

12. Matlagning

Under denna flik kan du läsa om mat och matlagning på läger. Efter de inledande styckena så finns ett antal maträtter uppräknade för att hjälpa dig med förslag på maträtter till ditt läger. Stycket med recept kan du komplettera med egna recept.

Om du känner dig osäker på matlagning så ta hjälp av kunniga människor, det finns inget som förstör ett läger så som dålig mat. Det viktigaste är planering och förberedelser. Om du bara har provat de maträtter som du skall laga så är risken för ett misslyckande minimal. Om man kan engagera deltagarna i matlagningen så har man en nyttig och lärorik aktivitet till på sitt läger och risken för att deltagarna klagar minskar.

Deltagarna måste få veta om de skall ha med sig kåsa och bestick. Om det är ett friluftsläger där maten skall lagas utomhus är det enklare om det finns en lägerlåda med lämpliga tillbehör.

Exempel på innehåll i en lägerlåda

- Stekpanna
- Diskborste
- Grytor
- Diskmedel
- Visp
- Kniv
- Trägaffel/sked
- Skärbräda
- Konservöppnare
- Stålull
- Etc.
- Stormkök. Vad kan vi använda i naturen. Göra egna redskap från naturen. Hur gör vi upp eld om tändstickorna är våta.

Återlämning av mat

På stora läger kanske man måste tänka över hur man får lov att återlämna mat. Kontakta även kommunen för att få veta hur ni skall hantera matrester.

Matsedel

Vid matlagning ute, tänk på att inte välja alltför komplicerad mat. Vid matlagning med barn tänk på att det ska fungera att de hjälper till (t.ex. kan mjölksås lätt bränna vid när ledaren vänder ryggen till).

Specialkost

Några deltagare kanske lider av allergier eller är Vegetarianer. Du som skall laga eller ansvara för maten måste få veta detta innan lägret börjar. Om du är osäker på vad deltagaren kan äta och inte så kontakta deltagaren eller dess föräldrar.

Hygien

Tänk på hygien i samband med både matlagningen och förtärandet av maten. Alla ska tvätta händerna så att inte bakterier sprids bland maten. Det är kanske inte så vanligt men om fel bakterier sprids via maten kan det leda till ett helt läger med magsjuka deltagare och ledare.

Hur maten hanteras är också viktigt. Att bakterier förökar sig mest effektivt omkring 30-40 grader är bra att veta. Man ska därför hålla maten varm. Ska man kyla ner mat ska man göra det snabbt, gärna genom att ställa maten i ett vattenbad eller liknande. Ställ inte maten i kylan eftersom allt annat i kylan då blir uppvärmt. Om man lämnar en stor gryta mat att själv svalna tar det väldigt lång tid för alla mat att bli kall och bakterier kan föröka sig snabbt. Tänk efter en extra gång om ni tänkt servera mat från gårdagen!

På ett friluftsläger är det bra att tänka över disk-möjligheterna. Det är inte speciellt bra att diska i sjön.

Läs mer om hygien bakom flik 9.

MATFÖRSLAG TILL LÄGER!

FRUKOST

Havregrynsgröt
Mannagrynsgröt
Risgrynsgröt

MELLANMÅLSRÄTTER

Nyponsoppa
Blåbärssoppa
Fruksallad
Ugnspannkaka
Krabbelurer
Fattiga Riddare
Grillad korv med bröd
Pizza
Varma mackor

SOPPOR

Potatis och purjolökssoppa
Grönsakssoppa
Köttsoffa
Gulasch (lök, köttfärs, potatis,
paprika, buljong)
Årtsoppa
Kycklingsoppa
Kålsoppa
Fisksoppa

KORVRÄTTER

Ugnstekt falukorv (senap, lök,
äpple, tomat, ost)
Stekt falukorv eller annan korv
Korvstroganoff
Kokt korv
Grillad korv

PASTA OCH RISRÄTTER

Lasagne
Spagetti och Köttfärsås
Pasta gratäng
Pasta sallad
Ost och skinksås
Ost och kycklingsås
Kasslersås
Chili och baconsås (banan, i
jordnötter)
Kyckling och currysås
Kassler på risbädd
Risgratäng

SÅSER Varma

Gräddsås
Brunsås
vitsås
Löksås
Svampsås
Ostsås
Currysås
Tomatsås

SÅSER Kalla

(majonnäs, gräddfil, crème
fraiche)
Remouladsås (gurka, persilja,
gräslök)
Tatarsås (syltlök, kokta
morötter, gullök, pinjolök)
Rhodelsland (Chilisås)
Vitolöksås (aioli)
Örtagårdssås (gräslök, dill,
persilja, körvel, dragon)
Löjromsås (löjrom, dill)
Vinäggrett (olja, vinäger,
kryddor)

KÖTT

Köttgryta
Helstekt kotlettråd
Grillade köttskivor (karré)
Stekta köttskivor(karré)

KÖTTFÄRSRÄTTER

Köttbullar
Pannbiff
Järpar (fyllda med ex.
katrinplommon)
Köttfärslimpa
Köttfärslåda med bacon
Köttfärssås
Kålpudding

KYCKLING

(hel, filéer, vingar, klubbor)
Ugnstekt Grillad
Chicken a la King (ris, svamp,
paprika)
Flygande Jakob(ris, banan,
jordnötter)
Kycklingsoppa
Kycklingsallad
Kycklingbaguette
Kokt höns med currysås

FISKRÄTTER

(Sej, Makrill, Lax, Torsk, Plattfisk)
Stekt strömming
Fiskgratäng
Stekt fisk med kallsås
Kokt lax
Fiskgryta

GRÖNSAKER

Pizzasallad
Isbergssallad, gurka och tomat
Kokta grönsaker (morötter,
ärter, broccoli)

POTATISRÄTTER

Kokt potatis
Stekt potatis
Potatisgratäng
Potatismos
Potatissallad
Potatisplättar
Ugnsbakad potatis
Hasselbacks potatis
Raggmunkar
Pytt i Panna

BAGUETTER

Ost och Skinka, Rostbiff och
Potatissallad, Kyckling, Tonfisk,
Köttbullar med rödbetssallad
eller gurkmajonnäs Ägg

SALLADER

Kycklingsallad
Tonfisksallad
Ost och skinksallad
Kasslersallad
Vegetarisksallad

Recept

Ästad Bröd

12 dl vatten.
½ dl olja.
1 msk salt.
2 msk brödkryddor.
2 dl sirap.
1 msk ättika.
100g jäst.
2 kg rågsikt.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smörj och mjöla en långpanna.
3. Värm vatten och olja fingervarmt.
4. Tillsätt salt, brödkryddor, sirap, ättika och jäst.
5. Blanda i rågsikt.
6. Knåda till en fast deg.
7. Tryck ut i en smord form.
8. Låt jäsa i ca 40-50 minuter under jäsduk.
9. Gräddas i ca 40 minuter. Det går även bra att byta ut någon/några di rågsikt mot andra mjölsorter t ex grahamsmjöl, vetekli, vetemjöl eller vad man önskar. Här kan man prova sig fram tills man finner sitt eget bröd med rätt smak.

Citronsaft

4 st citroner
2 påsar citronsyra
2 ½ kg socker
3 l kokhett vatten

1. Skrubba citronerna noggrant med t ex diskborste eller svamp.
2. Skär citronerna i skivor.
3. Blanda ihop kokhett vatten, socker, citronsyra och citroner.
4. Låt stå i ett dygn.
5. Sila upp saften i en bringare eller på flaskor.
6. Klar att blandas upp med vatten. Begränsad hållbarhet!

Vitkål och morotsallad

½ vitkålshuvud (finstrimlat)

3 morötter (finrivna)

1 röd paprika

1 gul paprika

1 grön paprika

1 purjolök eller gul lök

Lag:

½ dl olja

½ dl. vinäger } koka, slås på varm

1 msk socker

1 tsk salladskrydda

Blanda alla ingredienserna. Salladen kan sparas 2 veckor i kyl.

Tabeller och tider

PORTIONSBERÄKNING PER 1 PERSON!

Potatis	250g (ca 270 till mos)
Ris	220g (1 dl/port okokt, dubbel mängd vatten)
Pasta	70g (blir efter kokning 3-4 dl)
Kött	(rent) 150g (köttfärs) 100g
Fisk	125g (gryta, soppa) 100-125g
Kyckling	1 hel till 4 personer 150g delar (bröst, ben eller lår)
Falukorv	100g (ugnstekt, stroganoff)
Sås	90-100g (3/4-1 dl)
Lingon	65g
Gelé	75g
Inlagd gurka	65g
Rödbetor	80g
Äpplemos	70g

UNGEFÄRLIG KÖTTMÄNGD PER PORTION

Benfritt kött (t ex biff, stek, skinka, i gryträtter)	125-150
Kött med ben	175-200 g
Med mycket ben (t ex bringa, revbensspjäll)	250-300g
Köttfärs (t ex köttbullar)	ca 100 g
Köttfärs till sås	75-100 g

KOKT PASTA

1 PORTION

70 g pasta
¾ liter vatten
½ tsk salt
(1 tsk olja)

4 PORTIONER

280 g pasta
2-3 liter vatten
2 tsk salt
1 msk olja)

4H:s lägerpärm – Matlagning

PROPORTIONER TILL VETEMJÖLSREDNINGAR

	Portioner	Vetemjöl	Vätska
Sås	1	½ msk	1 dl
	4	2 msk	4 dl
	10	¾ dl	1 liter
Gratängsås	1	¾ msk	1 dl
	4	3 msk	4 dl
	10	1 dl	1 liter
Stuvning	1	1 msk	1dl
	4	4 msk	4 dl
	10	1 ¼ dl	1 liter
Soppa	1	¾ msk	2 ½ dl
	4	3 msk	1 liter
	10	1 dl	2 ½ liter

PROPORTIONER TILL POTATISMJÖLSREDNINGAR

	Portioner	Potatismjöl	VÄTSKA
Saftkräm	1	1 msk	2 dl saft + vatten
	4	4 msk	8 dl saft + vatten
	10	1 ½ dl	2 liter saft + vatten
Saftsås	1	1 tsk	1 ¼ dl saft + vatten
	4	1 ¼ msk	5 dl saft + vatten
	10	3 msk	1 ¼ liter saft + vatten
Saftsoppa	1	½ msk	2 ½ dl saft + vatten
	4	2 msk	1 liter saft + vatten
	10	5 msk	2 ½ liter saft + vatten

KOKTIDER

Snabbmakaroner	3 min.
Extra tunna spagetti	3-4 min.
Övriga sorter	8-15 min, se resp. förpackning
Specialbehandlat långkornigt ris	ca 25 min
Långkornigt ris	ca 20 min
Basmatiris	10-20 min
Jasminris	10-25 min
Avorioris	ca 20 min
Råris	ca 40 min
Specialbehandlat råris - fullkornsris	ca 25 min
Vildrismix	ca 20 min

OM ÄGGEN LÄGGS I	KALLT VATTEN	KOKANDE VATTEN
Löskokta ägg	1-2 minuter	3-5 minuter
Mjukkokta ägg	4-5 minuter	6-7 minuter
Hårdkokta ägg	7-8 minuter	9-10 minuter

Att tänka på:

- Små barn äter inte lika mycket som vuxna.
- Väder och aktiviteter påverkar matåtgången.
- Serveras "lättare" lunch behövs rejälare mat på kvällen och tvärt om.
- Matsedelns utformning styrs av köksutrustning och antal ätande.
- Att variera kött, fisk, kyckling. Potatis, ris och pasta. Men även kokt och stekt.
- Billiga alternativ är soppa sallad och gratänger.
- Om mat inte lagas på lägerplatsen behövs bra kantiner för värme och transport.
- "Ren pasta" blir lätt "kladdig" vid längre förvaring.
- Inte glömma tillbehör så som lingon, rödbetor, ketchup.
- Få med kostcirkelns alla bitar, glöm inte grönsakerna.
- Halvfabrikat är dyrare än att laga själv.
- Välja frukt och grönsaker efter säsong.
- Man kan hålla låg budget i och med att göra saft och bröd själv.
- Ha specialkost vid sidan om så att den räcker åt dem som ska äta den.
- Använda överbliven mat. Steka kokt potatis, göra risgratäng av färdigkokt ris, kokt pasta kan användas till pastasallad eller gratäng. Små köttbitar kan tärnas till pytt i panna, köttfärsås kan läggas på pizza eller varma mackor.