF är skapad av **Eric Tornblad**

Dela gärna denna PDF till alla som du tror har användning av den

Följ gärna Mat & Uteliv på [Youtube](#) & [Instagram](#)

Kontaktuppgifter hittar du på erictornblad.se

Mina tre böcker kan du köpa på erictornblad.se/bocker

