



Guide för friluftsmat

**Information och tips om
utflyktsmat och måltider
under utflykter**





Förord

Naturen är en rikedom för oss finländare och en del av vår nationella identitet. Den omgivande naturen skapar unika förhållanden för fysisk aktivitet och vandring. God, smakrik och näringsrik mat är en del av vandrarens välbefinnande.

I denna guide har vi samlat viktig information om friluftsmat och måltider ute i naturen. I guiden har friluftsmat granskats med tanke på hållbarhet och andra effekter, och kunskaperna om näring har fördjupats. En viktig del av guiden utgörs av tips och recept på drycker och mat för olika typer av friluftaktiviteter.

Utvecklingschef Eeva Ylinen Ahlman har ansvarat för arbetet med guiden, och texterna och recepten har huvudsakligen skrivits av Niina Mayer, agronom och hushållslärare. Scoutkåren Vesilahden Valkohännät fungerade som testanvändare och Jaana Marttila som experthjälp. I arbetet har även skogskoordinator Jaakko Nippala vid Finlands Scouter, Kirsi Viljanen, specialsakkunnig vid Jord- och skogsbruksministeriet, samt Outi Mäenpää, planerare vid Forststyrelsen, medverkat. Stöd för utarbetandet av denna guide har erhållits av Jord- och skogsbruksministeriet. Innehållet i guiden har gjorts till en del av Friluftslivets ABC på Forststyrelsens webbplats Utinaturen.fi

Innehåll

GUIDE FÖR FRILUFTSMAT	3
MATENS URSPRUNG OCH HÅLLBARHET	4
Matens väg	4
Hållbar kost på utfärden.....	6
GOD HYGIEN PÅ UTFÄRDEN	8
Dricksvatten.....	9
NÄRANDE OCH ENERGIRIK FRILUFTSMAT	10
PLANERING AV FRILUFTSMAT	13
Friluftskockens utrustningslista	14
Måltidsrytm på turen.....	15
Allergier och specialdieter.....	16
Friluftsmat enligt säsong.....	16
Färdigmat.....	16
PACKA OCH FÖRVARA FRILUFTSMAT	17
FRILUFTSMAT GENOM TORKNING	19
Allmänna anvisningar för torkning.....	19
Förbereda livsmedel genom blötläggning	21

TILLREDNING AV MAT MED FRILUFTSKÖK OCH ÖVER ÖPPEN ELD	23
Friluftskök	23
Trangia	23
Gaskök	24
Tryckkok eller multibränsle-, fotogen- och bensinkök.....	25
Vedbrännare.....	25
FÖRVARING AV BRÄNSLEN OCH SÄKERHET	26
Spara bränsle	26
Matlagning över öppen eld.....	26
VANDRARENS AVFALLSHANTERING	27
FRILUFTSMAT UR NATUREN	29
Vilda grönsaker.....	29
Fiske.....	30
Plocka svamp.....	30

Följande instanser har deltagit i arbetet med utflyktsmatguiden: Ahlman, jord- och skogsbruksministeriet, Finlands Scouter och Forststyrelsen.

Omslagsbild: Finlands Scouter / Joel Forsman

Bilder: Niina Mayer, Inka Valtamo, Eeva Ylinen, Jouko Blom, Finlands Scouter och Adobe Stock

Layout Mediaporras / Niina Salo 2018 och Forststyrelsen / Sirpa Routasuo 2022.

ISBN 978-952-65103-2-3 (pdf)

AHLMAN



Guide för friluftsmat

Tillräckligt med god och näringsrik mat hjälper dig att orka när du är på vandring, och trevliga matstunder piggar upp. När du ska på utfärd är det bra att planera måltiderna omsorgsfullt. Ju längre utfärd, desto viktigare är det med bra näring och desto bättre ska matsäcken planeras.

Denna guide för friluftsmat hjälper dig att planera och tillreda måltider för både korta dagsutflykter och längre vandringar.

Faktorer som påverkar planering och tillredning av friluftsmat:

1. Under vilken årstid görs utfärden?

Tidpunkten för utfärden påverkar planeringen av matsäcken. På vintern behöver kroppen mer energi för att bibehålla temperaturen, vilket betyder att man även behöver packa ner mera mat. När man gör utfärder ska utetemperaturens inverkan på matens hållbarhet beaktas. På sommaren blir maten lättare dålig och endast mat med god hållbarhet kan packas ner. På vintern finns det risk för att maten fryser och bränslet har större åtgång, i synnerhet om man smälter snö till dricksvatten.

2. Vart går utfärden?

Utflyktsmålet påverkar planeringen av måltiderna. Finns det rent vatten vid utflyktsmålet, eller måste allt vatten tas med? Är det möjligt att fiska vid utflyktsmålet, plocka svamp eller bär och på det sättet komplettera kosten? Hur långa och krävande dagsetapper ska göras, vad annat ingår i dagsprogrammet och på vilket sätt påverkar det energibehovet under utfärden?

3. Hur lång och tung är utfärden som du ska göra?

För en kort utfärd finns det fler alternativ till utflyktsmat. Eftersom endast lite mat tas med behöver man inte tänka så mycket på dess hållbarhet, vikt eller mängd. Maten kan även packas färdigt i matlådor eller en mattermos.

På en lång utfärd behövs mycket mat; mat för en vecka för två personer kan väga upp till tio kilo. För en vandring är det bra att endast packa ner mat med högt näringsvärde. På en längre vandring har matens näringsmässiga värde större betydelse. Därför måste man även satsa mer på planeringen av maten.

4. Hur många personer ska äta av maten?

Lagar du mat endast åt dig själv på utfärden eller vandringen, eller är ni flera som planerar och lagar maten? Hur fördelas ansvaret för planeringen och inköpen samt packningen, så att vikten fördelas jämnt mellan alla under hela utfärden?

5. Hurdan matrytm kommer att följas på utfärden?

På utfärder och vandringar följs ofta samma matrytm som i vardagen, en rytm som omfattar frukost, lunch och middag samt ett nödvändigt antal mellanmål. Ibland finns det dock skäl att ändra rytmen. Till exempel på vintern, när dagarna är korta, kan lunchen tillredas färdigt på morgonen och sättas i en mattermos, vilket ger mer tid för uteäventyr.



Utflyktsmålet påverkar måltidsplaneringen. Finns det rent vatten vid utflyktsmålet eller ska allt vatten bäras med?



6. Vad ska man äta på utfärder?

På utfärden har man ofta lust att äta samma saker som i vardagen. En mångsidig, näringsrik och omväxlande basföda håller friluftsmänniskan frisk, pigg och på gott humör. Du kan satsa hur mycket eller hur lite du vill på utfärdsmaten. En skicklig och intresserad kock torkar själv allt färdigt, medan den som föredrar att det är enkelt köper färdig påsmat i butiken. Du kan piffa upp påsmaten så att den blir mer näringsrik och välsmakande genom att lägga till exempelvis torkad köttfärs, rotsaker eller bär- och grönsakspulver.

7. Hur mycket mat behöver tas med?

På utfärd är energiförbrukningen större än i skolan eller på kontoret. På vandring är energiförbrukningen omkring 2 500–4 000 kalorier om dagen. På förbrukningen inverkar belastning, temperatur, vandrarens ålder, storlek och kön. Bedöm ditt energibehov och ta med mat enligt det.

Ta med några extra matportioner för oförutsedda situationer. Förbrukningen kan överraska och du kanske behöver tanka lite extra, eller så kan utfärden oväntat förlängas.



Matens ursprung och hållbarhet

Du påverkar genom dina matval

Dina matval har betydelse. Globalt orsakar matproduktionen och -konsumtionen en tredjedel av alla miljö- och klimatutsläpp relaterade till konsumtion. De påverkar naturens mångfald, vattnens övergödning och jordens utarmning.

Upp till 25 procent av alla utsläpp som en finländsk konsument ger upphov till beror på födan: på hurdan mat du köper, vem som har producerat den, hur och var den har producerats, hur maten har transporterats hem, hur den har förvarats och tillretts där och hur mycket av den som har slängts.

Det är möjligt att minska matproduktionens och -konsumtionens miljöpåverkan. Här har konsumenterna en egen, betydande roll: att hålla sig till en hållbar och hälsosam kost. Det är enkelt att säga att de val som en enskild konsument – just jag – gör inte har någon betydelse. Men redan om alla finländare åt enligt näringsrekommendationerna skulle klimatutsläppen minska med en fjärdedel.

Matens väg

Matproduktionen och -konsumtionen bildar ett globalt matsystem. Matsystemet redogör för frågor som hur maten produceras och hur den hamnar hos konsumenten samt varför vi äter det vi äter.

Till matsystemet hör:

- produktion av mat till exempel på en lantgård
- förädling inom industrin, såsom mejerier och bagerier
- förpackning
- transport
- marknadsföring
- försäljning
- konsumtion, hantering av avfall och återvinning i systemets olika delar.

Matsystem är globala, så det är svårt att ta reda på matens ursprung, produktionssätt och miljökonsekvenser. Genom att äta lokal mat, det vill säga närproducerad mat, främjar du bevarandet av en lokal jordbruksproduktion, ett lokalt näringsliv och du kan lättare spåra matens ursprung för att beräkna hur ansvarsfullt den har producerats.

Lantgård

Mat produceras på lantgårdar, som i Finland är familjeföretag. Största delen av de finländska lantgårdarna är spannmålgårdar, som odlar vete, havre och andra sädesslag för kvarnindustrin. På lantgårdarna produceras även grönsaker, rotsaker och bär samt kött och mjölk som råvaror till livsmedelsindustrin.

Antalet lantgårdar har minskat och deras genomsnittliga storlek har ökat under de senaste årtiondena. År 1995 fanns det i Finland 100 000 lantgårdar, som hade en genomsnittlig storlek på omkring 18 hektar. 2017 fanns det endast 48 500 gårdar, och den genomsnittliga storleken hade vuxit till 47 hektar. Tidigare hade varannan gård husdjur, nu endast var tredje. Omkring en tredjedel av gårdarna idkar någon annan företagsverksamhet vid sidan av lantbruket och skaffar på det sättet extra inkomster. (LUKE)

Ofta ansvarar lantbruksföretagaren själv för allt arbete på gården: planering av arbetet, åkerbruk, djurskötsel, maskinarbeten och -underhåll, bokföring och annat kontorsarbete. Lantbruksföretagarna bär ansvaret och risken för hela gårdens verksamhet, för djuren, sitt eget välbefinnande i arbetet och ekonomin, miljön samt uppfyllandet av lagstadgade skyldigheter. Lantbruksföretagarens arbete är mångsidigt och utmanande och kräver kompetens på många olika områden.

Lantgårdarna är företag, som fungerar enligt samma principer som andra företag: köper insatsvaror (t.ex. foder, gödningsmedel, frön och bränsle), förnödenheter och tjänster samt tillverkar produkter, som de säljer som råvaror till industrin eller direkt till konsumenten.

Oftast säljer lantgårdarna hela sin produktion till livsmedelsindustrin: mjölken till mejerierna, köttet till slakterierna och säden till kvarnarna. En del lantgårdar har tagit ansvar för hela kedjan och förädlar och säljer sina produkter direkt till konsumenterna. Detta kallas en kort produktionskedja, där det finns endast två parter: producent och konsument. Fördelen med en kort kedja är att konsumenten helt och hållet kan veta var och hur matvaran har producerats.



Källa: Statsrådets redogörelse för livsmedelspolitik.

Livsmedelsindustri

Livsmedelsindustrin tillverkar livsmedel av råvaror som köps direkt av odlare eller grossister. I tillägg till inhemska råvaror använder sig livsmedelsindustrin även av utländska råvaror. Livsmedel säljs utomlands, och från andra länder importeras livsmedel till Finland. Inom livsmedelsindustrin är kvalitetskontroll av råvarorna, en hygienisk produktion och egenkontroll av verksamheten mycket viktiga faktorer, eftersom de säkerställer kvaliteten och renheten hos de produkter som tillverkas.

Inom livsmedelsindustrin är det möjligt att optimera energi- och råvaruansvändningen på ett mycket resurseffektivt sätt. Ofta utnyttjas livsmedelsindustrins sidosrömmar exempelvis i foderproduktion.

Transport

Livsmedlen som livsmedelsindustrin tillverkar transporteras via centrallager eller direkt till butiken för att köpas av konsumenten. Transportföretaget ansvarar för hygien och rätt förvaringstemperatur för livsmedlen under transporten.

Transportföretagen ansvarar även för transport av insatsvaror till lantgårdar och livsmedelsfabriker. Vid djurtransporter ser de till att djuren mår bra. I bilarna finns alltid dricksvatten till djuren och förhållandena, såsom temperaturen, övervakas under transporten. Längden på djurtransporter regleras, och man strävar efter att transportsträckorna ska vara så korta som möjligt. Det är ett krav av djurtransportören inneha ett kompetensbevis för transport av djur.

Affär

Affären ansvarar för försäljningen och marknadsföringen av livsmedlen till konsumenten. Affärens uppgift är att skapa ett effektivt butiksnätverk över hela landet som svarar mot konsumtionen och efterfrågan. Affärsinnehavarna ansvarar för att de produkter som säljs är av god kvalitet. För detta ändamål har affärerna olika kvalitets- och miljösystem.

Affärerna gör konsumentens liv enklare när alla dagligvaror finns lättillgängliga på ett och samma ställe. De sätt som konsumenten gör inköp på har dock förändrats, och vid sidan av traditionella mataffärer och stormarknader har det kommit nya alternativ, såsom lantgårdarnas direktförsäljning, REKO-handlar och e-handel.

Konsument

Konsumenten styr hela livsmedelskedjan med sina egna val: det som konsumenterna vill köpa är det som säljs. Å andra sidan begränsar handeln och industrins utbud konsumenternas valmöjligheter. Genom att fråga efter de produkter du vill ha och ge feedback i din närbutik kan du själv påverka affärernas sortiment. De sätt som konsumenten transporterar, förvarar och tillreder maten på har stor betydelse för matens miljöeffekter: tänk på färdmedel och resans längd, spara energi vid matlagning och släng inte mat.

Hållbar kost på utfärden

Vad är hållbarhet?

Med hållbar utveckling avses en utveckling, som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov. Det är en fortgående och styrd samhällelig förändring, som pågår på global, regional och lokal nivå och som har som mål att trygga goda levnadsförhållanden för nuvarande och kommande generationer (Miljöministeriet).

Hållbar utveckling består av tre delområden:

1) Ekologisk hållbarhet

Människans verksamhet styrs av naturens bärformåga. Vi överkonsumerar inte naturresurser och hotar inte naturens mångfald eller ekosystemens funktion med våra aktiviteter. Den ekonomiska och materiella verksamheten anpassas på lång sikt enligt naturens bärformåga.

2) Ekonomisk hållbarhet

Ekonomisk hållbarhet förutsätter en balanserad, ekonomisk tillväxt, som inte grundar sig på skuldsättning eller förstörelse av tillgångar. Med hjälp av en balanserad ekonomisk tillväxt kan vi anpassa oss till nya utmaningar, såsom klimatförändringen och en åldrande befolkning.

Ekonomisk hållbarhet är grunden till social hållbarhet. Med en ekonomi som är byggd på en hållbar grund kan vi erbjuda alla en rimlig och mänsklig, grundläggande försörjning och ett gott liv.

3) Social och kulturell hållbarhet

Alla har rätt till ett människovärdigt liv, jämställdhet, jämlikhet och rättvisa. Social och kulturell hållbarhet gör det möjligt att bevara och utveckla kulturer samt möjliggör människors fria, andliga verksamhet och etiska utveckling.

Hållbar utveckling borde synas i konsumenternas, företagens och samhällens alla aktiviteter. Den borde vara en livsstil för individen och ett verksamhetssätt för företagen: i all verksamhet tas miljön, människan och ekonomin i beaktande på ett jämlikt sätt. Matproduktionen och -konsumtionen bör uppfylla kriterierna för dessa tre delområden för att vara i enlighet med en hållbar utveckling.

Hur kan hållbarheten hos matproduktion och -konsumtion räknas ut?

Matens hållbarhet måste beräknas som en helhet under hela dess livscykel. Olika typer av mätare har utvecklats för att göra beräkningen lättare, och med hjälp av dem kan en enskild konsument uppskatta miljöeffekterna av hans eller hennes egen konsumtion.

1. Ekologiskt fotavtryck:

Mäter hur stort land- och vattenområde som behövs för att producera föda, material och energi samt för att hantera avfallet som uppstår. Det ekologiska fotavtrycket anges som yta. För tillfället skulle mänskligheten behöva 1,5 jordklot för att täcka all konsumtion.

[Mät ditt eget fotavtryck \(jalajalg.positium.ee, på finska\)](#)

2. Koldioxidavtryck

Mäter effekten av olika handlingar och konsumtionsval på den globala uppvärmningen. Anger hur mycket växthusgaser som exempelvis produktionen av en viss mat ger upphov till.

[Beräkna ditt eget koldioxidavtryck \(ymparisto.fi, på svenska\)](#)

Till exempel alla spannmål är klimatvänliga, deras koldioxidavtryck är under 1 kg CO₂e/kg. Undantaget är ris, vars koldioxidavtryck enligt olika undersökningar är 2,5–6 kg CO₂e/kg. Ris kan ersättas med ett inhemskt alternativ, som till exempel korn.

3. Vattenavtryck

Vattenavtrycket mäter hur mycket en person har förbrukat av världens vattenresurser för alla förnödenheter han eller hon har konsumerat. I vattenavtrycket inräknas förutom mängden dricks- och hushållsvatten även det dolda vattnet, som förbrukas till exempel vid matproduktion och tillverkning av produkter.

Finländarnas dagliga vattenavtryck är nästan 4 000 liter per person.

[Beräkna ditt eget vattenavtryck \(syke.fi, på finska\)](#)

Hur ser hållbar friluftsmat ut?

En kost i enlighet med hållbar utveckling är hälsosam, ger njutning och är producerad och konsumerad på ett ansvarsfullt sätt. Med små förändringar kan du enkelt och obemärkt göra ditt matbeteende mer hållbart – även på utfärden.

Gör så här om du vill minska miljöbelastningen som maten orsakar:

- Känn till vad du äter och hur din mat har producerats
- Ät enligt näringsrekommendationerna
- Ät med måtta
- Ät efter säsong
- Minska köttkonsumtionen
- Ät närproducerat
- Ät ekologiskt
- Tillred maten på ett energieffektivt sätt
- Minska matsvinnet
- Handla i din närbutik, gå till fots eller använd allmänna transportmedel, använd återanvändbara kassar
- Minska förpackningsavfallet när du köper och packar utfärdsmaten
- Ta med ditt avfall hem från utfärden och återvinn
- I WWF:s kött- och fiskguider får du hjälp med att välja hållbara kött- och fiskprodukter
- Välj helst produkter från växtriket, fullkornsprodukter, baljväxter, gryn, frön och insjöfisk
- Välj naturlig mat: bär, vilda grönsaker och fisk
- Uppskatta måltiden som en social händelse, som förenar människor.

Den kost som en hållbar utveckling
förutsätter är hälsosam, ger njutning och
har producerats och konsumerats på ett
ansvarsfullt sätt.





God hygien på utfärden

Glöm inte hygienen på utfärden

Det är viktigt att ha en god hygien även ute i vildmarken. Bra mat och personlig hygien hindrar uppkomsten och spridningen av sjukdomar.

Undvik att ta med livsmedel med dålig hållbarhet och se till att kylförvaringen fungerar på utfärden. Torkad mat håller sig bäst, men även den blir dålig om den blir våt. Kött-, fisk- och mjölkprodukter samt färska och skivade frukter och grönsaker är särskilt känsliga. Ät först de livsmedel som lätt blir dåliga.

Kött- och mjölkprodukter med bäst hållbarhet är smältost, smör, ostar tillverkade av pastöriserad mjölk, mjölkpulver, medvurst, basturökt kött, kött- och fiskkonserver samt torkat kött och torkad fisk.

Packa livsmedlen i rena förpackningar, som endast är avsedda för livsmedel. Livsmedelsförpackningar känner du igen tack vare kniv- och gaffelsymbolen, eller så finns informationen utskriven i text. Tvätta alltid händerna noggrant före du hanterar livsmedel.

Använd de äldsta livsmedlen först. Om du misstänker att ett livsmedel har blivit dåligt, bedöm det med hjälp av dina sinnen genom att lukta och titta på livsmedlet innan du slänger det i soporna. Ät inte produkten om du misstänker att den är dålig.

Hetta upp maten så att den kokar när du tillreder mat ute i vildmarken. De flesta bakterier förstörs vid över 60 grader. Ät den varma maten genast, eftersom antalet mikrober ökar snabbare i varma förhållanden. Kyl snabbt ner överbliven mat (till exempel genom att sänka ner kärlet i kallt vatten eller snö), packa ner den

i ett slutet kärl, förvara den kallt och ät den genast vid nästa måltid.

Använd rent vatten vid matlagning. Koka vattnet först om du misstänker att det inte är rent. Om du tillsätter vatten i maten under matlagningen eller tillreder mat som ska ätas okokt, koka vattnet först.

Handhygien och diskning förhindrar matförgiftning

Det enklaste sättet att förhindra matförgiftning och spridning av sjukdomar är att tvätta händerna. Bakterier kan spridas från händerna till maten som tillreds, eller så kan du sprida bakterier mellan olika livsmedel med händerna.

Händerna ska alltid tvättas före matlagning och måltider samt efter toalettbesök. Tvätta även händerna under matlagningen, i synnerhet om du hanterar rått kött, rå fisk, jordiga livsmedel eller om du efter hanteringen av dessa börjar hantera andra råvaror.

Även på en utfärd ska du se till att de kärl och redskap som används för matlagning är rena. I smutsiga redskap kan början till en besvärlig magsjuka gömma sig. Matrester, fett och mjölk som har lämnat kvar i kärl härsknar lätt, särskilt under den varma årstiden, och de kan senare sprida bakterier till den mat som tillreds.

Använd olika redskap för tillredning av olika maträtter, eller tvätta redskapen mellan de olika arbetsmomenten. Se även till att diskvattnet är rent! En avbruten diskborste och lite biologiskt nedbrytbart diskmedel är lätta att bära.

Checklista för god hygien på utfärden

1. Tvätta alltid händerna före matlagning och måltider samt efter toalettbesök.
2. Packa matvarorna med rena händer i rena påsar eller kärl.
3. Packa endast ner livsmedel med bra hållbarhet, och ät först de livsmedel som lättast blir dåliga.
4. Förvara torra livsmedel torrt, kalla livsmedel kallt och ät varm mat så länge den är varm på utfärden.
5. Använd rent vatten vid matlagning, eller koka vatten före det används.
6. Hantera kött och fisk med olika redskap, eller tvätta redskapen före du använder dem för tillredning av andra råvaror.
7. Diska kärl och matlagningsredskap direkt efter måltiden.
8. Förvara livsmedel utom räckhåll för djur, till exempel upphängda i en trädgren eller på väggen i en raststuga. Matvarorna kan packas i en paddlingsväska, som är kompakt, vattentät och lätt att hänga upp. Om en mus, sork eller något annat djur har levt om bland maten, ät inte längre av den!
9. Ät inte mat eller dryck som du misstänker att är förstörd.

Dricksvatten

På utfärd behövs tillräckligt med rent vatten

Det är viktigt att dricka mycket på utfärder. Utan tillräckligt med vätska orkar du inte röra dig, och i värsta fall kan för lite dryck leda till vätskebrist, som kan vara farligt för hälsan.

Ett normalt vätskebehov för en vuxen är omkring 2,5 liter per dygn. I regel får vi i oss omkring en liter med maten och 1,5 liter genom att dricka. Varmt väder och krävande fysisk aktivitet ökar vätskebehovet. När du är på vandring kan det dagliga behovet vara betydligt större.

Om du känner dig törstig eller torr i munnen lider du redan av vätskebrist. Drick således regelbundet ända från morgonen i samband med och mellan måltider. När det är hett är det bra att ta en liten slurk vatten med 10–15 minuters mellanrum. Ha alltid en vattenflaska inom räckhåll, så att du dricker automatiskt. När det är en rutin att dricka vatten glömmar du inte bort det och du får inte heller plötsligt vätskebrist.

De vanligaste symptomen på vätskebrist är törst, trötthet, illamående, huvudvärk, muskelkramp samt mörk urin och minskad urinmängd.

Drick tillräckligt även när det är kallt väder. På vintern är det besvärligt att smälta snö till vatten, vilket gör att man lätt dricker för lite. När du rör dig i varma kläder avger kroppen mycket vätska så ha mindre kläder på dig

när du rör dig. På vintern förvaras dryckerna i termosflaskor för att inte frysa. På vintern behöver friluftaren minst en liter varm dryck per dygn. När du dricker kallt vatten förbrukas energi och kroppen kyls ner.

På utfärder förvaras drycker vanligtvis i dricks- eller termosflaskor. Flaskan ska vara ren när den fylls, för att eventuella bakterier inte ska kunna föröka sig. Skölj alltid dricksflaskan före du fyller den och diska den dagligen.

Dricksvatten håller bäst när det förvaras svalt och mörkt. I kärl är vatten drickbart i tre till fem dygn. Packa även ner en extra vattenflaska i metall för längre utfärder. Då kan du koka allt varmt vatten som behövs vid matlagning och diskning på en gång och förvara i flaskan för senare användning.

Vattentips för utfärden

- Förvara alltid vatten i rena kärl.
- Ta i förväg reda på var du får drickbart vatten på utfärden. Under fliken Utflyktsmål på webbsidan Utinaturen.fi hittar du information om dricksvatten. Sök källor på områdets terräng- eller friluftskarta.
- Använd brunnar, vars vattenkvalitet har konstaterats vara god i undersökningar. Undersökningsresultatet måste vara synligt i närheten av brunnen.
- Använd hellre källvatten än ytvatten.
- Drick inte vatten som luktar eller smakar underligt.
- Om du är osäker på vattnets kvalitet, desinficera vattnet med tabletter eller koka det i fem minuter för att döda eventuella mikrober.
- Kontrollera att det inte finns döda djur eller avföring i vattenkällan.
- Ta med vattenfilter eller filterpåsar för att få bort skräp.
- Använd inte vatten som innehåller blågröna alger, inte ens fast det kokas.
- Leta efter vatten på strömmande ställen på vintern. Genom att smälta och koka snö eller is får du drickbart vatten, även om det saknar viktiga spårämnen. Ta snön på ett rent ställe.
- Användning av naturligt vatten som dricksvatten är på egen risk. I Södra Finland och i närheten av tätorter kan man i allmänhet inte ta vatten direkt från ytvatten, eftersom bebyggelse, jordbruk och industri försämrar ytvattnets kvalitet.
- Tvätta dig och diska på ett sådant sätt på utfärden
- att du inte förorenar vattendragen i utflyktsområdet.
- Diska inte kärl direkt i vattendragen. Ta disk- och tvättvatten i ett kärl och låt det sugas upp i marken
- efter användning.
- Diska och tvätta inte eller låt inte tvättvatten sugas upp i marken invid en brunn. På det sättet hindrar du brunnsvattnet från att förstöras.
- Välj biologiskt nedbrytbara produkter som diskmedel, schampo och tvål.

En vandrare behöver god, näringsrik mat för att orka röra på sig och hålla sig frisk.



Närande och energirik friluftsmat

Näringsrik friluftsmat

Vandring är en uthållighetsidrott, vars belastning varierar beroende på typ av vandring och den egna konditionen. Vandraren behöver bra och näringsrik mat för att orka röra sig och hålla sig frisk.

De grundläggande principerna för näringsrik mat är de samma hemma som på utfärden. Du måste varje dag få viktiga näringsämnen från maten: kolhydrater, proteiner, fett, vitaminer, mineralämnen och vatten.

I friluftsförhållanden är matlagning mer utmanande än hemma i köket, men du behöver inte kompromissa om du packar ner mångsidiga måltids- och mellanmålsingredienser tillverkade av olika råvaror.

Komponera måltiderna enligt tallriksmodellen: halva med produkter från växtriket, en fjärdedel med protein, såsom fisk eller kött, och den sista fjärdedelen med ett tillbehör som innehåller kolhydrater. En mångsidig kost ger dig allt du behöver.

Näring för en friluftsmänniska handlar om helheten. Om du normalt äter mångsidigt och näringsrikt är några dagar med lite ensidigare kost inte till någon skada. Om du å andra sidan äter ensidigt även i vardagen räddas inte helheten av några hälsosamma livsmedel på utfärden.

Energibehovet på utfärden

Energiförbrukningen som helhet består av den grundläggande ämnesomsättningen och aktivitetsgraden. På utfärder förbrukas mer energi än vid dagliga sysslor i skolan eller på kontoret. Energiförbrukningen påverkas av temperatur, sättet att röra sig och belastningsnivå, terrängen och packningens vikt, men även av kön, ålder, vikt och kroppens sammansättning.

Energiförbrukningen för till exempel en kvinna i arbetsför ålder som väger 60 kg och som utför kontorsarbete är 1 750–1 900 kcal per dygn. På en lång vandring med ryggsäck kan den till och med stiga till över 4 000 kcal per dygn. På motsvarande sätt är dagsförbrukningen under en vandring för en 75 kilo tung man, vars ryggsäck väger 22 kilo, 3 600–5 500 kcal. I krävande och kalla förhållanden ökar förbrukningen.

Den största delen (50–65 procent) av energimängden bör fås från kolhydrater, högst en tredjedel från fett och resten från proteiner. Det är bra att komma ihåg detta även när du granskar näringsinnehållet för färdiglagad mat.

Det väsentliga är en grundläggande förståelse för det egna energibehovet och vilken mängd mat och vilken kvalitet maten bör ha för att tillgodose behovet. Tänk på hur mycket du äter i vardagen när du planerar utflyktsmat och öka portionsstorleken något.

Det går att beräkna energiförbrukningen med hjälp av pulsmätare eller olika räknare.

- [Energibehov-räknare \(raknare.net\)](http://Energibehov-räknare(raknare.net))
- [Kalori-räknare \(laskurini.fi, på finska\)](http://Kalori-räknare(laskurini.fi,på finska))

Det är viktigt att beräkna energiförbrukningen i synnerhet när man förbereder sig för en längre tur, så att man tar med sig rätt mängd mat med rätt näringsinnehåll. Näringsbrist gör dig trött och försvårar återhämtningen. Dålig återhämtning i sin tur gör vandringen tyngre.

I början av en vandring är matförbrukningen oftast som störst. I takt med att vandringen fortskrider vänjer sig kroppen vid påfrestningen och matbehovet minskar. På vintern är behovet större än på sommaren, eftersom det även går åt energi för att hålla kroppen varm. Övernärning är svårt att uppnå på vandring, men ett mål värt att eftersträva. Kom ihåg att man inte går på vandring för att gå ner i vikt.

På en flera dagar lång vandring är det bra att kontrollera att maten räcker och vid behov ändra planerna. I en väl förberedd vandrares ryggsäck finns det reservmat för minst en extra dag. Skriv ner portionsstorlekarna och hur maten räckte till under vandringen så kan du beräkna matbehovet bättre nästa gång.

Ju mer du äter, desto mer vikt i ryggsäcken. På en veckas vandring väger maten för två personer över tio kilo. Välj mat som till sitt näringsvärde är så energirik och -tät som möjligt. Exempelvis risnudlars och riskors näringsvärde är så lågt att det är onödigt att bära dem med sig.

Energi och fibrer för matsmältningen från kolhydrater

Kolhydrater utgör grunden i kosten och kroppens viktigaste energikälla. De viktigaste kolhydratkällorna är spannmålsprodukter, grönsaker, potatis, frukter och bär. På utfärden behövs kolhydrater framför allt vid frukost och lunch före den fysiska ansträngningen.

Kolhydrater delas in i snabba eller långsamma kolhydrater. Kolhydrater som upptas snabbt får blodsockret att stiga men även att sjunka snabbt, vilket gör att trötthet blir en följd av det korta energitillskottet. Snabba kolhydrater fås från socker, produkter gjorda av vitt mjöl och torkad frukt.

Långsamma kolhydrater frigör energi långsammare, vilket jämnar ut blodsockret på lång sikt och upprätthåller en känsla av mättnad och pigghet. I kosten borde kolhydrater som upptas långsamt föredras, såsom fullkornsprodukter, nötter, linser, bönor, bär, grönsaker och rotfrukter (förutom potatis och palsternacka). Välj alltid fullkornsprodukter till vandringen som ger dig förutom långsamma kolhydrater även viktiga skydds- och näringsämnen.

Enligt näringsrekommendationerna borde matens kolhydrater täcka omkring hälften av den totala energin per dag. Behovet är 5 gram/kilo. Därmed behöver en person som väger 70 kilo 350 gram kolhydrater per dag.

Kostfibrer är icke-digererbara kolhydrater, som förbättrar tarmens funktion. De ger en känsla av mättnad, men ingen energi. Kostfibrer får du från fullkornsspannmål, grönsaker, bär och frukter. Det skulle vara bra att få i sig 25–30 gram kostfibrer om dagen. Du får sannolikt i dig tillräckligt med fibrer om du på utfärden tillsätter kli i gröten, använder rikligt med grönsaker och alltid väljer fullkornsprodukter. När du väljer spannmålsprodukter ska du helst välja råvaror med en fiberhalt på över 6 g/100 g.

Kraft till musklerna av proteiner

Proteiner är äggviteämnen, som kroppen behöver för att behålla och stärka musklerna samt som energi. Proteinerna hjälper kroppen att återhämta sig, förebygger belastningsskador och ger en längre känsla av mättnad än kolhydrater och fett.

Bra proteinkällor på en utfärd är: kött, fisk, ostar, mjölkpulver, nötter, frön, bönor, linser och kli.

På vandringar är det bra att vid varje måltid äta något som innehåller mycket protein. Morgongröten kan kompletteras med kli och nötter. I lunschsoppan eller -grytan kan linser med kort koktid tillsättas.

Det dagliga proteinbehovet är 1,1–1,3 gram per kilogram kroppsvikt. Därmed behöver en person som väger omkring 70 kilo cirka 80 gram protein per dag.

De som motionerar mycket kan ha ett ännu större proteinbehov. Om kosten inte innehåller tillräckligt med proteiner tar kroppen dem från musklerna, varvid musklerna försvagas. För högt proteinintag ökar behovet av kalcium och det kan vara skadligt för levern, njurarna och matsmältningen.



Energi från fett

En vandrare behöver inte undvika fett. På vandringar behövs mycket energi, och från fett får man mycket energi i relation till ingrediensens vikt. Förutom energi får man även nödvändiga fettsyror och viktiga, fettlös- lica vitaminer från fetter.

Det är bra att ta fettets kvalitet, mångsidighet och användbarhet i beaktande. Vandraren får fett från exempelvis fisk, torkat kött, nötter, frön, ost, smör och vegetabilisk olja. Genom att använda olika fettkällor på ett mångsidigt sätt tryggar du ett tillräckligt intag av goda fettsyror i rätt proportioner. Det bästa är att använda olika vegetabiliska oljor, nötter och fisk på ett mångsidigt sätt.

Smör är gott på bröd och till stekning, men passar inte att ta med på utfärder när det är varmt, och på vin- tern kan det frysa. Om du endast använder smör får du inte tillräckligt med omättade fettsyror, som är nödvän- diga för kroppen.

Vegetabiliska oljor är bra fettkällor när du är på vand- ring. Olja kan användas till stekning, som smaksättning och på bröd. Genom att packa ner många små flaskor med olika oljor får du variation på måltiderna och en bra blandning av olika fettsyror.

Vegetabiliska oljor kan smaksättas genom att tillsätta till exempel färska örter eller vitlöksklyftor i flaskan. När du steker i en vegetabilisk olja ska du inte hetta upp oljan så att den börjar ryka, eftersom det förstör oljans näringsämnen. Kallpressade vegetabiliska oljor lämpar sig inte för stekning, eftersom de har en för låg rök- punkt.

I kroppen lagras fett i fettvävnaden och i musklerna, varvid muskeln snabbt kan använda fett som energi vid ansträngning. Under en dags ansträngning töms musklernas fettreserver. En kost som innehåller för lite fett när du är på vandring fyller inte på musklernas fett- reserver, vilket kan försämra prestationsförmågan.



Mineral- och spårämnen samt vitaminer hjälper dig att orka

Förutom energi behöver vi även skyddande näringsäm- nen från maten för att upprätthålla organens livsfunk- tioner och för kroppens reglerande funktioner. Även om det behövs endast lite av dem har de stor betydelse. Skyddande näringsämnen är vitaminer, mineral- och spårämnen.

Från maten kan vi få alla mineralämnen och vitam- iner vi behöver, förutom D-vitamin, om vi äter mångsi- digt enligt tallriksmodellen och mycket produkter från växtriket. Vegetarianer behöver dessutom vara upp- märksamma på intaget av B12-vitamin, järn, kalcium och D-vitamin. För en vandrare är kalcium och magne- sium de viktigaste mineralämnena.

Kalcium behövs för nervsystemets och musklernas funktion. Ett tillräckligt intag av kalcium är särskilt vik- tigt för gravida och ammande kvinnor samt för barn. Om kroppen inte får tillräckligt med kalcium från maten tar den det från skelettet.

Brist på kalcium ger symptom som muskelvärk och -kramper, nariga läppar och skört skelett samt gör kroppen känslig för stressfrakturer. Ofta beror inte kalciumbrist på ett för litet intag utan på störningar i ämnesomsättningen. Kalciumbrist utgör en risk om man inte alls använder mjölkprodukter, eftersom kal- cium inte upptas lika bra från andra födoämnen.

Det är svårt att ta med sig mjölkprodukter som inne- håller mycket kalcium på vandring. Mjölkpulver, hård ost och smältost håller bäst i vildmarksförhållanden.

Förutom i mjölkprodukter finns kalcium i exempel- vis följande matvaror: små benfiskar, nässlor, havregryn, quinoa, frön och nötter, amarant, linser och bönor samt torkad frukt och ägg.

Magnesium är ett viktigt mineralämne för vandraren, eftersom det inverkar på musklernas återhämtning och förebygger muskelkramper. Magnesium är dessutom viktigt för skelettet, nervsystemet och ämnesomsätt- ningen. Det rekommenderade, dagliga intaget av mag- nesium är 350 mg för män och 280 mg för kvinnor.

Mat som är lätt att ta med sig på utfärden och som innehåller mycket magnesium är fullkornsspannmål, torkad nässla, persilja, kakao, kli, frön och nötter.



Planering av friluftsmat

Stegvis planering av friluftsmat

Planering, anskaffning och förberedelse av mat för en längre vandring kan kännas utmanande och tidskrävande. Följ listans anvisningar och börja i god tid, så går förberedelserna bra.

1. Planera måltidsrytmen: frukost, lunch, middag och mellanmål.
2. Planera vad du äter och dricker vid vilken måltid och vilket mellanmål.
3. Gör en tabell över måltiderna och anteckna:
 - a. vad du äter vid vilken måltid
 - b. vilka råvaror du behöver och hur mycket
 - c. vilka måltider det redan finns ingredienser till
 - d. vilka ingredienser som saknas
 - e. vem som skaffar den mat som behövs och varifrån.
4. Räkna ut mängden mat som behövs per matvara, glöm inte mellanmålen. Packa ner mat för 1–3 extra måltider.
5. Torkade varor håller bra, utnyttja säsongerna genom att torka mat.
6. Packa maten omsorgsfullt och gör en lista över de måltider som tas med och tillredningssätt

Tillred en matportion före utfärden av en av portionspåsarna eller av egen, torkad mat och kontrollera att portionsstorleken är lämplig.



Friluftskockens utrustningslista

På utfärden behöver du olika redskap för att transportera, tillreda och avnjuta mat och dryck. Packa ner multifunktionella, hållbara och lätta redskap. I listan ur **Piritta Kantojärvis** bok *Viiden tähden vaellus* (Tammi 2014) anges köksredskap för 2–4 personer för både kort och lång vandring:

Kärl

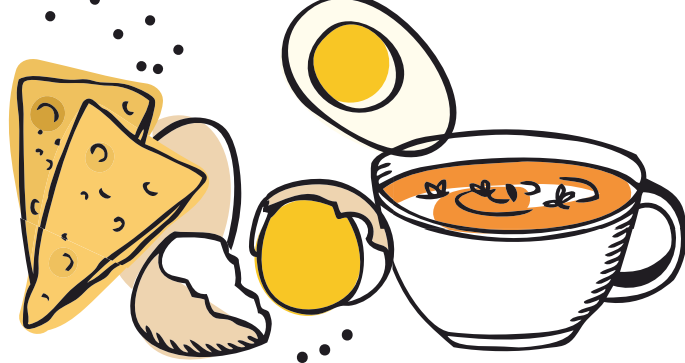
- 1–2 skafflar.
- En djup tallrik eller skål med lock, om du inte vill äta alla måltider direkt ur kastrullen. Tallriken kan även användas för att exempelvis tillreda efterrätter, eller till att exempelvis plocka bär i under vandringen.
- En mugg med lock: Locket håller drycken varm längre och insekterna borta från drycken, och vatten kommer inte heller åt att späda ut den.

Gemensamma matlagningstillbehör

- Tändstickor packade i små plastpåsar. Packa ner en del tändstickor tillsammans med friluftsköket, en del på ett annat ställe och en del i första hjälpenväskan.
- Andra elddon, såsom tändare, tändplatta och gniststål, samt en friluftsyxa till att klyva ved med.
- Friluftskök och bränsle: Du kan även klara dig utan om du tillreder måltiderna över öppen eld. Uppskatta noggrant hur mycket bränsle som behövs. Beakta även mängden eventuellt vatten som behöver smältas och kokas.
- 1–2 kastruller. Behovet av bränsle minskar om man använder lock, eftersom värmeförlusten minskar.
- Stekpanna. I en Trangia fungerar pannan även som kastrulllock.
- Liten kaffekanna till att koka vatten i.
- Kniv bland annat till att filea fisk och göra tändved med. Kanske även en liten knivväsare. Lär dig hur du ska använda den före utfärden!
- Liten, lätt smörkniv i knivslida eller inslagen i bakplåtpapper.
- Plastkopa. Stekspade, om du tänker steka till exempel plättar.
- Visp, till exempel till att blanda mjölkpulver i vatten och göra kräm med.
- Burk med tätt lock, med stor öppning, 4–5 dl, för blötläggning av torra ingredienser.

Eventuellt även

- Liten ask med lock: lämpar sig till exempel för att göra sylt och smörgåspålägg i.
- Filterpåsar i papper till att sila vatten med, 8 st.
- Tomma, halvliters vattenflaskor 1–4 st., dryckespåse eller större påse för vattentransport. Flaskorna kan även användas till att blanda plättsmet i.
- Biologiskt nedbrytbart diskmedel, som även diskar rent i kallt vatten. Några droppar per diskning räcker. Packa ner till exempel 30 ml i en plastflaska.
- Tvättsvamp eller diskborste.
- Kärllhandduk, till exempel en gasbinda, som du kan torka kärlen med



- Kylpåse för smör och ost.
- Minigrip-påsar i olika storlekar till att packa måltider i.
- 1–2 plastpåsar eller tunna paddlingssäckar att packa maten i.
- Tunn nätpåse till att transportera färsk svamp, fisk eller kärl i.

Maten

- Frukost till alla morgnar.
- Två varma mål mat om dagen, 1–2 extra måltider i reserv.
- Efterrätter, några eller en till varje kväll.
- Mellanmål 100–200 g/dag/person.
- Olja i liten flaska. Räkna ihop den oljemängd som totalt behövs till måltiderna.
- Bröd: Uppskatta hur många bitar du äter.
- Te: När man använder naturligt vatten kan eventuella brister gällande färg och smak gömmas genom att använda en tepåse. Uppskatta mängden. Te i lösvikt och tekula ger mindre avfall. Tepåsar kan användas flera gånger.
- Kaffe: Beräkna hur många gånger om dagen du kokar kaffe. Beräkna omkring 20 g kaffepulver till en kanna.
- Mjölkpulver i en liten plastburk. Räkna ihop den totala mängden som behövs till frukostar och drycker.
- Matsäck för resan, om vandringsmålet inte är riktigt nära.

Välj kastrull med omsorg

Kastruller, pannor och stekpannor ger lätt mycket vikt. Välj matlagingsredskap i lämplig storlek enligt gruppens storlek. Det är behändigt om kastrullerna och kaffekannan går in i varandra under transporten och på det sättet tar mindre plats. Ta endast med det som du med säkerhet behöver.

Kastrullens material och konstruktion inverkar på hur snabbt maten kokar och hur matlagningen fungerar. Aluminium är det billigaste och tyngsta materialet. Kastruller i aluminium leder värme bra, men de kan avge små mängder aluminium i synnerhet i syrlig mat. Hårdanodiserade aluminiumkastruller är tåligare och lite lättare än vanliga.

Titan är lätt, men leder värme dåligt, vilket gör att du behöver mer bränsle. Ståلكastruller är tunga och passar därmed endast för korta turer eller för båtfolk. I pannor med teflonyta bränner maten inte i botten så lätt och de är lätta att diska, men de leder värme sämre. Vid användning på turer slits teflonet lätt. Använd alltid lock vid matlagning: maten blir snabbare färdig, du sparar bränsle och får inte skräp i maten.



Måltidsrytm på turen

När du är ute på tur behöver du regelbundet mat och dryck för att få tillräckligt med energi att vandra och återhämta dig från dagens ansträngning. En måltidsrytm som fungerar på utfärder och vandringar är densamma som i vardagen: frukost, lunch och middag samt mellanmål. Denna måltidsrytm fungerar på såväl korta dagsturer som längre vandringar.

Du kan anpassa måltidsrytmen enligt din vandringsrytm genom att välja måltider och tillagningssätt som passar dina behov. Tillred till exempel lunchsoppan färdigt i mattrermos vid frukosten så sparar du tid på vintern för vandring under den ljusa tiden på dagen.

Frukost

Frukosten är dagens viktigaste måltid, och med en bra frukost orkar du bra ända till lunch. Frukosten ska vara näringsrik och mångsidig även när du är på vandring. Före fysisk aktivitet är det bra att äta långsamma kolhydrater, som ger energi länge. Komplettera frukosten med protein.

På vandringar kan du till frukost äta till exempel gröt eller müsli med mjölk eller kräm, bröd och omelett på torkade eller färska ägg, eller varför inte tunnbröd eller fattiga riddare? Som frukostdryck passar te, kaffe, varm choklad eller varm saft. Börja tanka vatten redan på morgonen.

Förbered det vatten som behövs vid frukosten nästa dag färdigt på kvällen när du slår läger. Vid frukosten behövs omkring 0,5–1 liter vatten till gröt, mjölk och andra drycker. Koka dricksvatten för turen på morgo-

nen, om det inte finns tillgång till rent vatten eller du vill koka allt naturligt vatten som du dricker. Om ni ska äta en snabb soppa av färdiga soppåsar till lunch kan du vid frukosten koka vattnet färdigt och sätta i termosflaska. Därmed är vattenbehovet vid frukosten 1,5–3 liter per person.

Lunch

Till lunch äts lätt mat som innehåller kolhydrater och tillräckligt med protein, såsom kött, fisk, bönor eller nötter samt fett. Lunchen får inte vara för tung så att du ännu orkar vandra efter den. Om man vill ha en kort lunchpaus, kan man tillreda lunchen färdigt i mattrermos vid frukosten eller tillreda en snabb måltid av färdig påsmat, i vilken endast vatten behöver tillsättas. Lämplig lunchmat när du är på tur är till exempel soppor, pasta och potatismos.

Middag

Middagen tillreds i lägret mot kvällen eller natten, vilket betyder att man då kan äta mat som innehåller mer protein och fett och smälter långsammare. En tillräckligt bastant måltid på kvällen hjälper även kroppen och muskulaturen att återhämta sig från dagens ansträngning.

Det finns ofta mer tid till att tillreda middagsmaten, så det är då möjligt att tillreda mer krävande måltider. Ta även med middagsmat som blir snabbt färdig, ifall turen någon dag blir lång och du är för trött för att laga mat eller vädret inte tillåter matlagning.

Till middag passar olika gryträtter, som det är enkelt att även göra vegetariska versioner av, samt måltider som består av flera delar med sås och tillbehör separat. Det är trevligt att avsluta vandringsdagen med en god efterrätt. Ute i vildmarken kan du laga kräm, pudding, steka plättar eller grädda pinnbröd över brasan.

Mellanmål

Reservera 100–200 gram mellanmål per dag, packa i små, återförslutningsbara plastpåsar och ha dem lättillgängliga. Choklad och godis ger snabbt energi, men ta helst med nötter, frön, torkade frukter och bär som har bättre näringsvärde.

Allergier och specialdieter

Du behöver inte överge friluftsliv bara för att du följer en specialdiet. Om näringsmässigt betydande födoämnen, såsom mjölk eller kött, saknas i kosten måste ett tillräckligt intag av alla näringsämnen säkerställas.

Det finns mindre färdig friluftsmat som lämpar sig för personer som följer specialdieter, och därför är det ett bra alternativ att tillreda egna måltider genom att torka mat. Då är det möjligt att säkerställa att maten passar dieten och att den är näringsrik och mångsidig.

Ta följande i beaktande när du planerar turmat för personer som följer en specialdiet:

- Ta specialdieter i beaktande redan när du torkar och packar mat, så att ingen sammanblandning inträffar.
- Säkerställ att färdigmaten, halvfabrikaten och kryddblandningarna är lämpliga.
- Det är bra att bilda matlagen så att personer som följer samma diet är i samma grupp. Det är enklare att tillreda en viss typ av mat på en gång och se till så att inga allergener hamnar i maten.

Friluftsmat enligt säsong

All växtbaserad mat växer i naturen under en viss säsong. Under säsongen är grönsakerna, bären och frukterna som färskast och deras smak och struktur som bäst.

I Finland är växtperioden kort och färsk, närproducerade grönsaker finns tillgängliga endast under en kort period. På hösten och vintern kan man i Finland äta färsk rotfrukter och äpplen samt frysta bär. Utanför växtperioden behöver en hälsosam och allsidig kost kompletteras med utländska, importerade produkter, men välj även då produkter enligt säsong.

Det är bra att utnyttja årets säsonger när man gör friluftsmat genom att torka livsmedel. Torkad mat håller bra och kan vänta på nästa utfärd även en längre tid. Friluftsmatens årsklocka anger när det är bra att ta tillvara och torka ett visst livsmedel.

Friluftsmatens årsklocka

Vårens säsongsmat är:

- odlade svampar
- rabarber
- sparris
- tidig potatis
- björksav
- gädda, abborre och strömming
- vilda grönsaker och skott.



Sommarens säsongsmat är:

- rova, rädisa och morot
- knipplök och gräslök
- sockerärter
- frilandsodlade salladssorter och örter
- blomkål, broccoli och tidig kål
- jordgubbar, hallon, vinbär och blåbär
- gös, abborre.



Höstens säsongsmat är:

- blomkål, broccoli, kinakål, brysselkål
- rödbeta, rova och alla rotfrukter
- frilandsgurka
- majs
- äpple
- bär och svampar
- strömming, kräftor, siklöja, sik, gädda
- älg, and.



Vinterns säsongsmat är:

- vit-, röd- och savojkål
- morot, kålrot, palsternacka, rödbeta, rotselleri
- torkade och frysta arter, bönor
- gös, lake, siklöja
- are, ripa.



Färdigmat

Det enklaste sättet att tillreda mat ute i vildmarken är att använda färdigmat. I butikerna finns många olika typer av torra livsmedelsprodukter, såsom påsoppor, såspåsar, måltidspåsar med pasta- och gryträtter samt torkade grönsaker. Det finns även konserver för många olika smaker, även om de är ganska tunga att bära.

Till mellanmål kan man skaffa till exempel torkad frukt, nötter, energi- och müslistänger eller mellanmålskex. I en stor del av de färdiga produkterna finns flera olika typer av tillsatsämnen, till exempel glutamat som smakförstärkare, och ganska mycket salt. Om du vill använda färdiga produkter som innehåller mindre tillsatser kan du köpa ekologiska produkter.

För att förbättra smaken och näringsvärdet hos färdig, torkad mat kan man tillsätta torkade grönsaker, köttfärs eller linser.



Packa och förvara friluftsmat

Packa friluftsmat

Det är bra att packa turmaten omsorgsfullt, så att tillredningen av måltiderna även i mer utmanande vildmarksförhållanden är så enkelt som möjligt och maten inte blir dålig. För att underlätta matservicen är det bra att skriva ner den planerade menyn för hela utfärden i ett anteckningsblock och planera ordningen på måltiderna enligt matvarornas vikt eller hållbarhet.

Packa råvarorna i portionspåsar på ett sådant sätt att en maträtt för hela matlaget finns i en plastpåse: middagens potatismospulver i en påse, ingredienser till köttfärssåsen i en annan och riven morot i en tredje. Skriv ner innehåll och tillagningssätt med vattenfast tuschpenna på varje måltidspåse. Lägg allt i en påse, så att du lätt hittar tillbehören till måltiden i rygsäcken.

Packa ner allmänna ingredienser som behövs vid varje måltid, såsom smör, olja och kryddor, i en plastpåse. Packa efter varje måltid ner påsen så att den är lättillgänglig.

Fördela packningen jämnt mellan medlemmarna i matlaget. Ät turvis från varje persons rygsäck, så att vikten minskar jämnt. Packningen kan fördelas så att en starkare person bär tyngre packning. Om en bär maten och en annan matlagningsredskapen och trangian så minskar inte vikten på packningen alls för den senare.

På morgonen kan påsarna som innehåller lunchen och middagen flyttas till den allmänna påsen och lunchens ingredienser kan flyttas till blötlägningsburken, som till exempel mattermosen. På motsvarande sätt förbereds middagen vid lunchen och de ingredienser som behövs läggs i blöt.

Livsmedelsförvaring på turen

På utfärden måste livsmedlen förvaras rätt så att de inte blir dåliga. Beakta matens hållbarhet redan i planeringsskedet och packa ner endast livsmedel med lång hållbarhet. På vintern kan du även välja mat med kort hållbarhet, såsom kött och fisk. Kom dock ihåg att förvara dem kallt även under bil- och tågfärder. Ät först mat som innehåller ingredienser som lätt blir dåliga, såsom ost och smetana.

Tips för kylförvaring på sommaren:

- Kylväska för dagsturen: Fyll två halvliters flaskor nästan fulla med vatten och lägg i frysen. Packa ner flaskorna och matsäcken i en transportpåse för djupfrysna varor precis innan avfärd. Förslut påsen tätt. Linda ett extra klädesplagg runt påsen för att stänga ute värmen. Påsen fungerar som kyl under en dag, men senare kan du använda den som en lite svalare förvaringsplats för kalla produkter.
- En mindre kylväska kan du göra av en transportpåse för djupfrysna varor, en återförslutningsbar påse och tejp. Klipp ut en bit av transportpåsens sida och övre kant så att den ryms i den återförslutningsbara påsen. Tejpa ihop de öppna sidorna. Placera kylpåsen inne i den återförslutningsbara påsen.
- Fuktig moss, håll i marken eller en nersänkt nät- eller plastpåse i en sjö fungerar som naturens eget kylskåp. Placera ut en sko, vandringsstav eller något annat, som du inte kan fortsätta turen utan, för att märka ut förvaringsplatsen så att du inte glömmer din matsäck.



Friluftsmat genom torkning

Varför är det bra att själv torka sin egen friluftsmat?

När maten torkas avlägsnas fukten ur maten. I torkad mat växer inte mikrober, vilket gör att maten inte kan bli dålig. Att torka mat är enkelt och kan lätt göras nästan var som helst.

Torkade produkter behåller sin smak, färg och sina näringsämnen bra. De är enkla och lätta att transportera, tar lite plats och håller i årtal om de tillreds och förvaras på korrekt sätt.

Genom att själv torka din turmat får du mångsidigare måltider sett till smak och näringsvärde, och du tröttnar inte på maten ens på en längre tur. Genom att själv torka sparar du även pengar och minskar förpackningsavfallet.

Nästan vad som helst kan torkas: kött, fisk, ost, ägg, rotfrukter, frukter, bär och puréer. Torkade råvaror väger betydligt mindre än färska och tar mindre plats i ryggsäcken. Därför torkas alla råvaror som kan torkas före vandringen.

Torka hellre för mycket än för lite när du torkar mat (förutom kött som inte har så lång hållbarhet). Torkade produkter har lång hållbarhet, och du kan spara dem till nästa utfärd.

Du behöver dock inte tillreda all din friluftsmat genom att torka själv, utan du kan komplettera färdiga måltider så att de blir mer välsmakande och näringsrika genom att tillsätta ingredienser som du har torkat själv. Till exempel i färdiga påsoppor kan torkad köttfärs och dina favoritgrönsaker tillsättas för att göra dem mer mättande och ge mer smak.

Allmänna anvisningar för torkning

Kvaliteten på livsmedel som torkas samt hygien

Torka endast färska och högkvalitativa råvaror. De första tecknen på att en vara är dålig kommer fram under torkningen, och även små mängder av en dålig råvara kan förstöra hela satsen. Se till att ha god hygien beträffande livsmedel, hanteringsmiljö, redskap och händer och förvara livsmedlen på ett korrekt sätt. Det är bra att torka livsmedlen direkt efter att de har införskaffats som färska. Då är de även som bäst i torkad form och har mest vitaminer kvar.

Förbereda livsmedel

Torkning gör inte att livsmedlen tillreds. Om du torkar råa grönsaker är de råa ännu efter torkningen. Det är bra att tillreda rotfrukter och grönsaker som kräver en lång koktid, såsom morot och potatis, före torkning genom

att koka eller ångkoka dem. Det gör tillredningen av dem på turen snabbare.

Hacka råvarorna som ska torkas i lika stora bitar. Olika stora bitar torkar olika snabbt.

Salt och andra kryddor tillsätts först efter torkningen när du tillreder maten. Om du torkar mat med skalet på går det långsammare, men å andra sidan förlorar du mycket bra skyddsämnen om du avlägsnar skalet.

Placera mat för torkning

Maten torkas ofta i tunna, jämna, luftiga lager i ugn eller i en mattorkare. Maten torkar bäst på ett galler eller ett nät. Du kan placera en bit bakplåtspapper ovanpå ugnsgallret så att maten inte faller igenom. Använd endast material som är avsedda för livsmedel när du torkar.

Placera maten i endast ett lager på gallret. Rivna matvaror, puréer och köttfärs läggs i ett lager på högst en halv centimeter tjockt. Kompakta puréer, såsom ärtsoppa, läggs i tunnare lager. Du kan göra torkningen av puréer snabbare genom att dra fårorna på ytan.

Om du torkar olika livsmedel samtidigt i ugnen eller mattorkaren, placera produkter med starkast lukt längst bort från värmekällan och fläkten, så att de andra produkterna inte drar i sig lukten. Om du lägger till en ny sats i torkaren mitt under torkningen, placera den högst upp, så att den fukt som stiger från den inte fuktar ner redan torkade produkter.

Mat i flytande form, såsom ägg och puréer, torkar bra i en form gjord av folie. Vik en form av folie som är mindre än gallret och vars kanter hålls upprätta. Placera en bit bakplåtspapper i botten av folieformen så att det är lättare att lösgöra maten när den har torkat.

Temperaturer och tider

Mat torkas i allmänhet i omkring 50 grader. Endast kött torkas i högre temperatur, för att det säkert ska hålla. Späd mat, såsom örter, behöver lägre temperatur: omkring 35–46 grader. Grönsaker kan torkas i 52 grader och frukt och bär i 57 grader.

Torkningen av maten kan inledas med en högre temperatur under de första 2–3 timmarna (omkring 68 grader) och sänkas till önskad temperatur senare (vanligtvis 47 grader). Under de tre första timmarna stiger inte matens temperatur över 47 grader, eftersom maten fortfarande är fuktig. På detta sätt förkortas torkningstiden och du sparar elektricitet.

Anvisningar för olika livsmedels torkningstider är aldrig helt exakta. Torkningstiden påverkas av bland annat luftfuktighet, matens fuktighet och sockerhalt, förberedelse (har maten kokats först och hur stora bitar torkas), typ av torkare samt matens mängd.

[Noggrannare anvisningar för torkning av olika livsmedel hittar du till exempel i bloggen Tunturikeittio \(tunturikeittio.com, på finska\).](https://tunturikeittio.com)



Hemma kan du torka mat i utrymmen med varm, torr och bra ventilation och dammfri luft. Exempel på sådana platser är exempelvis intill värmebatterier, ovanpå kyl- och frysskåp, bakugn och braskamin eller i pannrum.

Torka mat i elektrisk ugn

Fördelen med en mattorkare jämfört med en ugn är att temperaturen kan justeras mer exakt i mattorkare, de förbrukar mindre energi och maten torkar jämnare än i ugn. Även en vanlig hemmaugn går att använda till torkning av mat. Mat kan inte torkas i en gasugn, eftersom även dess lägsta temperatur är för hög för torkning.

I en varmluftsgn kan du använda flera plåtar eller galler samtidigt, endast en plåt eller ett galler åt gången i en vanlig ugn. Lämna ugnsluckan lite öppen, till exempel med hjälp av en tom tändsticksask, för att släppa ut fukten. Vänd ugnsplåtarna och -gallren så att maten torkar jämnt över hela plåten.

Torka mat inomhus

Hemma kan mat torkas i utrymmen som är varma, torra, dammfria och har bra ventilation. Sådana platser är nära värmeelement, ovanpå kyl- och frysskåp, bakugnen och öppen spisen eller i pannrummet.

Matvarorna som ska torkas placeras på galler eller hängs i snören och placeras nära värmekällan. Ta bort maten genast när den har torkat, så att den inte blir dammig när den står i rumsluften.

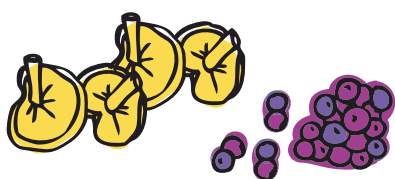
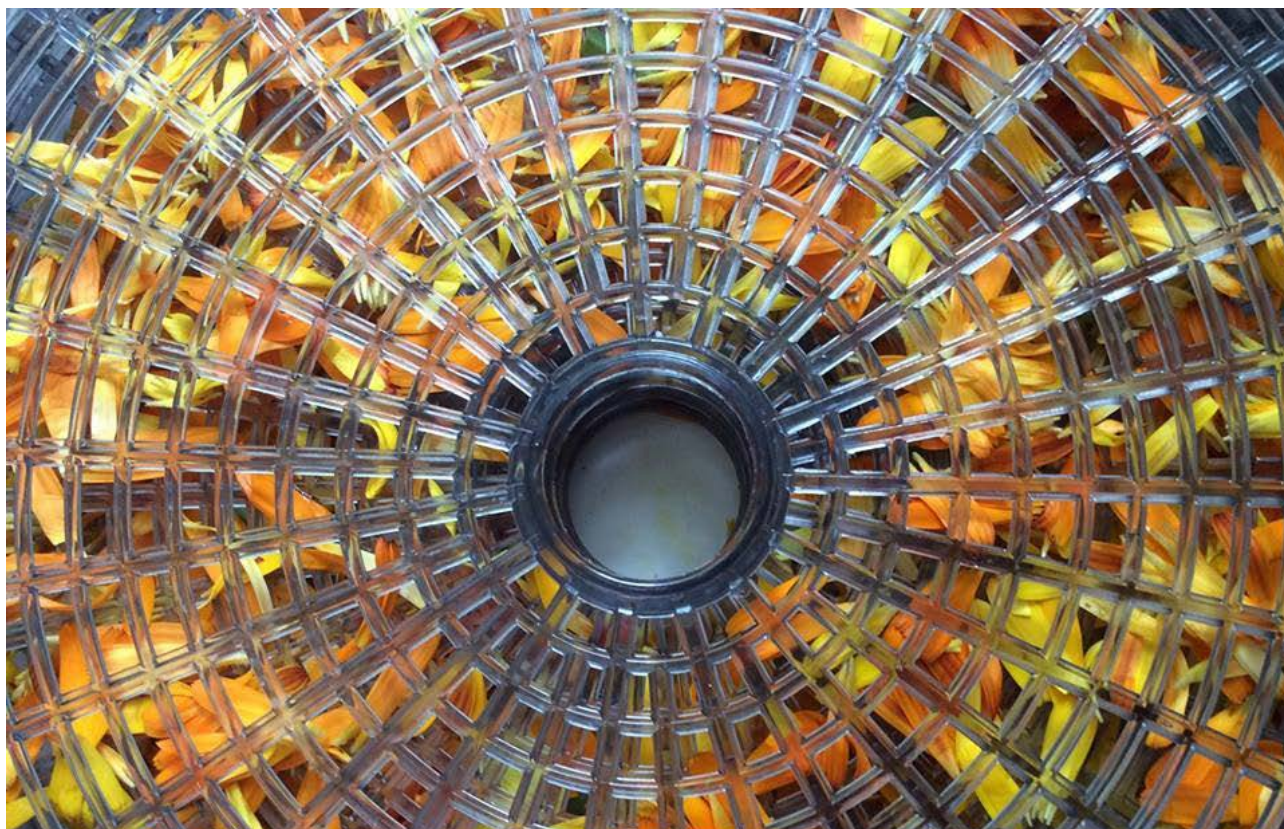
Torka kött

Endast kött med låg fetthalt lämpar sig för torkning. Fett torkar inte och härsknar lätt. Kött ska inte torkas för att lagras, eftersom det inte har lika lång hållbarhet som grönsaker. Köttet får inte vara marinerat, eftersom marinadens fett hindrar köttet från att torka. Kött som lämpar sig för torkning är nöt-, älg-, hjort- och renkött, kött av fjäderfä samt mager fisk.

Torka köttet när det är så färskt som möjligt. Välj kött- delar med låg fetthalt och avlägsna synligt fett. Helt kött kan du skära i tunna skivor. Stek köttet i stekpanna i en skvätt vatten före torkning. Köttet får inte torka på ytan under stekningen. Gör jämnstora smulor av köttfärsen under stekningen.

Köttet håller bättre om det saltas före torkningen. Köttet kan saltas genom torrsaltning, varvid dess yta täcks med ett jämnt lager av salt och kryddor, och köttet får vila i kylskåpet i 6–12 timmar. Köttet kan även läggas i saltat vatten i 6–12 timmar.

Kött torkas i 67 grader. Ge akt på att inte torka köttet för mycket, för då blir det genomhårt och kan inte suga upp vatten.



Största delen av torkarna som är avsedda för hemmabruk är runda och i dem monteras gallren på varandra så att luften blåses nerifrån upp.

Förvaring av torkad mat

Helt torkad mat med låg fetthalt förvaras lufttätt, svalt och mörkt. Kärn som lämpar sig för förvaring är lufttäta glas- och plastburkar samt plastpåsar som sluter tätt. Torkad mat som har förpackats i plastpåsar kan förvaras i metallburkar.

Halvtorkad mat, såsom torkat kött och tomater, förvaras i lufttäta kärn i kylskåp eller frys. Om det bildas fukt inne i förvaringskärnet har maten inte torkat tillräckligt och behöver torkas ytterligare.

Val av mattorkare

Det finns olika typer av torkare att köpa och du kan välja den som bäst passar för dina behov. Största delen av mattorkare som är avsedda för hemmabruk är runda, och i dem placeras gallren ovanpå varandra och luften blåser nerifrån och upp. Höjden på nivåerna kan inte justeras i dessa relativt små och förmånliga mattorkare, och de kan inte heller användas för andra ändamål, som att jäsa bröd eller tillverka yoghurt.

Mer effektiva torkare är dyrare skåp, där höjden på gallren och deras antal kan varieras. När du väljer en mattorkare är det bra att fästa uppmärksamhet vid värmeregleringen och timern, så att det är lätt att använda torkaren.

Förbereda livsmedel genom blötläggning

Torkade livsmedel förbereds genom blötläggning i vatten i ett par timmar före kokning. Pulverliknande och saftig mat, såsom svamp, kräver kortare blötläggning. Torkade och blötlagda livsmedel skiljer sig nästan inte alls från färska. Blötläggning gör kokningen snabbare, vilket sparar bränsle.

En bra regel är att vid en måltid alltid lägga ingredienserna till följande måltid i blöt. Till exempel vid frukosten förbereds lunchens ingredienser och vid lunchen middagens. Livsmedlen täcks med vatten. Lämna lite extra utrymme, eftersom maten sväller när den är i blöt. När du tillreder mat av blötlagda livsmedel behöver du sannolikt mindre vatten än normalt.

Det är bra att blötlägga livsmedlen i plastkärn med stor öppning och skruvkork, som inte öppnar sig i rygg-säcken. På vintern kan livsmedlen med fördel blötläggas i en mattermos, där de inte fryser. Du kan även göra ett skydd till blötläggningsskärnet av en gammal resema-drass och ventilationstejp för att hålla det varmt.



Tillredning av mat med friluftskök och över öppen eld

Friluftskök

Det hör inte till allemansrätten att göra upp eld i terrängen eller ta ved. Det är tillåtet endast med markägarens tillstånd, förutom vid utmärkta eldplatser. Användning av friluftskök anses inte vara öppen eld, så med en sådan kan man alltid tillreda en måltid.

Fördelarna med friluftskök är att det är snabbt, enkelt och säkert jämfört med att göra upp eld. Dessutom kan friluftskök användas även när det råder varning för skogsbrand.

Friluftskök ska användas med försiktighet. Marken under friluftsköket kan hettas upp och börja brinna, eller det kan orsaka brännskador. Använd friluftsköket på ett hårt och jämnt underlag, till exempel en klippa.

När du väljer friluftskök, ta i beaktande dess vikt, användarvänlighet, tillförlitlighet, funktion vid vind och kyla samt lämplighet för vandring. I flygplan är det inte tillåtet att ta med sig någon typ av bränsle.

Friluftskök fungerar med sprit, gas, bensin, fotogen eller lampolja samt ved. Dessutom finns det friluftskök som kan drivas med olika typer av bränsle på marknaden. Genom att byta brännare kan dessa användas med olika typer av bränslen.

Den viktigaste egenskapen hos bränslen ur vandrares synvinkel är flampunkten. Med det avses den lägsta temperatur, vid vilken en vätska vid normalt lufttryck avger så mycket ånga att den fattar eld när den blandas med luft och får kontakt med en eldslåga.

Mycket lättantändliga, brandfarliga vätskor är vätskor, vars flampunkt är under +21 °C. Sådana ämnen är till exempel bensin ca -40 °C, etanol (sprit) +12–+13 °C och gasol (propan -104 °C).

Lampolja eller fotogen är det tryggaste alternativet av gas- och flytande bränslen, eftersom dess flampunkt är +55–+60 °C, vilket betyder att det inte flammar upp och börjar brinna i misstag under normala temperaturförhållanden.

De flytande bränslen som behövs i spritkök finns lätt tillgängliga på servicestationer i Norden. Gasbehållare som behövs för gaskök fås från fritidsbutiker, större varuhus och servicestationer. Fotogen och bensin fås vid alla servicestationer i Finland och utomlands. Trävirke som passar för vedbrännare, till exempel lösa kvistar på marken, hittar du i allmänhet överallt, förutom i områden där det inte finns träd eller marken är täckt av snö.

Trangia

Trangia är ett svenskt stormkök, som fungerar med denaturerad sprit (Marinol-100, Sinol) eller gas. Trangian är den kändaste och populäraste typen av friluftskök som fungerar bra under sommaren och hösten i relativt varmt väder.

Trangior tillverkas i olika storlekar och olika material, såsom aluminium, aluminium med specialyta och titan. Det finns olika typer av kastruller, stekpannor och pannor att välja bland. En Trangia väger från 870 gram till ett kilo och då tillkommer vikten för det bränsle som behövs. Kastruller och pannor blir nedsotade av spriten.

När man lagar mat med en Trangia håller man nödvändig mängd bränsle på brännaren. Lågans hetta kan justeras med ett reglage, men inte särskilt exakt. Om bränslet tar slut måste man vänta tills brännaren har svalnat innan man kan hälla på mer bränsle. Om det blir sprit över kan det överblivna bränslet brännas upp eller kylas ner och hållas tillbaka i flaskan.

Fördelar

- enkel att använda
- mycket funktionssäker – lite delar som går sönder
- underhållsfri, förutom att tvätta den, räcker det att rengöra brännarens hål vid behov
- bra tillgång på bränsle i Norden
- ett bra standardfriluftskök för turer under våren, sommaren och hösten
- ljudlöst
- de flesta modeller har färdigt ett skydd för lågan, kan användas även på en blåsigt plats utan extra skydd.

Nackdelar

- kastrullerna blir nedsotade av bränslet
- dålig justering av lågan
- långsam, särskilt i kallt väder
- svårt att dosera bränslet.

Användningstips

1. Täck kastrullen och stekpannan med lock: du sparar bränsle och maten blir snabbare färdig.
2. Rengör kastrullernas och pannornas utsida efter varje användning, eftersom sot isolerar och gör att maten blir långsammare färdig.
3. Det sotar mindre om du tillsätter 10 procent vatten i bränslet. Att tillsätta vatten minskar effekten en aning. En större mängd vatten försvagar effekten för mycket och en mindre mängd förhindrar inte sotning.
4. Även en liten mängd bränsle förstör matens smak. Förvara och använd bränsle med omsorg.
5. När du förvarar kastruller och pannor, placera tyg- eller plastbitar som isolering mellan dem, så att sotet inte smutsar ner insidan på dem.
6. Fyll inte brännaren till bredden utan endast till två tredjedelar, så att lågan värmer kastrullen ordentligt.



Gaskök

Gaskök är snabba och lätta matlagningsredskap, som inte ger sot på kastrullerna. Tack vare en het låga och steglös värmereglering är det enkelt att koka med ett gaskök. Ett gaskök har lite rörliga delar, vilket gör det funktionssäkert.

Gasköken delas in i toppmonterade och slangmonterade kök. Det förra skruvas fast direkt på gasbehållaren, och i det senare ansluts behållaren till köket med en omkring halv meter lång slang. Vid användning på utfärder är det slangmonterade köket säkrare.

Båda alternativen kräver vindskydd. Det kan du göra till exempel av aluminiumfolie eller köpa färdigt. Ofta är brännaren en del av köks- och kastrullsystemet, varvid inget vindskydd behövs.

En fördel med gaskök är justeringen av lågan, vilket även sparar bränsle. En liter vatten kokar på 3–4 minuter. Gas som bränsle är lätt. Å andra sidan är det svårt att under turen uppskatta hur mycket gas som finns kvar.

I gaskök används antingen butan eller en blandning av butan och propan som bränsle. Gaserna förpackas i engångsbehållare i flytande form.

Vid turer på vintern är gas inte lika effektivt som på sommaren. Därför är det bra att använda en gas som passar för vinterförhållanden. Gaskök, som har inbyggd förvärmning av gasen, lämpar sig bra för krävande vinterförhållanden, eftersom köket fungerar vid låga temperaturer. Det är bra att förvara gasbehållaren i en varm sovsäck eller i ett skydd gjort av ett liggunderlag.

Fördelar

- effektivt och snabbt
- gaslågan är ren, ingen nedsmutsning
- enkel, steglös justering av lågan, möjliggör även sjudning
- inget bränsle går till spillo, eftersom gasen kan stängas när maten är färdig
- lätt.

Nackdelar

- när gasmängden minskar sjunker trycket och det räcker längre att koka
- bränslet är dyrt, och engångsbehållarna skapar metallavfall som inte kan återvinnas
- gaslågan är punktformad, vilket gör att maten lättare bränner fast i botten i mitten av kastrullen
- bränslebehållarna är inte kompatibla med alla kök
- gasen stelnar på vintern.

Användningstips

1. Använd lock och justera lågan när du kokar så sparar du bränsle.
2. Skaka blandgasflaskan före användning, så att de olika tunga butan- och propangaserna blandas.
3. Gasköket fungerar mer effektivt på vintern om du skyddar gasbehållaren och värmer den före och under kokningen av maten. Förvara behållaren varmt, till exempel i sovsäcken.
4. Skruva fast behållaren ordentligt i ventilen, men inte för hårt så att du skadar ventilen och dess gängor.
5. Håll behållaren upprätt när du sätter fast eller tar bort slangen från gasbehållaren.
6. Efter användning av ett slangmonterat kök är det bra att bränna gasen som finns kvar i slangen så att det inte läcker gas när köket tas isär.
7. Flaskor utan ventil klassas som blandavfall och flaskor med ventil som problemavfall.

Tryckkök eller multibränsle-, fotogen- och bensinkök

I multibränslekök kan, som namnet säger, nästan vilket som helst bränsle, rengöringsbensin, blyfri bensin, lampolja eller fotogen användas, dock inte sprit. Det vanligaste bränslet är 95-oktanig bensin, som du får förmlånligt i en dunk på servicestationen. En del kök fungerar endast med bensin, varvid de kallas bensinkök.

Köken kallas även tryckkök, eftersom bränslet måste trycksättas och förvärmas före köket är klart för användning. Då pumpas övertrycket in i bränsleflaskan och vätskan förångas i brännarens förvärmare före den brinner.

I multibränslekök är det bra att använda så rena bränslen som möjligt. På det sättet bildas möjligast lite sot och stockningar som uppstår i slangen eller munstycket på grund av orenheter. Ren bensin är ett tryggt val för friluftskök. Den innehåller inte bilbensinens giftiga tillsatser. Tändpunkten hos ren bensin är högre än hos bilbensin och den flammar inte upp så lätt. Kastrullerna blir inte heller nedsotade av ren bensin. Fotogen i sin tur är det tryggaste alternativet på vinterturen, till exempel i tältet, tack vare den höga flampunkten. I en del modeller av multibränslekök kan även gasol användas.

Det finns bra möjligheter att justera lågan i tryckkök. De är effektiva och det enda funktionssäkra köket i kalla förhållanden. Ett multibränslekök är ganska dyrt och mer krävande att underhålla och använda än gas- och spritkök. När du köper ett multibränslekök ingår i allmänhet ingen omfattande utrustning. Kastrullerna får köpas separat. Ett vindskydd samt en reflektor som hindrar värmen från att försvinna nedåt kan du göra av till exempel tjock folie eller köpa färdigt. Utan dessa är köket känsligt för vind.

Fördelar

- effektivt och snabbt
- bensinens värmevärde är bättre än spritens
- inget bränsle går till spillo, eftersom en bränsleflaska, som kan stängas när maten är färdig, används
- fungerar även vid hård köld
- en del modeller har steglös justering av lågan
- de flesta bränslen är billiga och lättillgängliga.

Nackdelar

- besvärligt att tända
- i förvärmningsstadiet finns risk för uppflamning beroende på bränsle
- kräver förvärmning
- en del bränslen sotar ned
- en del av köken har högt ljud
- monteringen kräver övning
- kräver underhåll efter varje utfärd
- många delar, risk för att något går sönder
- kräver att mycket reservdelar tas med
- bristfälligt vindskydd i de flesta modeller
- dyrt.

Användningstips

1. Lär dig att använda och underhålla köket före den första turen.
2. Packa ner de viktigaste reservdelarna (åtminstone
3. tätningar), underhållsverktyg och bruksanvisningen.
4. Ta reda på vilka delar som lättast går sönder i den köksmodell du köper redan i inköpsskedet, och skaffa genast de viktigaste reversdelarna.
5. Beräkna omkring två deciliter bensin per person och dygn på vintern. På vintern behöver du mer bränsle för att smälta snö till vatten.
6. Kontrollera kökets skick före du åker iväg på utfärden. Det är bra att i synnerhet säkerställa att det inte finns sprickor i slangen och att tätningarna är hela.
7. Transportera köket i den transportlåda som är avsedd för det ändamålet på ackjuturer på vintern. Lådan fungerar samtidigt även som vindskydd och isolering.

Vedbrännare

Vedbrännaren är ett lätt friluftskök, i vars plåtburk man bränner ved, till exempel lösa och torra kvistar, stickor och kottar som ligger på marken. Vedbrännaren är ett ekologiskt alternativ, som drivs med förnybart bränsle och som inte ger något avfall. Vedbrännaren bränner inte heller markens vegetation.

När du använder en vedbrännare behöver du inte bära med dig bränsle. Kökets låga är renare och hetare än i en öppen eld av motsvarande storlek. Det finns vedbrännare av olika modell och i olika prisklasser på marknaden, och en vedbrännaren kan du även göra själv av till exempel en konservburk eller ett diskställ i metall.

Vedbrännare, som blir heta undertill eller avger gnistor, likställs med öppen eld. De får inte användas när det råder varning för skogsbrand, och i vissa delar av landet krävs markägarens tillstånd för att få använda dem. Säkra vedbrännare med isolering i botten likställs med friluftskök. Försäkra dig om vilken typ av kök det handlar om när du köper din vedbrännare.

Vid användning av vedbrännare ska man alltid iaktta särskild försiktighet, som alltid när man hanterar eld. Köket ska placeras på sand, ett stenigt underlag eller ett underlag utan växtlighet, aldrig direkt på gräs, ris eller annat brännbart underlag. Under vedbrännaren kan man placera ett brandsäkert underlag, såsom en bit aluminiumfolie. Askan kan grävas ner i marken när den har svalnat. Det bästa sättet att kyla ner aska är att hålla rikligt med vatten över den.

I naturskyddsområden är det förbjudet att ta eller skada träd, buskar eller andra växter och delar av dem. I naturskyddsområden kan man använda torra pinnar och kvistar som har fallit ner på marken i vedbrännaren. I naturreservat begränsas dock samlandet av dessa av att det i allmänhet är tillåtet att röra sig endast längs utmärkta stigar i dem.

Fördelar

- mindre brandsäkerhetsrisk än med öppen eld
- funktionssäker och lätt att använda
- lätt, inget bränsle behöver tas med
- effektivare än öppen eld och renare låga
- ekologisk
- förmånlig, i synnerhet om man tillverkar själv.

Nackdelar

- större brandsäkerhetsrisk än med gaskök
- kräver ett jämnt underlag
- användningen kan vara begränsad när varning för skogsbrand råder eller om modellen likställs med öppen eld
- elden måste matas först
- kastruller och pannor blir nedsotade.

Förvaring av bränslen och säkerhet

Tänd tryckkok tillräckligt långt ifrån brännbara material, så att höga lågor, som eventuellt orsakas av en för kort förvärmning, inte orsakar antändningsrisk.

Brännaren i ett spritkök måste alltid först svalna innan du håller i mer bensen. Annars finns det en risk för att vätskan, som hålls i den heta brännaren, antänds under tiden som man fyller på och att lågan sprider sig in i flaskan.

Alla bränslen som används i friluftskök (sprit, gas, bensen, lampolja) kan förvaras hemma i små mängder utan specialkonstruerade utrymmen. Förvara dem utom räckhåll för barn och långt från element och andra värmekällor. Inget av dessa bränslen får transporteras i flygplan.

Gasbehållarnas ventiler är tillverkade av aluminium, som är ett mjukt material. Att skruva fast och öppna behållarens ventil och kökets ventil flera gånger kan få behållarens ventil att läcka. Förvara alltså gasbehållarna i ett välventilerat utrymme.

Friluftskök har öppen låga, som kan orsaka skogsbrand, brännskador eller tända eld på kläder eller tält. Använd inte friluftskök inne i tältet och även i tältets absid med stor försiktighet. Ett tält av syntetfiber antänds lätt och flammar upp vid antändning.

Spara bränsle

1. Blötlägg torra livsmedel tillräckligt länge så blir koktiden kortare. Även påsar med färdigmat kan blötläggas.
2. Använd alltid lock på kastrullen och stekpannan. Om du inte har ett riktigt lock, tillverka ett av folie eller lätt plåt.
3. Blötläggning sparar bränsle: koka upp maten, täck den med lock, flytta åt sidan och låt stå, sedan koka upp igen.
4. Om du värmer upp en raststuga med kamin, koka samtidigt vatten.
5. På längre turer, vänta med tillredning av plättar, biffar, tunnbröd och andra måltider som kräver längre koktid tills du kommer till en raststuga.
6. Gör färskröt istället för vanlig gröt. Det går snabbare att värma den och det går åt mindre bränsle än att koka vanlig gröt.
7. Utnyttja mattermosen vid blötläggning. Sätt kokande vatten och grötflingor i mattermosen på kvällen, stäng locket och på morgonen är gröten färdig. Värm vid behov. På samma sätt kan du tillreda till exempel linsgryta.

8. Laga mat över öppen eld och med vedbrännare alltid när det är möjligt.

Matlagning över öppen eld

Att göra upp eld hör inte till allemansrätten. En brasa kräver en färdig och tillåten eldplats eller markägarens tillstånd. Det är möjligt att göra upp eld:

- med markägarens tillstånd
- vid eldplatser i friluftsområden, vandringsleder och nationalparker
- om nationalparkernas ordningsföreskrifter tillåter rätten att fritt göra upp eld i ditt vandringsområde
- i Lappland enligt avgiftsbelagt tillstånd att göra upp eld och samla ved som beviljas av Forststyrelsen.

Det innebär ett särskilt ansvar att göra upp eld. Om det inte finns någon gammal eldplats, gör en plats för elden på ett sådant sätt att det inte lämnar några bestående spår i terrängen. Elden ska släckas omsorgsfullt med rikligt med vatten, eftersom till exempel torv kan ligga och pyra under ytan även om elden ser ut att vara släckt.

Fördelar

- du behöver endast ta med kastruller, inget kök eller bränsle
- kokar maten snabbt
- värmer och torkar även den som tillreder maten
- stämningsfullt
- lyser upp
- mångsidiga matlagningsmöjligheter: grilla, steka över aska och på heta stenar.

Nackdelar

- fungerar endast i områden där det garanterat finns tillgång på bränsle
- i ösregn och efter regn går det inte att göra upp eld, ha en reservplan för matlagningen
- elden sotar ned kastrullerna ordentligt och sotet isolerar: håll kastrullerna rena
- att göra upp eld är begränsat på många sätt: det är tillåtet endast med markägarens tillstånd eller vid anvisade eldplatser, och inte alls när det råder varning för skogsbrand.



Vandrarens avfallshantering

En vandrare får inte lämna ett enda spår efter sig i naturen. Avfall som förmultnar läggs i dasset eller komposten, och rent papper och kartong i brasan. Allt övrigt avfall bärs i den egna ryggsäcken. Det du orkade bära ut i naturen när det var fyllt, orkar du bära hem igen när det är tomt.

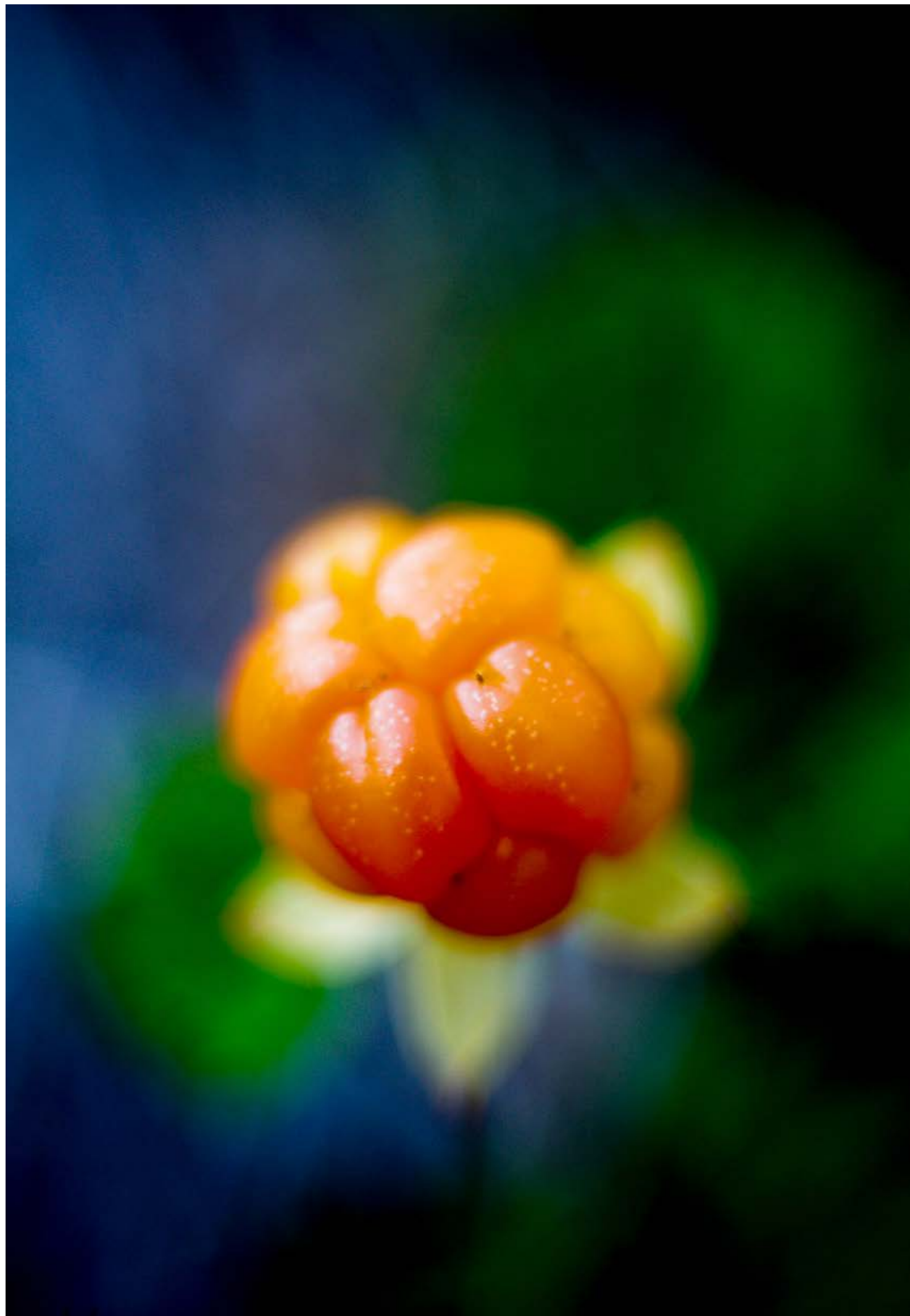
Små handlingar har stora synergieffekter. Tack vare ett skräpfritt friluftsliv har mängden soptippsavfall från utflyktsmålen minskat, även om antalet besökare i nationalparker och andra utflyktsmål har ökat. Vid infarterna till utflyktsmålen har fungerande sopsorteringsplatser ordnats och rastplatserna har fått komposter.

Ett skräpfritt friluftsliv minskar underhållet vid utflyktsmålen och i och med det minskar även buller, utsläpp och markslitage. Det sparar förutom naturen även pengar och arbete.

Så här minskar du avfallet och tar hand om ditt avfall i naturen:

- Sätt som mål att minska på skräpet redan vid planeringen av friluftsmaten, när du skaffar varor och packar.
- Torka och tillred friluftsmaten själv.
- Skaffa mat i stora förpackningar eller i lösvikt och packa dem i återanvändbara och återförslutningsbara fryspåsar eller -askar. Rengör och torka tomma påsar och askar i naturen, och packa ner i ryggsäcken för nästa tur.
- Undvik mat och dryck i portionsförpackningar.
- Undvik mat, vars omslag innehåller aluminiumfolie.

- Ta med en stor plastpåse som kan stängas för avfallet. Samla ihop ditt avfall, bär bort det ur naturen och återvinn glas, metall, problemavfall, ren livsmedelsplast och blandavfall.
- Välj helst brännbara förpackningsmaterial: papper och kartong.
- Bränn inget annat avfall! Förpackningar som innehåller plast eller aluminiumfolie får inte brännas, eftersom de kan bilda icke-nedbrytbart avfall och giftiga gaser. Lämna inte brännbart avfall för andra att ta hand om, till exempel i vedskjul.
- När det råder varning för skogsbrand får man bränna endast i raststugornas eldstäder eller i andra skorstensförsedda eldstäder, men inte vid eldplatser.
- Matrester och annat bioavfall kan du slänga i rastplatsens torrtoalett eller kompost, eller gräva ner i marken. Bioavfall hör inte till blandavfall, eftersom djur kan sprida ut även annat skräp när de letar efter mat bland bioavfallet. Bland blandavfall bryts bioavfallet inte heller ned på ett rent sätt, utan producerar metan, som är en ännu starkare växthusgas än koldioxid.
- Farligt avfall, såsom ackumulatorer och batterier, ska lämnas vid insamlingen av farligt avfall, inte i sopkärlet för blandavfall.
- En snäll rökare samlar cigarettstumparna i en egen ask och tömmer den senare i avfallskärlet.
- Tävla om vem som samlar på sig minst skräp under utfärden.



Friluftsmat ur naturen

Friluftsmaten kan kompletteras med det som naturen erbjuder

Naturens gåvor kan användas som tillägg till turmaten, och enbart med mat från naturen kan man i nödsituationer klara sig även längre perioder. Naturens gåvor ger trevlig variation på den torkade maten för den uppmärksamme och fördomsfrie vandrare.

Det är roligt och givande att samla mat i naturen, samlandet kan bli det huvudsakliga syftet med turen. Längs med vandringsstigen hittar en tursam eller skicklig vandrare bär till efterrätten, svamp till såsen eller örter att krydda maten med. När marken är ofrusen finns det mest att ta tillvara i naturen. Kom bara ihåg att det är förbjudet att bland annat plocka växter i naturskyddsområden.

Samla endast växter, svampar och bär som du säkert känner igen. I Finland finns det omkring 100 vilda växter, ett tiotal bärsorter och 50 svampsorter som är giftiga. Många ätliga arter motsvaras av en liknande, giftig art. Det är bra att sticka ner en bra växt- och svampbok i turryggsäcken.

Vilda grönsaker

Vilda grönsaker, vilda örter, naturliga örter... Det finns många namn på de växter som växer i naturen och är ätliga. De är vilda växter och delar av träd, och de går att äta. Bär och svamp räknas inte till vilda grönsaker, men de kan på samma sätt samlas för att ätas, bara man känner igen de växter man samlar.

Vilda grönsaker kan med fördel ätas, eftersom de:

- är förmånliga
- är lättillgängliga
- har bra näringsvärde
- smakar gott
- ger variation.

Att samla vilda grönsaker ger även en ny dimension till att röra sig i naturen. Ofta är de vilda grönsakerna välbekanta växter och "ogräs", som växer i trädgårdar, på ängar, vid vägkanten och i skogen, såsom nässla, maskros, kirskål, groblad, rölleka samt rönn- och björkknoppar.

Med hjälp av vilda grönsaker kan turmaten göras mångsidigare och hälsosammare. Med ingredienser som samlas i naturen kan man förbättra smaken på turmaten och ge den fräschör och mera näringsämnen. Före vandringen är det bra att fundera och ta reda på hurdana vilda grönsaker ni kan hitta i området och på vilket sätt de kan utnyttjas på vandringen.

Vilda grönsaker får plockas med stöd av allemansrätten, med några begränsningar: i naturskyddsområden är det förbjudet att samla vilda grönsaker, och för att samla delar av träd, såsom knoppar och sprängtickor, krävs alltid markägarens tillstånd.

Så här samlar du vilda grönsaker på ett tryggt sätt:

- Samla och ät endast växter som du säkert känner igen.
- Samla inte växter nära livligt trafikerade vägar eller fabriker, eftersom dessa växter har högre halter av tungmetaller.
- Sök information om de vilda grönsaker som du använder. En del av dem är även medicinalväxter, och därför kan man behöva begränsa mängderna man använder, hur och vid vilka tider man använder dem.
- Vilda grönsaker får inte samlas i naturskyddsområden, i motsats till bär och svampar.
- Man får inte samla delar av träd, såsom knoppar och sprängticka, med stöd av allemansrätten, utan för det behövs markägarens tillstånd.

Högsäsongen för vilda grönsaker är tidigt på våren, men man kan samla dem året om. Under olika årstider samlar man olika vilda grönsaker för olika ändamål.

Schema för när olika vilda grönsaker samlas:

- Blad samlas tidigt på våren när de precis har vecklats ut. Då är de som allra smakrikast och innehåller mest
- näringsämnen.
- Blommor samlas först när de har slagit ut senare på våren eller sommaren.
- Frön samlas när de har mognat i augusti-september.
- Rötter samlas antingen tidigt på våren eller sent på hösten.

[En lista som Livsmedelssäkerhetsverket Evira har sammanställt över Finlands vanligaste vilda matväxter och deras användningsändamål \(pdf, \[julkaisut.metsa.fi\]\(http://julkaisut.metsa.fi\), på finska\).](#)





Fiske

Att fiska är ett bra sätt att skaffa färsk mat på vandringar. Fiskrätter är enkla att tillreda över elden och med friluftskök, eftersom fisken blir snabbt färdig.

När du åker ut på fisketur ska du kanske inte helt lita på fiskelyckan, utan ta med dig även andra proteinrika livsmedel som passar till huvudrätt och som kan ersätta fisken i måltiden om fiskelyckan uteblir.

Fiske kräver tillstånd, med undantag av mete och isfiske. Fiskarens ålder, fiskemetod och -plats avgör vilken typ av tillstånd och vilka avgifter som krävs. Kontrollera vilka tillstånd och avgifter som behövs till exempel i tjänsten kalastusluvat.net. Du kan köpa fisketillstånd på internet, i R-kiosken eller av din lokala försäljare av tillstånd.

Fisk är ett livsmedel med kort hållbarhet, vilket innebär att man måste vara noggrann vid hantering av fisk.

- Ät alltid fisken när den är färsk. I vildmarksförhållanden håller inte fisken utan ordentlig kylförvaring.
- Hantera fisken direkt efter att den har fångats. Fiskens blod, inälvor och slemmet kring fjällen börjar genast förstöra köttet.
- Tvätta alltid händerna före och efter att du har hanterat rå fisk.
- Rengör matlagningsredskapen, såsom skärbrädor och knivar. Då undviker du att mikrober sprider sig till andra matvaror.

Fisken håller bäst om den rensas så fort som möjligt efter att den har fångats. Med tanke på hållbarheten är det bäst att rensa enligt följande ordning.

Hantering av fisk:

1. Avliva fisken med ett kraftigt slag. Ta med en friluftsyxa eller en träklabb i båten eller till fångstplatsen för detta ändamål (använd den trubbiga änden).
2. Töm fisken på blod genom att sticka in en kniv från sidan i fiskens hals.
3. Rensa fisken.
 - a. Klipp bort fiskens fenor. Fjälla fisken med kniv eller fiskfjällare från stjärten mot huvudet.
 - b. Öppna magen från gälarna mot ändtarmsöppningen. Avlägsna inälvorna.
 - c. Klipp bort gälarna, eftersom de blir snabbt dåliga.
 - d. Skölj fisken i rent vatten.
4. Förvara fisken i ett rent kärl eller häng upp den.
5. Tillred fisken så snart som möjligt.

Plocka svamp



Som livsmedel används storsvamparnas fruktkroppar som finns ovanför markytan. I Finland växer tusentals storsvampar, varav omkring ett par hundra arter är goda matsvampar. Skördesäsongen varierar från år till år, men i allmänhet pågår den från maj till oktober.

Det är tillåtet att plocka svamp med stöd av allemansrätten; i naturskyddsområden får man endast plocka matsvamp. I naturreservat, där det är tillåtet att röra sig endast längs specifika stigar, är det förbjudet att plocka svamp. Kontrollera vilka begränsningar som gäller angående svampplockning vid ditt utflyktsmål före turen.

Svampplockarens utrustning

Om du vill plocka svamp på utfärden är det bra att packa ner följande utrustning för att underlätta svampplockningen:

Ersätt svampkorgen genom att placera en kastrull inne i en plast- eller tygpåse och samla svamparna i

den. Om du använder endast en påse går svamparna lätt sönder.

Med svampknivens borste kan du putsa bort skräp från svamparna, och med kniven kan du skära bort svampens rötter samt klyva svampen för att kontrollera att det inte finns maskar i den.

I en svampguide kan du kontrollera vilken svamp du har hittat och om den är ätlig.

Plocka svamp

Plocka alltid färska och friska svampar, som du med säkerhet känner igen. Om du är tveksam, plocka inte svampen.

Plocka svamparna hela. Lösgör dem från marken genom att vrida. Skär bort den jordiga delen av foten och borsta bort skräp. Klyv större svampar i två delar och kontrollera om det finns maskar i dem. Unga svampar har högre kvalitet, och i dem finns endast lite mask. Släng inte bort hela svampen om en del av den är oanvändbar. Skär bara bort den dåliga delen.

Samla svampar som måste förvällas och svampar som är färdiga att användas skilt för sig. I korgen kan du till exempel placera askar att samla olika sorters svampar i.

Tillred svamparna så snart som möjligt efter att du har plockat dem. Förvara svamparna svalt.

Plocka inte svamp vid vägkanter, i tätorter, nära fabriker eller på andra eventuellt förorenade platser. Svampar tar lätt upp miljögifter.

Känna igen svampar

Lär dig först att känna igen de vanligaste matsvamparna. Genom att känna igen två till tre av de vanligaste svamparna kan du redan hitta mycket att äta. Lär dig även att känna igen de vanligaste giftsvamparna, så att du kan undvika dem. Plocka bara sådana svampar som du med säkerhet känner igen. Lukta på svamparna när du ska identifiera dem, smaka inte!

Giftiga svampar

I Finlands natur växer omkring hundra giftiga svampar och tio dödligt giftiga svampar. Plocka alltså endast svampar som du med säkerhet vet att är ätliga! De vanligaste och giftigaste svamparterna är bland annat vit flugsvamp, toppig giftspindling, pluggskivling, gifthätting och röd flugsvamp.

Plocka alltid svamparna hela, eftersom formen på svampens fotbas kan hjälpa dig att känna igen en giftig svamp. Till exempel är ett kännetecken för flugsvampen dess lökliknande, uppsvällda fotbas som döljer sig under marken. Det finns dock inga gemensamma kännetecken för giftiga svampar.

Användning av svamp i matlagningen

Svampar kan användas på många olika sätt i matlagningen, även på utfärden. I naturen kan du äta antingen färska svampar eller i förväg torkade svampar. Ute i vildmarken kan färska svampar stekas i smör i stekpanna och serveras som tillbehör till maten, eller så kan de stekas och tillsättas i olika maträtter, såsom såser, soppor eller grytor.

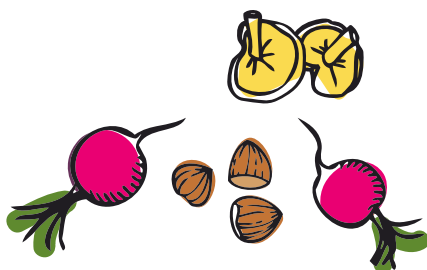
Torkade svampar kan användas på motsvarande sätt och tillsättas redan i de matportioner som komponeras hemma. Svampar ger maten mycket smak, eftersom de innehåller aromatiska ämnen. Observera att 50 gram torkad svamp motsvarar 1 liter färsk svamp.

Ute i vildmarken är svampar som inte behöver förvällas före tillredning enklast att använda. Flera svampar, såsom soppar och kantareller, kan användas som sådana.

Bitterskivlingar och svampar som är milt giftiga när de är råa, såsom de flesta riskor, måste förvällas i rikligt med vatten och sköljas noggrant då och då under kokningen.

Murklor är giftiga före de hanteras på grund av att de innehåller giftet gyromitrin, och de måste förvällas två gånger i rikligt med vatten före de kan ätas.





Guide för friluftsmat

AHLMAN