



# **Bra mat för** **nya och villrådiga skärgårds-** **paddlare**

(12-05-06)

## UTSKRIFT

Sidorna är redigerade i A5-format för att skrivas ut med dubbelsidig text, två sidor per A4-ark eller använde **Adobe Readers** funktion för utskrift av "häfte" - fyra A5-sidor per A4-ark som efter utskrift viks ihop till ett A5-häfte.

Det är en ful-konverterad Wordfil, således kan det ibland i vissa utskriftrutiner anges att det är en ".doc-fil". Men lugn, det är falskt alarm, det rör sig hela tiden om en vanlig "pdf-fil", och t ex Adobes utskriftsrutiner ska fungera bra.

### Gaskök

Det är mycket svårt att värma/laga mat utan förstklassigt vindsydd, svårt redan med ett halvbra och dessutom ökar då gasförbrukningen dramatiskt liksom risken att vidbränna maten genom onödigt hårt gaspådrag.

Trangiaköket har ett överlägset bra vindsydd och är även på andra sätt en utmärkt fältmässig konstruktion. Komplettera detta med en gasbrännare med bra sparlåge reglering, och förvissa dej om att om det finns en enkel och smidig lösning för att helt släcka/tända lågan (med inbyggd pietzotändare) eller lös tändare med minst 10 cm lång "hals". (från spritbrännare avrådes, bl a på grund av olycksfallsrisken). Tändstickor eller cigarettändare är ingen höjdare i kombination med Trangia.

Det är ofta kyligt i skärgården – även sommartid. Gasbrännaren måste ha effektiv förvärmningsanordning för inkommande gas. Effekten ökar då samtidigt som en olycksfallsrisk minskar - men elimineras inte helt - nämligen att mer än halvmeterhöga lågor slår upp om det rinner ut flytande gas i slangen. Oavsett vad reklammakarna säger så brinner modernt friluftsmaterial som faen och övertändningen går fruktansvärt fort. Brinnande material klibbar fast vid huden (ungefär som Napalm).

Lägg alltså aldrig omkull tuberna och vänd inte heller uppochned på tuberna vid eldning (förutom olycksfallsrisken, så finns ibland föroreningar i gasen som kan sätta igen munstycket). Använd bara bra gas. Helst i låga tuber som står stadigt. Elda aldrig i tältet.

Det finns smala/höga engångstuber med något större inblandning av propan som kan användas (kom dock ihåg risken med flytande gas i slangen!). Experimentera ALDRIG med mer spektakulära egna konstruktioner eller hemgjorda adaptar för påfyllnings av ful-gas för att spara några kronor.

#### PRAKTISKT

Stek/bryn i teflonkastrull, trots vidbränningsrisken blir resultatet bättre än i "stekpanna", som bara är användbar som lock.

Ställ inte Trangian direkt på gräset, då dödas gräsrotterna av värmen. Lägg en plankstump under (så står köket lite stadigare också).

# Det är lätt att laga friluftsmat,

d v s sådan mat som man överlever på, äter med visst välbehag och mår ganska bra av. Det är bara att göra som hemma plus att använda lite sunt förnuft för att hantera Trangiaköket. I värsta fall kan man värma en påse torrfoder och överleva även på det sättet. Om du bara sporadiskt lever campingliv kanske det räcker.

I detta papper hittar du ingenting om hur man värmer vatten och håller ner i en påse frystorkat (det får du läsa på förpackningens baksida). Däremot hittar du tips och recept för enkel och fältmässig matlagning så att du kan plocka ihop till en weekend-meny och må riktigt gott på sjön redan första helgturen. Och det finns lite överkurs på krångligare matlagning som också fungerar på en låga och tillsammans med tunna aluminiumkastruller. Kan vara kul med någon enstaka sådan skrytträtt även vid sporadiska besök i friluftsköket. Inte heller det är särskilt krångligt.

Men vill man laga mat som samtidigt både ökar välbefinnande, prestationsförmåga och uthållighet blir det lite svårare, särskilt om man samtidigt lägger på 'logistiska' krav, d v s det ska

- vara kort tillagningstid/dra lite gas
- inte generera för mycket disk eller sopor
- gå att tillaga på en låga/i två kastruller
- inte bränna fast i tunna kastruller
- ha kompakta lätthanterliga och hållbara ingredienser som är både billiga och lätta att få tag i
- ska fungera under läskigt ogynnsamma yttre förhållanden och det ska finnas möjlighet för omplanering
- etc

ja, då måste du nog tränga ner lite djupare i kokkonst för paddlare. Det kan du bara göra själv, hitta ditt eget sätt att fungera i friluftsköket. Kanske det här pappret kan ge dig en knuff i rätt riktning. Även om du inte alltid går åt det håll jag pekar, vi är ju alla lite olika.



När man paddlar med grupper i skärgården är det två saker man lär sig respektera 1)roder, som alltid strular på uthyrningskajaker och 2)godis/mellanmål och andra snabba kolhydrater som framkallar insulinsvängningar, dåligt humör och så småningom akuta hungerkravaller i gruppen. Roder och snack kan alltså sabotera den bästa färdplan. Och det blir inte bättre om den ambitiöse paddlaren stoppar i sig massor av nyttig grov (men *hårdsmält!*) mat i ovan mage och dessemellan pimplar massor med sockrad(?) vätska och vad det ställer till med.

Semesterpaddling innebär ganska långa pass i kajaken, men det är inget tungt arbete, och man behöver inte dricka särskilt mycket under paddlingen (men gärna ordentligt före och efter). Det är i regel svalt i packskotten, man kan basera kosthålllet på hyfsat tåliga färskvaror. Min rekommendation är att man ska försöka äta som man är van vid både vad gäller typ av mat och volym. Är man dessutom försiktig med snack och sportdrycker mm så får man igång fettförbränning utan att egentligen anstränga sig speciellt mycket. I många fall är detta välkommet.

Jag har vid ett otal egna paddlingar och vid paddlingar i små sällskap och kanske 100-150 övernattingspaddlingar med större gäng fått hygglig erfarenhet av friluftsmat, paddlingsätt, ork, humör, stryktålighet, etc hos mej själv och hos paddelkamraterna. Som "tjänstgörande kajakledare" – speciellt i ytterskärgården – kollar man ju under paddlingen rätt noggrant hur kamraterna presterar, när det verkar läge för rast/vila, pinkpaus mm. Och som både nyfiken och matintresserad, tittar jag gärna vid lunchen och på kvällen i andras grytor. Nu vid senior ålder (och lugnare paddling) finner jag själv ett behov av att gå över till en snålare meny som håller koll på kalorierna i matlådan, kanske rentav kalkylera med att hämta en del av näringsbehovet från de egna fettdepoterna. Och som samtidigt håller tillbaka blodtryck, insulin och kolesterol.

Låt oss bara först slå fast att detta inte är ett papper om bantning.

Bantaren får problem med välbefinnandet under perioder då hen gör av med mer än hen stoppar i sig. Vi kan under långa arbetspass drabbas på samma sätt och lyder då under samma fysiologiska lagar. Med en dramatisk skillnad – vi kan efteråt fylla på rundhant! Gör vi det på rätt sätt – vi lånar teorierna från hetsbantare och dietister men använder kunskaperna för annat ändamål – ökar vi både fysisk uthållighet **och** välbefinnande. Gör vi det på fel sätt framkallas i stället palitkoma och ökad fettinlagring. Läser man rapporter om stor viktnedgång från flera spektakulära långpaddlingar med relativt ovana äventyrare, förstår man att de dessutom lyckats få igång kraftig proteinförbränning, och en stor del av muskelmassan har läckt ut genom näsan i form av växthusgaser. Synd, för de mår inte bra när de kommer upp till Haparanda.

Mycket kommer vi också att låna från den Traditionella Svenska Matlådan, som ju baserades på rester från föregående kvällsmål och transporterades i Unikabox på cykelns pakethållare. Eftersom stärkelsen i all mat ´stabiliseras´ vid avkylning och blir nyttigare (lägre GI) är det en god idé att, när det passar, laga lite extra av kvällsmaten, så man utan något speciellt besvär har basen klar till nästa dags lunchsallad. Ät gärna kall sallad, öka effekten ytterligare genom att lägga på en sur dressing.

Av alla omskrivna teorier om mathållning verkar ´GI-metoden´ vara den där vi lär oss mest, verkar helt enkelt stämma ganska bra för God Paddlarkosthållning. GI-teorierna fick ett brutalt genombrott – därför att de stämde överens med allmogens erfarenheter. Nu har etablissemanget, med alla av näringslivet avlönade (mutade) livsmedelsprofessorer i spetsen, slutit sig samman till ett våldsamt motangrepp. Blir intressant att se om GI-profeterna orkar stå emot eller om våra barn även fortsättningsvis ska vänjas in på vitt mjöl, socker, ketchup och Cola redan från koltåldern. **(Tillägg 2011: det verkar som om även etablissemanget nu har vänt sina kappor, och trampar ner varandra i sin iver att ställa sig i främsta ledet och göra fortsatt karriär på denna motsatta lära...)**

Grundprincipen för oss nöjespaddlare blir då att undvika snabba kolhydrater före kl 17, d v s så länge vi har paddlingsarbete kvar. Utom sista timmen, då en kopp kaffe och en söt kaka är bra. Eftersom vi inte bantar, tillåter vi oss att äta vad vi vill på kvällen, och förutsatt en viss måttlighet, tror jag inte att nästa dags paddling blir alltför lidande av det.



Lättsmälta snabba kolhydrater ger en komfortabel och behaglig matsmältning, kortsiktigt god ork men dålig uthållighet och mycket stannar trots bara kortsiktig mättnad, eller just därför, kvar runt midjan (i och för sig är allt under kapellet befrämjande för balansen).

Långsamma kolhydrater håller tillbaka och utjämnar toppar i blodsockerhalt och därmed också topparna i insulinhalt, stimulerar således fettförbränning och ökar därmed uthålligheten. Håller därför också hungerkänslor och humörsvängningar under kontroll. Men då rör det sig ofta om lite ´grövre´ mat som kan vara tuff för matsmältningen, särskilt under en lång paddlingsdag då man ju jobbar mycket med magmuskelnerna. Således: testa hemma hur du tål GI-mat. Då får du också tillfälle att testa ny matlagningsteknik, erforderliga mängder, kryddning mm. Det kan behövas när man ställer om meny. Testet blir ju också en skonsam omställning av kroppen mot en mathållning som är nyttigare för både hjärta/kolesterol, ork, vikt, plånbok och miljö.

Dessutom är en mathållning som till ganska stor del baseras på *vegetabilier* praktiskt rent logistiskt sett, kompakt och hållbar i sommarvärmen. Det blir lättare att spara matrester till nästa lunch.

Alltså - inga kostexperiment på sjön, det kan förstöra hela resan. Ät ungefär som hemma (eller: omvänt: ät hemma som på sjön...).

Dessutom – om maten baseras på långsamma kolhydrater, kan man minska kaloriintaget och portionsstorlekarna och ändå vara mätt länge – istället bränner man ju lite extra av bukfettet.

Vid paddling i grupp ska inte bara den enskilde må bra, hela gruppen ska fungera med ett visst ´flyt´ utan alltför många nödstopp av olika anledningar.

Således:

- Frukost/lunch; väl systematiskt bort livsmedel med högt GI-tal, särskilt viktigt när det gäller livsmedel man äter mycket av. Tillstånd eventuellt lite (**lite!**) vattenlösliga kostfibrer som finns i linfrö (gärna krossat), havregryn, phylliumfrö, etc).

- "Nyttig" grov mat, fullkornsprodukter mm; var försiktig. Som du får se senare i häftet kanske den riktigt grova maten inte behövs.
- Mellanmål/snacks under paddlingen? Nej, helst inte (kanske en fika av sociala skäl) men vid semesterlunk orsakar småätandet ojämna blodsockernivåer, stör fettförbränningen, utlöser hungerkravaller och skapar således ytterligare oreda i färdplaneringen utöver vad svårsmält mat och omätligt vätskeintag kan ställa till med.
- Dryck under paddlingen? Lär av Tour de Franceproffsen: Drick mycket före och efter arbetspassen, men måttligt under passet så minimeras risken för magproblem. Är det mycket varmt och tempot högt dricker även cyklister mycket (och pinkar utan att stanna, kollar bara – i bästa fall – att ingen ligger direkt bakom. Jag har även hört ryktas om att marathonpaddlare pinkar i sittbrunnen, kanske är det därför som de brukar tippa kajaken vid målgång?). Använd vanligt kranvatten. Inga sportdrycker med mycket socker. Mineralvatten lär heller inte vara bra (p g a sitt höga saltinnehåll). Lite kaffe vid eftermiddagsfikans är bra, stimulerar fettförbränningen sista timmen. Övriga experiment med näringsstillförsel under arbetspass bör ledas av medföljande expeditionsläkare. Om man har någon.
- "Skräpmat" är OK, kanske rent av nyttigt direkt efter träning, **men bara då**. Efter tuff paddling, när alla blodsockerdepåer är tomma, ska vätska, snabba kolhydrater och lite högvärdigt protein tillföras omgående. Du har max tre kvart på dig för bästa effekt. Alltså, stressa inte iväg för att sno bästa tältplatsen. Sätt dig ned med en sval stout från packskottet. Tag lite italiensk salami, några centimeter Finsk Jaktkorv eller några Bullsens Pilsnerkorvar med saltgurka och en klick smetana (≈gräddfil) därtill. Sedan kan du slå upp tältet i lugn och ro och övergå till middagsbestyren fram emot 18-tiden när sjöbrisen har lagt sig.

Nu är jag ingen nutriist (heter det så?), så en del har jag kanske fått om bakfoten när det gäller erfarenheternas koppling till skolböckerna. Kopplingen till praktiken anser jag dock säkrad. Jag samlade ihop lite anteckningar från omställningen av min egen paddlingsmeny. Kanske kan någon annan ta del av detta och inspireras, och då tänker jag i första hand på nybörjare som annars riskerar att sitta på sjön med en massa påsar med torrfoder.

Det här är också bra, nyttig och billig mat hemma. Prova först hemma, så får du se om du trivs med denna typ av kosthållning.



Alla recept ska ses som rekommendationer som du kan följa första gången du lagar dessa rätter eller blandar såsarna. Därefter modifierar du recepten efter egen smak och för att ingredienser och prylar för din matlagning inte ska bli för många.

Notera särskilt hur nästan alla recept kan förenklas ordentligt, om du har ett par burkar med hemmalagade, dressing-/salladssäser i matlådan. Den här tekniken ger också en stor flexibilitet då du komponerar dina egna maträtter under primitiva förhållanden.

Du kan sällan utgå från de många färdiga såser som finns i butikshyllorna, eftersom de i regel innehåller alldeles för mycket socker.

Går du över till mer inslag av vegetarisk mathållning (ruskigt praktiskt) flyttar du ner en bit i näringskedjan och det blir i viss mån *Din* roll att omvandla stärkelse och cellulosa, som bryts ner mycket långsamt och till stor del av bakterier i tjocktarmen, till glukos. Är du varsam kan då betydande mängder växthusgaser frigöras. Du ska inte avskräckas av detta, men starta försiktigt, testa gränserna.



Du som fått denna fil i din hand är mycket välkommen med åsikter och synpunkter. Gärna sådana som på diplomatspråk kallas "uppriktiga". Det lär jag mej mest av.

*lasse*

[lars.x.bergman@telia.com](mailto:lars.x.bergman@telia.com)

# LOGISTIK

Det är praktiskt att ha en stående matsedel, åtminstone till sin 'struktur'. Då kan du planera ganska exakt vilka volymer du ska ha med, vilka redskap och byttor som behövs, vet hur mycket gas, vatten mm som kommer att gå åt etc.

Utgå från ett litet "baslager" med några hållbara tillbehör (din favoritpasta, ett par salladssåser, en makrillburk, några kryddor, lite steksmör/socker/mjöl/ olivolja... Några 0,5-liters mjölkpaket med extra lång hållbarhet ska du alltid ha i frysen hemma, lite kaffe etc. Skaffa ett par bra förvaringslådor som också tål lite regn (så stora som luckorna till packskottet tillåter). Denna typmatsedel förfinar du efterhand efter eget tycke och smak. Du spar vikt, volym, och risken att du ska sitta på sjön utan någon viktig ingrediens eller pryl minskar dramatiskt. Du kommer att spara väldigt mycket tid och besvär, både förberedelse tid hemma och arbetstid i obekväma ställning vid Trangian på sjön.

Du kommer förmodligen att fastna för ett begränsat antal favoriträtter. Studera recepten, och du kommer att finna att det nästan alltid går att bryta ut några ingredienser som du i förväg, hemma vid köksbänken, blandar ihop till en "bas-dressing/sås", som sedan kan användas i flera olika sammanhang, kanske kompletterad med någon extra torkad(?) krydda. Detta underlättar enormt mycket på sjön. Jag kommer att tjata om detta!

Med tanke på hållbarheten bör de göras lite sura, men det blir ju nästan alltid så utan att man behöver tänka på det. Använd flaskor/burkar med stora öppningar som är lätt att hålla ur, så du inte behöver grisa i förpackningarna.

Så försök att hitta din 'typmatsedel', där baslagret är någorlunda begränsat men ändå klarar av några olika lunchsallader, några favoritmiddagsrätter o s v. Då behövs det inte många minuter i matvaruaffären på fredagskvällen, och du kan fortfarande ha frihet att variera matsedeln inom hyfsat vida gränser och handla de bästa råvarorna du hittar just den dagen.



Vatten.

Exempelvis Friluftsrådets rekommendationer är 4,5 liter/dag. Detta är tokförmycket vid vanlig slöpadding, i minsta laget vid hårdpadding och alldeles för lite om det dessutom är högsommarvärme (och då kanske också algbloomingen gör att du inte vill använda östersjövatten vid matlagning).

Pilsnerdricka kan aldrig helt ersätta vatten, eftersom alkohol är vätskedrivande. Redan starköl fungerar som Ebberöds Bank – ju mer man tillför desto mer vätska förlorar kroppen.

Batterier.

Nyladdad telefon, normalt avstängd, underlättar logistiken och är en välkommen och viktig säkerhetsdetalj. Pannlampa med dioder är en förutsättning för matlagning och tältresning i mörker.

Gasförbrukning.

En liten engångstub Primus ÅretRuntGas räcker för en rutinerad och snål matlagare i en knapp vecka. Vid slarvigt bruk, kylig väderlek, omfattande matlagning och mycket kaffekokande kan åtgången bli mångdubbelt större.

	Tara	Gas	Totalt
Liten (röd) Kemper propan/butan Mix	128g	230g	358g
Liten Primus 'Året-runt-gas'	120g	215g	335g
Stor Primus 'Året-runt-gas'	160g	450g	610g
Stor (röd) Kemper propan/butan Mix	228g	500g	728g



# RECEPT

## FRUKOST, EXEMPEL

Det är jätteviktigt att frukosten mättar hela förmiddagen. Både med tanke på den paddling som ska göras och för att man inte ska vara desperat hungrig när lunchen närmar sig. Alla vet att om man är hungrig när man går omkring i livsmedelsbutiken, så tar den dåliga sidan av en komplicerad karaktär över befälet.... På sjön ska man helst inte bli alltför hungrig när man har paddling kvar, för då stoppar man ofta i sig fel sorts saker, saboterar fettförbränningen och tappar ork och uthållighet. En i friluftssammanhang klassisk söt lunschsoppa blir du härligt mätt av, men det varar bara en kort stund, därefter är du lika hungrig igen och inne i en ond cirkel.

Bröd (inte sötat och inte bakat på vitt mjöl) är bra mat. Gärna med lite råg i. Vid långjäsning och kanske med lite surdeg, så blir det ganska OK att blanda in en större andel vitt vetemjöl. Valfritt pålägg, återhållsamhet med sylt och marmelad. Ägg är väldigt bra. Men ett hönsägg innehåller 300-500 mg kolesterol av värsta sort, vilket av många upplevs som ett problem. Du har överskridit rekommenderad dagsration redan efter halva frukosten. Tubost och kaviar är otroligt praktiskt, om dietisten inte får råda. Förpackningstypen och halten av konserveringsmedel är särskilt bra under högsommaren. Fettmängden håller ner GI-värdet. Hoppa över sötat frukostyoghurt, den blir du bara klen och fet av.



### HAVREGRYNSGRÖT, 1 person

Innehåller många men ganska långsamma kolhydrater och rätt mycket vätska. Havregryn ger också bra kolesterolreglering. Man kan komplettera med lite (OBS: lite!) helt linfrö eller psylliumfrö, i båda fallen med stor försiktighet eftersom redan havregrynen i sig innehåller en del /vattenlösliga/ kostfibrer som sänker GI (men är lätt laxerande). Man kan /helt el delvis/ byta havregryn mot bovete etc.

OBS: Det är bara vattenlösliga fibrer vi är intresserade av. T ex linfrö.

Koka upp vattnet först och dra ner lågan, så minskar vidbränningsrisken, rör mycket.

Håll inte i för mycket "nyttigheter". Varken för mycket söta frukter eller svårsmälta fibrer. Nötter är väldigt bra.

- 1-1 ½ dl havregryn, helst **inte** de godaste och mest tunnvalsade (Gyllenhammars...)
  - 2-4 dl vatten
  - ev 1-2 msk blåbärssoppepulver(i så fall sötat, tyvärr nödvändigt annars smakar det fan)
  - nötter, torkad frukt, russin, aprikoser, helt, äpple,..(måttliga mängder)
  - ev en nypa salt men den kan utelämnas när man smaksätter på detta sätt.
  - kanske lite (LITE!) linfrö...
  - många kryddar med lite kanel.
- 
- litet mjölkpaket (eller tormjök som lämpligen blandas kvällen före för bästa smak).
  - eller sojamjök som har extra bra hållbarhet, många anser den också vara extra nyttig, och rätt val för vuxna.

Komplettera med ost-/skinkmacka... Både kaffe och te är urindrivande, drick måttliga mängder.

Ha alltid ett par småpaket med mjölk, gärna sådan med lång hållbarhet, i frysen. Utmärkta som kylklampar.



### Αλέξανδρος ο Μέγας !

Jag hörde på 'Kunskapskanalen' en teori om att Alexander den Stores framgångar på slagfälten berodde på att hans soldater åt bra mat baserad på bröd som bakades på durumvete (långsamma kolhydrater). De kunde således hålla sig vältränade och utan en massa bukfett upp till hyfsat hög pensionsålder, 35-40(?)år. Då var hans soldater erfarenhetsmässigt överlägsna motståndarna, och fortfarande vid god fysisk vigör. Alexander skulle ha gillat dessa lunchrätter, åtminstone för sina mannars räkning. Vad han själv åt och drack vet jag inte, men det lär ska ha varit åtskilligt. Själv dog han vid 32 års ålder, enligt uppgift på grund av ohämmad vällevnad.

## LUNCH, EXEMPEL.

Är du desperat hungrig redan i elva-/halvtolvtiden ska du inte i första hand stoppa i dej vad du först kommer åt, utan ta en funderare över dina frukostvanor. Ett okontrollerat lunchintag kan sabotera uppladdningen inför eftermiddagspasset, och således göra ont värre. Alltså samma krav på lunchen som på en bra frukost, du ska klara några timmars paddling utan andra intag än av sociala skäl och för att det är GOTT med en LITEN snaskbit till eftermiddagskaffet. Du får inte piska igång insulinet. Inga snabba kolhydrater före klockan fem, bortsett från en liten kaka till fiket. Är du bara 'lagom' hungrig till lunch, är det lätt att sätta samman en tillräckligt mättande lunchrätt med bara helnyttiga ingredienser.

Det är ruskit praktiskt att laga basen till nästa dags lunch samtidigt som man lagar kvällsmålet (laga lite extra, men åt inte upp allt!). Tidsbesparande, samtidigt som lunchmaten blir nyttigare (GI-värdet sjunker rejält – se texten om resistent stärkelse nedan). Utgår man dessutom från t ex bönor eller pasta på durumvet och använder en sur vinägrettsås (inga köpta sötade såser!) så blir resultatet näringsmässigt helt lysande! Man kan t o m välja en ganska fet sås. Och man får användning för alla matrester som annars kastas bort. Vid frukosten kan man fixa med lite grönsaker och tillbehör och så är lunchen nästan färdiglagad! Skaffa ett par bra matskål(-ar) med täta lock för att hantera mat som är 'under construction'.

### SALLAD, BASRECEPT (tag vad du har...)

- 1) Vadsomhelst: Ceralier eller en blandning ceralier/bönor. Pasta?  
Bra ceralier: quinoa, dinkel(korn), bovete, bulgur...  
Bra bönor: soja, kikärter mm (finns färdiglagade i konservburk el i små pyttepaket)
- 2) kombineras med vad du har av: Grönsallat, röd(?)lök, paprika, solrosfrön, sallat, frukt(?) +valnötter...
- 3) och eventuellt rester från föregående middag: Fet fisk (gravad lax?), grillad kyckling, mager fetast, ...
- 4) och: en dressing (Grundrecept) enl nedan

OBS: Quinoa måste först sköljas i minst ljummet vatten, smakar annars beskt.

dags att blanda ihop. Lär dig av byggnadsarbetarna, de har i alla tider gjort sådana här lunchlådor... Men de hade ett hårdare arbete -- hela året -- därför har de större slarvmarginal när det gällde att komponera lådan. De kunde lugnt komplattera med både sirapslimpa med prickig korv och pannkakstårta. Det kan inte du.

Solosolja är garanterat neutral. Avocadoolja är väl det allra bästa, tyvärr 400Kr/liter och inte så lätt att hitta i butikerna. Kallpressad rapsolja av bästa kvalitet är bra både till dressing och stekning.

**RESISTENT STÄRKELSE** bildas när stärkelse (i pasta, bönor, linser, ris, måttligt kokt potatis etc) först värms och därefter får kallna. Bryts till stor del ner först i tjocktarmen, och ger därmed ett lägre GI-värde och långvarig mättnad. Anses också lika nyttigt som tillsatta kostfibrer (även av andra skäl). Åt alltså gårdagens pasta, potatis etc eller varför inte en liten burk kokta konserverade bönor. Med en /sur/ vinägrettsås (som ytterligare sänker GI) har man en ypperlig bas till en bra lunschsallad. Resistent stärkelse tål en lättare uppvärmning, du kan t o m bryna skivad kall potatis lite försiktigt... Det är alltså inte så viktigt att alltid välja fullkornsalternativen i livsmedelsbutiken om man inte tycker om den smaken på det livsmedlet... Dock bör nog bakad potatis, potatismospulver, snabbbris, baguette, nästan alla frukostflingor och kanske också kinesiska glasnudlar alltid dödskallemärkas.

Restaurangkockar har i alla tider funnit det rationellt att göra storkok på spaghetti, som därefter får ligga i en hink med kallvatten. Vid behov fiskar man upp en slev och snabbvärmer i ett durkslag under varmvattenkranen eller doppar i en gryta med hett vatten. Fusk? Javisst, men näringsmässigt förträffligt.

Du bör ha en eller varför inte två flaskor med sås/dressing att välja på i packskottet, annars kan det bli lite tråkig mat. Med rätt dressing kan du pytsa på generöst och med gott samvete. Till såserna ska du använda oljor med omättade fetter. Olivolja kan ibland ha en alltför dominerande egensmak, prova då med t ex högklassig rapsolja (rapsolja är sällsynt nyttigt och även bra att steka i men har en lite annorlunda smak, prova om du gillar den). Salladssåsen lagar du hemma efter recepten nedan. Sur vinägerbaserad dressing har lång hållbarhet. En sås gjord på fil/youghurt/Crème Fraiche/gräddfil håller en helg om du inte gissar för mycket vid tillredning eller användning. Tomatsåser är lätt sura, alltså hållbara.

Andra såser är du mer försiktig med på högsommaren och behåller dessutom ingredienserna i sina originalförpackningar tills det är



Den här salladen är näringsmässigt förträfflig, men tråkig. Blir bra om den kompletteras med lite sovel, kanske lite smakrika middagsrester plus minst ett par stora matskedar riktigt fet sås

I brist på lämpliga matrester kanske fårost? Rödlok, Röd/ grön chilli... Eller ta fram morakniven och skiva ner lite av salamin eller chorizon...

Komplettera t ex med bröd + Hummus.



- 1) Koka pastan 'snålt' (al dente), håll av vattnet. Kyl.
- 2) Koka broccilin max 4-5 min i vatten, sila av vattnet noggrant.
- 3) Häll i olja + pressad vitlök, kanske chillifrukt.
- 4) Lägg i pastan, värm på lätt.
- 5) Krydda med chilipulver, servera med parmesan...

Detta blir *mycket* nyttigare än att göra en stuvning på mjöl och animaliskt fett eller att slentrianmässigt smälta ner en burk mjukost.

(Hemma, där du har stavmixer, har du naturligtvis skurit av de grova stjälkarna och gjort en lätt potatis- och broccolisoppa på fredagskvällen som nattamål före paddlingshelgen)



- 1) Koka pastan snålt, skölj tills den kallnat.
- 2) Skölj grönsakerna, skär i små bitar.
- 3) Blanda försiktigt pasta, tonfisk, zucchini, paprika, tomat, kapis och charlottenlök.
- 4) Rör ihop olivolja, citron kryddor och håll över salladen.
- 5) (Eller använd annan lämplig dressing, t ex enligt 'Grundreceptet' nedan)

(Den här salladen skulle man också kunna göra en variant av med Gremolatasås)



Fullkornspasta (snålkokt) har extra lågt GI liksom proteinrik pasta (av t ex durumvete)! Eller rent av proteinberikad. Äggpasta har något lägre GI än pasta utan ägg.

Livsmedlets 'struktur' har också stor betydelse för att sänka GI-värdet. Men det blir en balansgång, är pastan överdrivet al dente eller brödet innehåller överdrivna mängder hela korn blir följden att man måste tugga väldigt noggrant innan man kan svälja... Och det ska ju smaka gott också.

## ENKEL PASTA/BÖN-SALLAD

(1-2 p)

- 150 g pasta
- 200 g kokta(konserv) röda bönor, håll bort den sötade såsen.
- 3 st finhackade små charlottenlökar
- 1 msk finhackad persilja el liknande
- Lite sovel: skinktärningar, strimlor av gravad lax, eller något annat smakrikt...
- Dressing eller sås. Slentrianlösningen är ju fet animalisk Crème Fraiche? Men det finns ju så många andra och mycket bättre alternativ...!

## BROCCOLI PASTA

(1-2 p)

- Broccoli, 200 g utan stjälkar
- 125 g spaggetti (äggfri ?)
- Vitlöksklyfta
- 1 - 2 msk olivolja
- Chilipulver (el chillifrukt)
- 1/2 dl riven parmesan

Kannibaler brukar hacka ner lite kokt skinka också.

Eller förenkla: Broccoli+pasta+två msk Gremolata+parmesan och du är klar. Kanske ett par stänk av din heta Chillipepparsås...

## TONFISKSALLAD (2 p)

- 200 g pasta
- 1 burk tonfisk
- 1/2 liten zucchini
- 1/2 grön paprika
- 1 tomat
- 1-2 skivade små charlottenlökar
- 1/2 msk avrunnen kapis
- 1/2 tsk färsk basilika
- 1 tsk färsk hackad persilja
- 1 tsl olivolja
- 1/2 tsk pressad citron



**FÖRSTÄRKT SOPPA 2p**

- 1 påse pulversoppa
  - Lite rotfrukter, grönsaker mm
  - En slatt vatten
  - Kanske lite pasta?
- 
- kanske en mjölkskvätt (liten)
  - red ev av med en matsked Idealmjöl uttrört i 2 msk kall vätska
  - favoritkryddor

Värm på olika grönsaker (buketter av blomkål, broccoli etc) i kort spad i lilla kastrullen tills de börjar mjukna.

- 1) Värm sedan upp en påse soppa i den stora kastrullen (utnyttja också kokspadet från grönsakerna).  
Låt småkoka en stund.
- 2) Blanda ner grönsakerna. Kanske en kvätt mjölk... och lite favoritkryddor.

Normalt använder man ju östersjövatten för att koka potatis, pasta, grönsaker etc i. Det blir för salt i pulversoppa (som redan är rejält saltad) så här kokar du grönsakerna i driksvatten, ett kort spad på helt lite vatten.

**LINSSOPPA, 2-3 pers**

- 1 msk olivolja
  - 1 lagerblad
  - 1 buljongtärning
  - 2 dl röda linser okokta
  - 9 dl vatten
  - 1 burk/pkt krossade tomater
  - 2 msk paprikapulver
  - 2 gula lökar
  - 2 vitlöksklyftor
- justera kryddningen på slutet

- 1) Skala, hacka två gula lökar.  
Bryn i olivolja med 1-2 msk paprikapulver.
- 2) Tillsätt: vatten, lagerblad, buljongtärning, salt, 2 dl röda linser. Två vitlöksklyftor.
- 3) Låt sjuda i 15 minuter.  
Tillsätt ett paket tomatkross.
- 4) Valfria kyddor.

Testa med "etiopisk peppar", Berbere, eller currypasta i stället för paprikapulver i denna rätt. Börja med halva mängden eller mindre än så

Om du halverar vattenmängden får du en 'gryta' för 2-3 personer som äts ensam eller som tillhör till annan mat. Attackera grytan med en rejäl klick currypasta (inte allt på en gång – smaka av!). Min favorit är 'Vindaloo'. Currypulver bör tillsättas tidigt under tillredningen. Currypasta kan man tillsätta/justera med mot slutet. Alla cilliheta kryddblandningar tappar lite hetta under kokning, så man vill ofta in på slutet och rätta till. Passa noggrant, en 'substansiell' gryta bränner lätt vid.

Torkade linser har den fördelen att de väger "ingenting" och har obegränsad lagringstid. Kan bytas mot en liten förpackning färdiglagade linser/böner (reducera då vattenmängden).



**SILL, POTATIS, GRÄDDFIL med GRÄSLÖK, BRÄNNVIN** är utmärkt mat för paddlare, men kanske inte när de ska paddla. Lämpar sig dock som lunch om man är inblåst. Gräddfild är mycket användbar som vi ser av många receptförslag. Gräslöken växer vild på många platser, ibland hittar du också potatisstånd. Detta är inte ett kulturarv från en utdöd skärgårdsbefolkning, utan seglare som roat sig med att peta ner några potäter för att senare undfagna förundrade kompisar med nyskördade primörer.



- 1) Koka upp vatten. Håll ner bulgur, koka på svag värme under lock ca 10 min tills vattnet kokat in.
- 2) Blanda avrunna musslor med persilja, tomat, salt, peppar, citronsaft och olivolja.
- 3) Servera musselsalladen kall tillsammans med varm bulgur.

Det går också att blanda samman allt till en enda kall sallad.

Ca 400 kcal per portion, varav ca 10 g fett.

(från EXPRESSEN 1/6 2008)

I tidnigarna ser man varje dag exempel på "GI-mat". Den är ofta utmärkt för paddlare, rätt typ av mat och – som i alla tidningsrecept – är det snabblagat och enkelt.

Den här tillagningen kan man också förenka ytterligare om man har en burk Gremolata med i matlådan.



## MUSSLOR med varm eller kall BULGUR (2 p)

- 3 dl vatten
- 1,5 dl bulgur
- 145 g musslor, avrunnen vikt (1 burk)
- 1 dl persilja, finhackad
- 2 st tomat, i tärningar
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 tsk citron, pressad
- 1 msk olivolja

Tillbehör

- 80 g salladsblad
- 2 st bananer, till efterrätt

Den som inte gillar bulgur tar t ex småkokt pasta istället.

## RESERVLUNCHER.

Ibland får man gå utanför regelverket. Även en semesterpaddlare kan ibland köra slut på kroppen genom hårt och långvarigt arbete. Eller kanske klimatet är alldeles genomruskigt.

### OM SOCKER:

Riktigt låga sockervärden i blodet orsakar trötthet, dåligt humör etc. Detta orsakas framför allt av olämpliga kostvanor, mera sällan på grund av hårdkörning i sig. Bra mat räcker för att hålla kroppen igång i vanligt turpaddlingstempo. Då får man igång fettförbränningen (som störs om man trötter i sig /snabbt/ socker i tid och otid).

Fett och glykogen bränns parallellt. Vid lågintensiv träning bränns mest fett, vid högintensiv träning mest glykogen. Snabba kolhydrater i maten gör att glykogen- resp insulinivåer lätt kommer i otakt och insulinet löper amok i kroppen. Undantag är under extra hårt arbete och direkt efter hårdkörning (då man har tre kvart på sig att fylla på glykogendepåerna utan att ett överskott av insulin frigörs).

Om man under långvarig hårdkörning måste fylla på under paddling, ska det vara snabbt socker (druvsocker, frukt etc) annars hinner inte sockret ut i blodet innan man krokmar (och har man då riktig otur hinner blodsöcker/glykogen ta helt slut, och då stoppar också fettförbränningen helt. 'Man går in i väggen'. Proteinförbränning startar...).

ALLTSÅ: Försök att avstå från alla snabba kolhydrater, åtminstone fram till sista timmen på eftermiddagen. För att förtjäna söt soppa till lunch ska man ha jobbat verkligen hårt på förmiddagen. Kaka till eftermiddagskaffet är väl mer OK. Även om icke helt nödvändigt för vanlig semesterpaddlare, så är det ju gott. Har du med dej äppelkaka, så var försiktig med vaniljsåsen – du får INTE provocera igång insulinet för då har du tappat all ork en timme senare... (forts)

## SÖT SOPPA. Klassiker för t ex fjällvandrare med 25 kg på ryggen

- Söt pulversoppa förstärkt med torkade eller färska frukter och bär...

Eller för den som semesterlunkat i kajaken:

- Valfri osötad soppa + bitar tofu/halumi/ fetaost/ och lite av allt möjligt kan få åka med...
- Vatten. 1 liter ger 2 rejält stora portioner, särskilt om man skarvar med lite extra nerhackat...

Förstärk ev med smörgås, te/kaffe

**KOKA EGEN FRUKTSOPPA (1p)**

- 0,5 dl socker (fruktsocker?)
- 0,5 l vatten
- t ex konc apelsinjuice
- 2 msk idealmjöl/potatismjöl/maizena
- rätt mycket färsk frukt

Kanske med en ordentlig klick Crème Fraiche?

Koka ihop vatten och socker. Smaksätt med t ex konc apelsinjuice.

Lös 2 msk idealmjöl/potatismjöl/maizena i lite kallt vatten och rör i rätt mycket färsk frukt.

Idealmjöl är pålitligt men måste koka en stund, majsmjöl ger den rätta 'sega' konsistensen. Potatismjöl och arrowrot går fortast med då tappar soppan konsistensen om den kokas mer än ett par minuter.

(forts)

Olika sockerarter som finns i frukt är i regel ganska snabba. Den mycket långsamma sockerarten 'fruktsocker' (som det i regel inte finns så mycket av i frukt!), förekommer i en del sockerkaksrecept etc då man söker söt smak men inte vill söta med vanligt, snabbt, socker. Att söka god uthållighet genom att istället få igång fettförbränning har dock ett pris. Man måste jobba med lite mindre effektuttag. Ökar man takten börjar kroppen bränna mer socker igen och man kör slut på glykogendepåerna. Regleringen av blodsocker, fettinlagring mm fungerar i regel bra tillsammans med långsamma kolhydrater och måttligt hårt arbete. Extra hårt arbete kan motivera de snabba kolhydraterna – man får lite slarvmarginal, men det är ändå ett vågspel. Lätt arbete och snabba kolhydrater är en kombination som kroppen inte är skapad för att bemästra, och dessutom helt

onödigt för en semesterpaddlare. Kroppen kommer lätt i otakt och man blir desperat hungrig och äter godis, får överskott på blodsocker och för mycket insulin frigörs (stör fettförbränning och börjar lagra undan blodsocker i form av fett), och allt börjar likna ett okontrollerat självsvängande system...

**PROVIANT I NÖD**

<b>NÖDSITUATION 1</b> På sjön	Blåbärssoppa är lugnande på en mage i uppror, den sötade varianten dessutom energirik. Tyvärr snabba kolhydrater, men ibland behövs ju även sådana, t ex när du åker Vasaloppet. Alltså bra i många sorters nödsituationer. Men man är inte mätt länge på sådan spis.	
<b>NÖDSITUATION 2</b> När du har ont om tid att förbereda. Har du ett litet förråd konserver hemma går det att skarva på med lite färdiglagat och någon vissen grönsak från jourbutiken eller bensinmacken. Så du klarar dig, om än bara någorlunda. Och så några mackor med hummus...	Handla en halv grillad kyckling, en brödbit och lite frukt/grönsaker kvällen före eller på väg till paddlingen och sno ihop en lunchsallad enligt något recept ovan.	Eller ett par skivor rostbiff? En rökt makrill av fiskaren i hamnen? En burk tonfisk? En burk makrill i tomatsås? Botanisera gärna i invandrarbutikerna.
<b>NÖDSITUATION 3</b> När maten tar slut	Håll koll på någon dygnet-runt-öppen MacDonalds som du kan svänga förbi på väg till startplatsen. En Happy Meal med liten sallad och mjölkpaket är en nästan fullgod lunchpackning. Tar du kycklingsallad är du hemma rent näringsmässigt om du bara tar måttligt av den söta MacDonald-dressing. Kulturmässigt när du inte ända fram.  En påse frystorkat? Javisst kan man ha med sig det som en allra yttersta reserv. Då får du ju också kokboken tryckt på baksidan av påsen. Dyr (en påse är ganska lite mat), tråkigt och smakar i regel illa. Men visst kan det vara praktiskt.  De utmärkta, frystorkade(?) pulversopporna är dock klart användbara trots alla ingående kemikalier. Och billiga. Man kanske inte ska äta sådan mat varje dag på året.	



## MACKOR

Som förstärkning till vanlig frukost, luncher etc. Eller varför inte lite maffigare lunchmackor!  
Undvik bröd på enbart vitt mjöl utom möjligen direkt efter paddlingen (se nedan). Rostbiff+ pepparrotscrème. Hårdost, hummus, tubost (räkost är en klassiker), skinka....

Med varmvatten i termos + tepåsar + lunchmackor klarar man sig bra. Pekar väderprognosen mot riktigt busväder kan det ibland vara gott att tillbringa lunchen i den ombonade och goa sittbrunnen, inkörd i en vassrugge. Där brukar man vara hyggligt skyddad mot blåsten också, så du kan späanna upp ditt paraply.



## AFTER SEA direkt efter hårdkörning

Den här måltiden är mycket viktig. Inte för att du ska må bra just nu, det kommer du att göra ändå, utan för att du ska må bra i morgon.

Har du paddlat hårt, alltså kört ordentligt slut på blodsockret, har du nu en chans att fylla på glykogendepåerna i musklerna och dessutom ersätta det protein du skadat i samband med eventuella kraftinsatser. Men du har bara 45 minuter på dig efter avslutad paddling, sedan är det roliga över för då vaknar insulinbildningen till liv, och de vanliga lagarna börjar gälla igen.

Alltså: snabba kolhydrater + ordentligt med vätska + lite högvärdigt protein och helst bara måttligt med fett.

<p><b>FÖR KARLAR</b></p>	<p>Bullens pilsnerkorv, saltgurka och starköl! Stout har hög stamvörtstyrka och måttlig alkoholhalt.  Tillbehör: Saltgurka, ev med lite Smetana</p>	<p>Protein är viktigt direkt efter hård träning (då finns det kanske bättre alternativ än Bullens).</p>	<p>Maltdrycker har extremt högt GI-värde, men när blodsockernivån är noll och glykogendepåerna tomma kan man återställa dessa med pilsnerdricka utan att få igång insulinet. Enda gången detta är möjligt – utnyttja den! Alkohol hämmar dock glykogeninlagringen i musklerna (och ökar fettinlagringen), så var måttfull.</p>
------------------------------	---	---	--

Snabba kolhydrater finns i sportdryck, vitt bröd, snask, många frukter, ... Högvärdigt protein finns i fisk, sojabönor, sojamjolk, kött etc. Det räcker med bara lite grand. OBS: kvinnor i fertil ålder ska aldrig äta Östersjöfisk, inte ens en gång om året. Svartmålare säger aldrig någonsin i jordelivet (innan barnaaltrandet är slutfört) eftersom ägganlagen finns där redan från början.

Det finns bra klass2-varianter av både Murphys och Guinness.

Och kom ihåg, att har du inte hårdkört så har du heller inte denna tidslucka att festa gratis i. Då dricker du pilsner på kredit och betalar i morgon... Du får då nöja dig med lite jordnötter – vilket är helt godkänt - till pilsnern.



## OM BÖNOR

Bönor av alla sorter är extremt bra paddlarmat. Alla torkade bönor ska blötläggas minst 10-12 timmar, byt vatten och koka i minst 1 tim (enklare att handla liten förpackning färdigkokade bönor, som bara behöver värmas). Röda linser är lika bra mat och behöver inte blötläggas, kokas i 15-20 min (i bastanta gryträtter något längre). Gröna linser är någonting mittemellan, se kokböcker. Bönor är så bra mat att du absolut ska provlaga och proväta. Håll dock portionsstorleken liten tills du lärt dig hantera denna sorts mat. Håll alltid bort ev söta inkokningssåser (utom vid stekt fläsk med bruna bönor, som traditionellt kräver en sötsur sås. Håll i en liten skvätt ättika som ju i viss mån också "GI-kompenserar" för sockret! Och en pytteflaska med ättikssprit har du ju ändå med dig för att få lite sting på den konserverade inlagda sillen..



## MIDDAGAR, EXEMPEL

Före kl 17 gäller råden i detta papper som direktiv, grundregeln är då: inga snabba kolhydrater. Middagsvalet är dock ganska okritiskt (paddlingsmässigt bedömt). Sedan är det en annan historia om du vill hålla dig smal, frisk och vacker eller om du prioriterar att bygga för bättre balans i kajaken – allt under kapellet är ju bra i detta senare fall. Du gör som du vill. Vad som här står, är bara lite idéer av praktisk karaktär.



### KIKÄRTS-GRYTA

- Bacon (valfritt)
- Vitlök, gul lök
- Kikärter, 1 burk
- Krossade tomater, 1 burk
- Kalvfond el buljongtärning
- Tabasco/olja/salt/peppar/...

- 1) Hacka lök, strimla upp bacon, bryn.
- 2) Blanda i skivad vitlök.
- 3) Kikärter, tomater, köttfond. Låt ärtorna (eller bönorna) rinna av ordentligt först. Mosa grovt med gaffel.
- 4) Koka ihop en stund, krydda.

Du kan byta kikärter mot valfria bönor, t ex soja. Laga den här grytan med Tomatsalsan så blir

det enklare, men då måste den få koka ihop en bra stund. Det är i och för sig bra för alla tomaträtter, smakerna mognar då. Tyvärr ökar risken för vidbränning. Du kan också reda av med en aning idealmjöl.

Buljongtärning? Kalv-, ox-, kyckling-...? Det är ingen större smakskillnad på olika typer av köttbuljongtärningar eller om man byter ut dessa mot grönsaksbuljongtärning. Däremot är typ fiskbuljong något helt annat. Flytande buljongextrakt/-fond smakar kanske något bättre och innehåller inte på långa vägar så mycket salt som tärningar. Glasflaskor är dock opraktiska och tunga.



### STROGANOFF-stuvning, 2 port

- 1 liten gul lök
  - Vitlöksklyfta
  - Kalv-/oxfond eller tärning
  - Gärna 1 hg karljohan, champinjoner...
  - 1 tsk starkt paprikapulver
  - 1 msk konc tomatpuré
  - Ev lite tabasco el liknande
  - 2 dl mager matlagningssoughurt
  - Kött (/korv/fisk eller nånting...)
  - ev matlagningssenap
- Saltgurka, gräddfil

- 1) Strimla, bryn köttet lätt, ställ åt sidan.
- 2) Fräs lök och svamp.
- 3) Tillsätt vitlök/paprika/tomatpuré, fräs ytterligare 1 min.
- 4) Buljong, matlagingsgrädd(-youghurt).
- 5) Koka ihop såsen till lagom mängd och konsistens.
- 6) Justera salt och peppar
- 7) Tillsätt köttet, eventuella med sitt spad. Värm på.

Servera med ris/grovmosad potatis, saltgurka i stavar och "smetana" (eller gräddfil).

Präktig mat efter krävande paddling. Men var försiktig med tomatpurén och **lägg till lite dijonsenap** på slutet (så närmar du dig originalreceptet). Använder du färskt kött, så välj någonting som är mörjt efter bara en kort kokning. Långkok i så tunna kastruller är alltid vanskligt, det blir lätt bränt. Men det är inte omöjligt om man har en bra gasolbrännare. Träna hemma!

Gräddfil har många användningsområden på sjön. Gräslök växer vilt i skärgården.

Man borde nog kunna ersätta köttet med sojabönor, linser el liknande och få en ganska juste helvegetarisk gryta. Nämn dock inte detta för Greve Stroganoff, och säg för Guds skull inget om korv.



- 1) Kalla kokta sojabönor grovmosas (svårt och tidsödande med gaffel).
- 2) Bryn löken i olivolja.
- 3) Tillsätt färska tomater, stek någon minut.
- 4) Tillsätt resten av ingredienserna och krydda efter behag.
- 5) Ev en skvätt vatten.

(Kokta konserverade sojabönor eller fryst sojafärs är helt OK)

(Laga även denna sås/gryta med Tomatsalsa?)



## SOJABÖNOR (4 port)

Ett bra alternativ till den traditionella köttfärsåsens till pastan.

- 1/2 pkt tillagade sojabönor (250g)
- 1 pkt krossade tomater
- 4 finskurna färska tomater
- 1 buljongtärning (gärna grönsaks-)
- 1 stor gul lök i småbitar
- Olivolja-oregano-vitlök-tabasco-salt-peppar-kanske en skvätt vatten eller en slatt vin.

Laga den här maten hemma med Trangian under spiskåpan. Stektermometer!. Och lär dig i lugn och ro att steka med lägsta möjliga värme så att maten inte bränns i de tunna aluminiumkastrullerna. Därefter lagar du i fält. Lite svårare eftersom du måste ha mer värmepådrag för att kompensera för vindens avkylning. Läs, som alltid, först igenom receptet noggrant.

- 1) Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna.
- 2) Skala och finstrimla rödlök och morot. Ansa och skiva salladslöken.
- 3) Blanda bulgur med kikärter, rödlök, morot, salladslök och persilja. Smaka av med olivolja, citronsaft, salt och peppar.
- 4) Vänd kycklingfiléerna i vetemjöl blandat med salt och peppar. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek filéerna försiktigt under lock 5 min på varje sida.
- 5) Blanda citronskal, persilja, vitlök. Strö hälften av "strösslet" över filéerna. Stek ytterligare 5 min, vänd 1–2 gånger. Kycklingfiléerna är färdiga när inner-temperaturen är 68°. Strö över resten av "strösslet". Servera salladen till.

Den här sortens långvarig stekning vid litet gaspådrag måste tränas hemma annars bränner du sönder maten i fält. Lär dig hur "stumt" kycklingköttet känns när bitarna är färdigstekta. Kyckling måste upp till nästan 70 grader för att säkert döda EU-bakterierna (vi tvingas ju importera salmonellasmittad kyckling). Det är precis på gränsen till att köttet blir oätligt torrt. Träna hemma med stektermometer!

Också detta ett exempel från ett tämligen slumpmässigt valt nummer av Expressen. Sällsynt komplicerat för att komma från tabloidpressen. Men ändå ett bra PaddlarMatRecept.

En hopper ingredienser i både kycklingdelen och salladsdelen liknar väldigt mycket en Gremolatasås.



## KYCKLINGFILEER (2pers)

med bulgur- och kikärtssallad.

- 2 st kycklingfiléer (gärna kycklinglårfiléer)
- 1 msk vetemjöl
- 2 krm salt
- 0,5 krm peppar
- 0,5 msk olivolja
- 1 tsk citronskal, finrivet
- 2 msk persilja, finhackad
- 1 st vitlöksklyfta, finhackad

### Sallad:

- 1,5 dl bulgur
- 0,25 st rödlök
- 100 g morot
- 3 st salladslök
- 0,5 burk kikärter, avrunna
- 2 msk persilja, grovstrimlad
- 0,5 msk olivolja
- 2 msk citronsaft, färskpressad
- 0,75 tsk salt
- 0,5 krm vitpeppar, nymald

## Lättgravad och lätthalstrad

**laxfilebit**, en rejäl bit (3-4-5 cm, skuren rakt av) per portion om det är huvudrätt. Fett, men nyttigt fett.

Kan ju också ätas i tunna skivor utan att halstras. Då bör den gravas i två dygn, går att äta även på det tredje (utom under högsommar).

(Proffsen fryser numera aldrig odlad norsk lax – för att döda ev parasiter - innan de gravar. Som amatör har man frihet att välja). Vildfångad, frisimmande lax bör nog fryssaneras.

## FÖRARBETA HEMMA DAG 1:

Fjälla, drag ur alla småben. Grava i dubbel plastpåse med 1,5 delar socker och 1 del grovt havssalt (utan jod!), dill och mycket svartpeppar. Lägg in på kvällen dagen före paddlingen, låt ligga i kylskåp över natten, och förvara så svalt som möjligt nästa dag. Ät på kvällen. (Tar du finsalt minskas saltmängden med 20%)

## PÅ SJÖN, DAG 2:

Steks/halstras ganska lätt (annars smakar det torrt och för salt) i stekpanna eller över glöd. Serveras med hovmästarsås och kokt potatis<sup>\*)</sup>. Om du inte äter lätthalstrad gravlax på kvällen första paddeldagen ska du hålla av nästan all vätska ur påsen, annars blir det för salt nästa dag. Hursomhelst kan du inte halstra dag två (då blir det för salt) men väl äta den gravade laxen som den är. Det är också helt delikat. Smaken är i det fallet bäst efter två dygn, håller i tre.

<sup>\*)</sup>Det klassiska tillbehöret är annars dillstuvad potatis. Med idealmjöl, en mjölkskvätt, lite dill och stor försiktighet fungerar det att göra en ganska tunn stuvning i trangiakastrull...



**Hovmästarsås** blandar du själv av olja (neutral smak, kanske solrosolja), socker, dijonsenap, mycket dill, ev lite svartpeppar och lite salt, (kanske några droppar vinäger efter smak – var försiktig). Hyfsat resultat på torkad dill. Bäst är att göra såsen hemma under ordnade förhållanden. **Alternativ utan socker:** Gör en sås på gräddedragon-senap, salt, peppar och som tillbehör lite morot julienne. (Skär moroten i tunna stavar – som tändstickor. Morotsstavarna ska först sjudas i kokande vatten två-tre minuter, addera ev några andra rotfrukter). Detta alternativ, utan socker, fungerar ypperligt på i princip alla fisksorter och alla tillredningsmetoder. Kan man tänka sig en liten gnutta sötning, rekommenderas en ytterst lätt honungsglaciéring av morotsstavarna (lite, därför att kokt morot i sig blir sött). Offra några droppar av den flytande honung som du har med dig till getosten.



## Kolla förrätter, huvudrätter och desserter från 'Belöningen' längre ner i detta papper.

Det kan vara kul att komplettera med någon rätt som är lite "extra". Hittar du inget annat som passar så tag: Lite getost (Chevre) och lite hjortronsylt eller några droppar honung på ett kex eller brödbit och du har en hygglig efterrätt. Kan ev värmas eller grillas helt lätt. Fungerar lustigt nog bra som förrätt också, om du är lite snål med sylten. Vill du göra något extra malligt ska du baka in Chevre + hjortronsylt i lite smördeg eller filodeg, bakas mycket försiktigt i den rostfria kastrullen som nu fungerar som en visserligen dålig men i detta sammanhang tillräckligt bra ugn. Använd **inte** teflonkastrullen i denna övning. (Fettet – OK, det gäller en helt liten rätt och paddlingen har sugit – håller nere GI-värdet på rätten. Så den är ganska godkänd...). Annars rekommenderas Halomi-förrätten !!



## WOK

Egentligen borde man ha många exempel på wok-rätter. Sådana tillhör tyvärr inte svensk friluftstradition. Det finns heller ingen wokpanna som passar till Trangian (Efterlyses!!!). Wokning är ju oslagbart suveränt för snabbmatlagning och synnerligen flexibelt vad gäller ingående ingredienser! ). På nästa sida finns i alla fall ett exempel som du kan provlaga hemma i köket, och sedan själv anpassa för utomhusmatlagning på Trangia. Just risnudlar (på nästa sida) med extremt högt GI-värde, är väl inte det första man tänker på när man ska hålla fettförbränningen igång. Men allt sammantaget, så anses sydostasiatisk mat vara väldigt nyttig. Du kan nog äta den här rätten med gott samvete (om man bortser från transporten av de thailändska kräftstjärtarna. Men det är en annan historia.



## RISNUDLAR MED RÄKOR I WOK

Exemplet nedan är hämtat från Anne Willan: 'IN OCH UT UR KÖKET PÅ 15 MINUTER'. (AW är engelsk-amerikanska, verksam i Frankrike. Författarnamnet/varumärket 'ANNE WILLAN' är en kvalitetsstämpel på kokböcker. Ruskigt bra sådana går på bokrea för en löjligt låg penning. Nedanstående utmärkta sätt att närma sig wokmatlagning är ett undantag – annars sysslar damen i fråga med relativt okomplicerad men utsökt matlagning enligt den franska traditionen)

Den här rätten, om den är lite förberedd, hinner du både laga och äta upp inom 45 minuter efter paddlingen (då det ju t o m rekommenderas \*) snabba kolhydrater). Det kan vara intressant att ha någon sådan rätt på repertoaren.

\*) d v s om man kört riktigt hårt...

### Arbetsgång:

1 Koka upp en kastrull med saltat vatten. Det tar kanske 5-10 min.

2 Skala vitlöksklyftorna och skär ingefäran i bitar (utan att skala).

Skär det gröna på salladslöken i 1 cm diagonala skivor.

Finhacka vitlök, ingefära och det vita på salladslöken (eller mixa).

Blanda sambal och soja.

3 Lägg ner nudlarna i det kokande vattnet och ställ åt sidan. Nudlarna ska mjukna men fortfarande ha viss spänst när du om ett par minuter håller av vattnet. Helst ska du ha en hantlangare, för nu ska det gå undan!

Häll under tiden olja utmed wokens sidor och värm i 10 sek (tills det börjar ryka). Lägg i blandningen av vitlök, ingefära och salladslök tillsammans med räkor och stek under omrörning i 45-60 sekunder. (Sprid ut ingredienserna utmed sidorna på woken så utnyttjas den heta ytan bäst – förs alltså inte ihop hacket i mitten...). Ungefär nu är det lagom att hålla av vattnet från nudlarna. Vänd ner de väl avrunna nudlarna och rör försiktigt 1-2 minuter tills de är mycket heta.

4 Blanda ner sojasås/sambal och stek ytterligare 20-30 sekunder under omrörning så att smakerna blandas.

Dropa över sesamolja och tillsätt det gröna från salladslöken. Servera genast.

### Vegetarisk variant:

Byt ut räkorna mot 15 g torkade skogsöron. Börja med att hålla rikligt med kokande vatten över svampen, så den täcks, och lämna den att blötas upp. Hacka bladen från en liten bukett koriander.

Låt svampen rinna av och skiva den när du har hackat salladslök, vitlök och ingefära. Följ receptet ovan, stek svampen i stället för räkorna under omrörning och rör ner koriandern mot slutet av tillagningen.

**Min kommentar:** Kräftstjärtar i saltlake fungerar. Försök att hitta utan dillsmak, men det är inte livsviktigt. Dill, som normalt är extremt dominerande krydda, slås ut rätt bra av sambal... Receptet fungerar också bra på t ex strimlad fiskfilé, strimlad kyckling och strimlad fläskfilé...

Teflonpanna? Var lite försiktig med gaspådraget om pannan är tom, med mat i pannan kan (ska!) du köra gasbrännaren hårt, det ska gå fort! Inga vassa redskap mot teflonet när pannan är varm)



(2 pers, okontrollerat hungriga, annars ska du inte äta denna maträtt)

- 2 vitlöksklyftor
- 1 valnötsstor bit ingefära
- 5-7 salladslökar
- 3 msk sojasås (eller efter smak)
- 1 tsk sambal (eller efter smak)
- 375 g tunna risnudlar
- 4 msk vegetabilisk olja
- 375 g skalade räkor
- 1 tsk sesamolja (eller efter smak)

I stället för sambal kan man använda krossade chilifruktar (små heta).

Risnudlar kan bytas mot änglahårspasta.

Vegetariskt: byt ut räkorna mot 15 g torkade skogsöron (se kommentar längre ner)

**POLISGÄDDA** är inte ett matrecept – idag – utan en tillredningsteknik (maträtten kallas ibland för 'brasgädda'..

Namnet syftar ursprungligen på hela logistikkedjan kring infångande/tillredning/maträtt, och avser de gäddor som på -60-talet var basen i kosthället vid sporadiska besök i i vattnen kring Grönskär-Jungfruskär/Gillinge. Där hade Stockholmspolisens Kamratförening arrenderat stora delar av skärgårdens bästa fiskevatten. Fiskaren Horngren på Tisteronskär var heller inte att leka med. Svensk Big Game Fishing som bäst, och varje gång en nära-dödenupplevelse som är få förunnat att få uppleva idag när fisket med lätta handredskap har släppts fritt.

- en stadig gädda
- en stor glödbädd
- många Dagens Nyheter
- aluminiumfolie
- smör, salt, peppar, ...
- allehanda örtekryddor, lite lök, en enkvist, vild gräslök, vild ängsyra, någon cl cognac. I princip lite av allting som inte är giftigt...

1. Elda duktigt! Låt det bildas en stor glöd...
2. Rensa under tiden gäddan diskret och göm undan bevismaterialet.  
Det är inte helt nödvändigt men bra att fjälla 'krokodilen'. Huvudet kvar.
3. Fyll gäddan med lita av allt, plus en jätteklick smör, lägg den på aluminiumfolie och klicka lite smör här och där. Gör ett tätt paket.

4. Linda in paketet i många tidningssidor som du blöter vartefter, och lägger omlott så att ett vackert skal av blött tidningspapper byggs upp. Gör det tjockt, minst 25-30 lager, det ska hålla i glöden i över en halv timma, större gädda inemot en timma. Beroende på hur mycket glöd du har och hur noggrant du täcker.

5. Krafsa ner alltihop i glöden, krafsa upp glöd omkring och ovanpå.

6. Slå in oskalade potatisar, ev med någon helt liten smörklick i små foliepaket och lägg i glöden. En stor potatis i varje paket (bara folie, inget tidningspapper). Blir lite brända på ytan men smakar gudomligt

Elda därefter upp allt överblivet bevismaterial eller låt fiskmåsarna göra jobbet om det inte leder till för mycket uppmärksamhet.



## HUSMANSKOST

är ofta rätt fet, och skulle kunna mätta länge. Men tillsammans med mjölig potatis, redd sås och maltdryck skapar vi den diametrala motsatsen till "GI-mat". Man ska paddla bra hårt för att göra sig förtjänt av denna goda mat, men inte ens då är det helt fritt fram. Profeterna säger att ska man frossa, måste det ske direkt efter arbetspasset. Efter en tre kvart är det för sent, glykogeninlagringen fungerar då inte längre men man är fortfarande vansinnigt hungrig, äter upp allt, lämnar ingenting på fatet. Maten kommer inte ut i musklerna – insulinet rusar i kroppen och blodsockret omvandlas till bukfett. Och plötslig sjunker då blodsockerkoncentrationen okontrollerat. Fenomenet har ett välkänt symptom: Palkoma(!), som bäst botas med t ex en pilsner, och så är racet igång...

Men här är i alla fall exempel på hållbara råvaror som är lätta att tillaga i fält.



## RIMMAT SIDFLÄSK/STEKFLÄSK m fl benämningar...

Du får rätt stektemperatur i teflonkastrullen.

Stek dock varsamt när det väl börjar ta sig, kastrullen är tunn och det blir lätt bränt.

Skär få men tjocka skivor (så får det plats i kastrullen) och stek mycket långsamt. Vänd ofta.

Vansinnigt gott på sjön!

I samma kategori platsar isterband in. Till isterband rekommenderas LÄTTSTUVAD (Idealmjöl) potatis, eftersom en fastare suvning lätt bräns vid.. En försvarlig skvätt gräddes i stuvningen!



## PESTO ALLA GENOVESE

### Peston

Blanda (hacka, mixa, stöt i mortel) till en smet:

-1 knippe (kruka) färsk basilikablada

(Det är ö mycket lätt att själv odla basilika i stora blomkrukor. Sätt fröna ganska glest i näringsrik jord i mars/april. Gallra till 3 cm mellan skotten. Ljusaste fönstret).

Krossa och blanda i 2-3 stora vitlöksklyftor, helst färsk vitlök, ni vet den där saftiga, lätt violetta som kommer i butikerna på våren.... Mosa i mortel eller mixer.

Rör ned:

- 3/4 dl olivolja (helst kallpressad, s k jungfruolja, i början droppvis)

1/2 hg riven parmesan (eller en blandning av Parmesan och lite Pecorino. Använd inte färdigreven Parmesan. Då kan man lika bra satsa på sågspån, vilket ställer sig betydligt billigare, är dessutom mindre fett).

Slutresultatet ska vara en tjock sås. Enligt originalreceptet ska man dessutom använda pinjekärnor. Recept anpassade för den svenska marknaden föreslår ofta valnötter, då det förr var svårt att få tag på pinjekärnor. Lämna de råden därhän, och kör hellre utan.

Fräsch flera dagar om den förvaras någorlunda svalt.

Proportionerna i receptet är inte så kritiska. Blanda efter eget skön. Vitlöksmängden kan med fördel ökas – men först efter tillvänjning.

Råvarukvalitéer:

Parmesanosten ska helst vara av kvalitét 'Reggiano', men 'Gran Padano' kan duga. Smakskillnaden märks mest på den ostskvätt man sparar och strör över maten vid uppläggnigen. Lite Pecorino (hård fårost) sätter spets på smaken, men använd inte för mycket. Är det billig Pecorino med extra skarp smak tar du bara helt lite.

Olivoljan väljer du efter egen smak. ICA's egna Extra Virgin Olive Oil är billig och bra och ganska neutral i smaken.

Pinjekärnor finns numera i alla välsorterade livsmedelshallar, men är ganska dyra och ofta härskna redan i butiken. Inte alls nödvändigt.



### Pastan

PASTADEG (tyvärr inte tillämpligt på sjön)

Per person 100g mjöl + 1 (stort) ägg (Inget fett, inget salt. Möjligen någon msk vatten). Blanda snabbt till en stadig deg. Några sekunder i en food processor är utmärkt stoppa direkt när degen börja "binda" – men man kan även knåda ihop för hand. Håll inte på för länge, degen ska inte bli seg. Stadigare deg ger bäst pasta, men blir svår att kavla ut om man mekar för länge med den (hackmaskinen är bra för amatören, eftersom den slår ihop degen oerhört snabbt). Kör pastan i pastamaskin eller kavla ut för hand. Finsmakaren föredrar den sista metoden. Handkavlad pasta tar upp såser och smakämnen bättre (men skillnaden är hårfin). Handkavlad pasta eller riktigare – handsträckt – får sprickor och rynkor i ytan där såser fastnar...

ATT HANDKAVLA PASTA/TAGLIATELLE

Använd tunn och bred kavel (vanlig rundstav, diameter 4-5 cm, 60-70 cm bred). Kavla snabbt och resolut ut till 3-4 mm tjocklek. Var nästan brutal, annars hinner degen stelna till. Mjöla vid behov. Sista momentet – det viktigaste – är att sträcka/stryka ut degan. Rulla degen på kaveln. Rulla ut och stryk samtidigt degen med *lätta händer* från mitten och ut mot sidorna över kaveln /och degen/ och sträck på så sätt degen åt sidorna (snarare än att kavla i detta sista moment). Håll på tills degen är millimetertunn. Mjöla vid behov.

Mjöla och rulla ihop degen. Skär 3 mm tjocka "skivor". Trassla ut. Lägg Tagliatellen att torka en liten stund. Denna procedur tar från mjöl och ägg till Tagliatelle ca 25 min (med träning). Lägg Tagliatellen i rejält med kokande vatten. Rejält med salt (det finns ju inget i degen).

Låt koka upp igen, tills pastan flyter upp mot ytan – det rör sig om bara någon minut. Håll av vattnet, lägg ev i en liten klick smör. Kokas pastan för länge – som syditaljenarna anser att

man gör i norditalien, övergår den till vad syditalienaren kallar Colla di manifesti (tapetklistor/ affischklistor). För pasta kokt på svenskt vis, finns i syditalien ingen benämning (detta tackar vi särskilt för, ty det skulle inte bli någon rolig läsning).

(Kommentar: Spara på gas och vatten.

På sjön kan man minska vattenmängden tills att det bara väl täcker pastan, och man kan minska koktiden till att det bara får koka upp. Släck /gasol-/köket och låt stå och dra någon minut. Använd ev havsvatten om algerna inte blommar. )

## Ätes

Pesto bör inte serveras som förrätt till fisk, då såväl vitlök som fisk anses vara var och en för sig starkt afroditiskt, säkrare då före en tung köträtt (efter vilken en lätt och förlåtande paltkoma in finner sig). Servera Tagliatellen med en rejäl kläck Pesto på, och lite extra riven Parmesan. Cigarett efteråt. Drink med fördel ett enkelt torrt vitt vin; Pinot Grigio, Verdicchio, Trentino eller en billig Soave duger. Spar kvalitetsvinet till fisken.

## Avslutande kommentarer

Detta recept lade jag ut på webben 1995. Då fanns i Stockholms affärer varken färsk pasta, pinjenötter eller pesto på burk. Bra olivolja var sällsynt. På restaurangerna skrev man på meny "..."Pesto (enligt hemligt recept)...". Man var tvungen att göra allt själv. Nu finns färsk pasta, många högklassiga olivoljor och bra parmesan i bit i alla livsmedelshallar. Pinjenötterna är dock härska eller på gränsen redan i butikerna.

Ska man handla pesto på burk säger andra tidningstester att "Z" har en skaplig sort (jag har inte provat den själv). Men jag kan tänka mig att den ändå behöver piggas upp med lite extra vitlök och lite extra färsk basilika... Och lite extra färsk parmesan av god sort.



## PASTA FÖR PADDLARE

Tidningarnas tester säger att 'experterna' fortfarande föredrar vissa torkade pastasorter ('Barilla') framför de färska som finna att köpa. Lite ligger det väl i kritiken, eftersom den 'färskas' pastan numera är en ganska vällagrad industriprodukt, helt i klass med den s. k. "färskpressade" apelsinjuicen... (som kan vara 10 månader gammal). Ingenting går dock upp mot den färska pastan man gör själv. Butikens färskpasta, visserligen inte är perfekt men bra, och den korta koktiden kan vara av intresse på sjön, liksom att man kan koka med ganska liten vattenmängd och att den färdigkokta pastan tål en hel del misshandel (väntetid etc).

Själv använder jag vanlig torrpasta, Barillas smala Tortellini (smal bandpasta, inte 'spaghetti').



## DRESSING; SÄSER mm

### NALGENE

Man kan handla 'set' med småburkar/ -flaskor i bra utförande i kvalitetsbutiker (Naturmagasinet, KG Jonsson i Solna etc) för kryddor, vätskor mm. De bästa (och dyraste) är av fabrikatet Nalgene.

Jag vet inte om cancerlarmet för några år sedan avseende plasten i Nalgene produkter var seriöst eller bara sedvanlig amerikansk marknadskrigföring med mutade konsulter och riggade undersökningar. Hur som helst är det utmärka behållare. **note 2010-11-27:** BisfenolA, som bl finns i Nalgene-produkter, förbjuds i nappflaskor inom EU fr.o.m. 2011-06-01. Var lite försiktig du med. Nalgene kommer att sluta med den kemikalien i sina nya byttor.

Se även: <http://ekoliv.wordpress.com/2010/05/31/halsovadligt-bpa-i-nappflaskor-matlador-och-vattenflaskor/>



### VINÄGER

Olja och vinäger ingår i kajskafferiet. Speciellt beträffande vinäger ska man vara medveten om att bra, jäst och långlagrad balsamvinäger är otroligt smakrik, och låter sig inte ersättas av billig sådan (som består av vanlig 'rödvinvinäger' + socker). Om mera sånt här matfusk läser du i Mats Eric Nilssons jättebra böcker.



**OM RECEPTEN**

Kolla receptförslagen (alla recept är egentligen bara förslag på ingredienser) på sallader mm. Du ser att många av ingredienserna skulle kunna utgå, och ersättas av en duktig skvätt från någon av de dressingar/såser/röror som innehåller ungefär samma sak. T ex gör du en linsoppa eller linsgryta med linser + tomatsalsa istället för att gå efter grundreceptet (justerar bara kryddningen lite grand).

I lite kall pasta och/eller en halv burk bönor av valfri sort blandar du ner lite sovel från gårdagens middag (kött eller fisk?)

eller skär ner lite korv eller skinka.

eller en liten burk tonfisk i vatten

Plus ett par matskedar Gremolata och lunchmatlagningen är klar.

**MED RISK FÖR ATT BLI TJATIG:** Trimma in dig på ett par bra såser /dressingar/röror, så blir matlagning i fält mycket enklare. Laga gärna hemma. Syran ökar hållbarheten och sänker GI-värdet på hela maträtten. Även olja/fett dämpar GI:t. Kalorierna är väl inget stort problem en paddelhelg, men åtminstone Crème Fraichen kan man ju ändå välja 8-10-15%, det blir en bra sås/dressing i alla fall. Det är också bra att ha med någon 'matigare' färdig röra som tillsammans med bröd, en påse soppa och ett par dl av termosvattnet blir en hyfsad måltid när det är stört omöjligt att på grund av regn och blåst få till något bättre. Här finns mest bara typ sås/dressing. Men blanda din egen matiga röra av något gott (fetaost, tofu, skinka, broccolibuketter, bönor, kräftstjärter, ...) som du hackar/mosar/blandar ner i en redan god dressing eller sås. Fett anses ju numera vara nyttigt – men bara om man väljer omättat. Håll igen på det animaliska fett.

Salladssåser som baseras på vegetariska oljor upplever åtminstone jag som är lättare att 'fylla' med diverse smält och gott. En tjockare sås på Crème Fraiche eller mjukost etc tycker jag blir lite 'grisig' om man har i för mycket olika hack.

<p><b>GREMOLATA</b> (eng: Gremolata)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 noggrant finhackade vitlöksklyftor</li> <li>• rivet skal (endast det gula) från en citron</li> <li>• liten knippa bladpersilja, finhackad</li> <li>• 1-2 msk olivolja</li> <li>• salt, grovmalen svartpeppar</li> </ul> <p>Tvätta/torka citronerna innan du river skalet.</p>	<p>Blanda och låt stå och ta smak.</p> <p>En frisk kryddblandning som kan användas till nästan allt stekt/grillat. Tillsätt/bred på efter bryning, kan alltså vara med under försiktig efterstekning.</p> <p>Lägg också på en liten klick extra vid servering. Klassiskt tillbehör till Ossobuco.</p> <p>Gör eventuellt en stor sats hemma, och tappa upp i burk/flaska.</p>	
<p><b>SALSA VERDE</b> Blandas normalt av citronsaft, olivolja, vitlök, persilja, sardell, kapris... Delikat till fet fisk (lax, makrill...)</p>	<p>Du kan utgå från gremolata och mosa i lite sardellpasta (finns i tub, bra med en liten klick i all dressing). Pressa ev i lite citronsaft. Kanske: kapris efter smak.</p>	
<p><b>DRESSING Grundrecept</b> (per stor portion):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 delar olivolja</li> <li>• 1 del vinäger</li> <li>• 1 del dijonsenap</li> <li>• 1 krossade vitlöksklyftor efter smak</li> <li>• Svartpeppar, salt</li> </ul>	<p>Blanda till i en flaska så att det räcker ett par dagar !</p> <p>Alternativ blandning: soja+vitlök+rivet limeskal +riven ingefära +vinäger</p>	<p>'Syra' minskar GI-värdet rejält på hela maträtten, men var ändå måttfull. Kom ihåg att du ska ensam klara det som man i Italien behöver tre man för att göra (sågs det): en snåljäv vid vinägerflaskan, en generös man vid oljeflaskan och en galning vid (svart)pepparkvarnen.</p>
<p><b>SMETANA</b></p>	<p>Det närmaste man kan komma i Sverige torde vara gräddfil. Crème Fraiche ligger också rätt bra till. Turkisk/grekisk yoghurt är inte så tokigt.</p> <p>Kan ev sötas helt lätt med lite flytande honung.</p>	

<p><b>PEPPAROTS-CRÈME</b> till smårätter och förrätter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 burk crème fraiche (mager, 8-10%ig?)</li> <li>• 2 msk rivna pepparrot</li> <li>• 1 tsk vitvinsvinäger</li> <li>• salt, peppar</li> <li>• en nypa socker</li> <li>• halv dl olivolja</li> <li>• pressad vitlök</li> </ul>	<p>Bred på bröd, lägg på t ex rökt lax eller hamburgerkött eller.... Den slutliga styrkan regleras med nyrivna pepparrot och kanske lite hackad gräslök (växer vilt överallt i skärgården) ovanpå fisken eller köttet.</p> <p>Pensla ev brödet med lite olja/pressad vitlök och stek/rosta/grilla någon minut.</p> <p>Syran i vinäger och crème fraiche gör att såsen/crèmen blir ganska hållbar. Blanda hemma.</p> <p>Prova hemma hur mager crème fraiche du vill acceptera. Alltför mager är inte god.</p>	
<p><b>HUMMUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2,5 dl kokta kikärter eller 1 burk färdigkokta kikärter</li> <li>• 3 msk olivolja</li> <li>• 1-2 pressade eller noggrant hackade + krossade vitlöksklyfter</li> <li>• 2 msk tahin (sesampasta)</li> <li>• 1 msk mald spiskummin</li> <li>• saft av 1/2 - 1 citron</li> <li>• lite kajennepeppar</li> <li>• 1/3 tsk paprikapulver</li> <li>• ev hackad färsk persilja</li> <li>• svartpeppar?</li> </ul>	<p>Svår att få bra utan mixer. Gör hemma och ta med en rejäl burk.</p> <p><b>Arbetsgång:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kikärter på burk. Håll ärter i ett durkslag, spola igenom dem under kallvattenkranen för att få bort ev burksmak. Låt dem rinna av.</li> <li>2. Mixa kikärtorna i en matberedare tillsammans med olivoljan.</li> <li>3. Blanda i vitlök, spiskummin och ev tahin.</li> <li>4. Smaka av med citronsaft, lite i taget.</li> <li>5. Smaka <u>försiktigt</u> av med kajennepeppar.</li> <li>6. Håll upp kikärtsröran i en skål eller bred ut den på ett fat. Ringla över lite extra olivolja och dofta över med paprikapulver. Servera med oliver och bröd.</li> </ol>	<p>Om du använder torra kikärter, lägg dem i blöt (10-12 tim) innan du kokar dem minst 1 tim. Enklare, men inte godare, är att använda färdigkokta konserverade.</p> <p><b>Läs mer om Hummus:</b>  <a href="http://www.menorahsweden.com/artiklar/reportage07nr3s42.html">http://www.menorahsweden.com/artiklar/reportage07nr3s42.html</a></p> <p><b>Falafel:</b> När du ändå är igång hemma, ta undan lite blötlagda <u>okokta</u> kikärter, följ i princip samma grundreceptet som hummus (skippa citronsaften) men rör/mixa i en liten finhackad gul lök och en tsk bakpulver. "Panera" ev med sesamfrön. Forma och stek tillplattade kikärtsbiffar eller fritera falafelbollar...  Många falafelrecept finns på nätet.</p>
<p><b>TSATSIKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 gurka</li> <li>• 1 tsk salt</li> <li>• 2 dl grekisk el turkisk yoghurt</li> <li>• 2-3 klyfter vitlök</li> <li>• 1 msk olivolja</li> <li>•</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riv gurkan grovt.</li> <li>2. Salta (1 tsk), låt rinna av i sil/filter under kanske drygt 20 minuter.</li> <li>3. Blanda yoghurt, pressad vitlök, lite olivolja.</li> <li>4. Rör ihop gurka/yoghurt, justera med salt/peppar</li> </ol>	<p>Man kan använda vanlig matlagningsyoghurt eller utgå från vanlig naturell yoghurt som får rinna av en halvtimme i ett kaffefilter.</p> <p>(Eventuellt också 1 tsk citron eller lite vinäger)</p>
<p><b>TOMATSALSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 gul lök</li> <li>• 1 burk krossade tomater</li> <li>• 1 slatt Bong konc grönsaksbuljong el tärning</li> <li>• 1 <u>liten</u> nypa socker (som i alla tomaträtter)</li> <li>• Sambal Oelek, Harissa el liknande</li> <li>• Citronsaft</li> <li>• Vitlök efter smak</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Fräs ihop hackad lök i lite olja.</li> <li>2) Tomatkross + buljongkoncentrat + socker, sjud 10 min.</li> <li>3) Justera med citron, salt, peppar, het cillikrydda</li> </ol> <p>(OBS: mycket liten nypa socker)</p>

<p><b>SAFFRANSSÅS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 burk Crème Fraiche</li> <li>• 1 knapp msk konc tomatpasta eller något mera av Crema di Pomodoro</li> <li>• 1 kuvert saffran eller lite mindre än så</li> </ul> <p>Några stänk av din heta favoritpepparsås Tabasco, Harissa, Sambal Oelek...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lite salt</li> </ul> <p>Rör ihop och låt stå minst en halvtimme.</p>	<p>Till fisk &amp; skaldjur, klicka ner i fiskgryta, etc</p> <p>Ett helt kuvert saffran är väldigt mycket. Börja med lite mindre och prova.</p> <p>Snålt med saffran och rikligt med vitlök ger en god aioli. Välj då inte alltför mager Crème Fraiche eller vad du nu har som bas.</p> <p><b>OBS</b> Du får inte förledas att ta till dessa saffransmängder om du ska krydda upp en fisksoppa eller fiskgryta. Då ska du bara ta en knivsudd annars smakar allting lussebulle.</p>	
<p><b>TAPENADE (OLIVRÖRA)</b></p> <p>En liten sats</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 dl urkärnade svarta oliver</li> <li>• 2 vitlöksklyftor (eller efter smak)</li> <li>• 4 sardellfiléer</li> <li>• 0,5 - 1 dl olivolja</li> </ul>	<p>Mixa/mosa snabbt så att röran fortfarande har en något grov konsistens. Eller stöt i mortel.</p>	<p>Tapenade är en olivröra som är god till det mesta. På rostad baguette som tapas eller tilltugg. Till grillad fisk eller grillad kyckling. Finns också att köpa färdig. Godast blir egen tapenade med Kalamataoliver, även om de är jobbiga att kärna ur. De sorter som finns i affären är av väldigt skiftande kvalitet. Bra sorter är ganska OK</p>
<p><b>KESELLA</b> är Arlas varumärke för kvarg, en slät färskost, ofta smaksatt. Vill du experimentera med någonting själv, kan du prova att smaksätta Philadelphiaost (fet, lyxig kvarg). Philadelphia, ev smaksatt, är en universallösning för att pigga upp t ex halvtråkiga desserter. <b>KESO</b> är en grynig kvarg, ofta väldigt mager. Båda kvargvarianterna är ofta hårt sötade med socker eller sockerersättare och upptrimmade med olika smaksättare (frukt, kemikalier mm), men finns också i naturell form.</p>		
<p>Vid tillverkning av kvarg koaguleras färskosten med mjölksyrebakterier. Du kan själv värma filmjök till max 40 gr (ev med en skvätt gräddfil inblandad för att få lite krämigare slutresultat). Låt rinna av i mellittafilter... Bevämare att utgå från yoghurt med önskad fetthalt enl nedan:</p> <p><b>EGEN FÄRSKOST</b> Du gör själv en aldeles utmärkt slät färskost (där du har kontroll på saltinnehållet) genom att hålla upp t ex lättoghurt i ett kaffefilter. Låt stå i kylskåpet och rinna av över natten. Krydda upp efter egen smak; vitlök, gräslök, etc. Bör stå något dygn så smakerna hinner spridas.</p> <p>Naturligtvis blir det en fet ost, men god. Bra bas för din favoritkryddning.</p>		

Skilnaden mellan sås och sörja är ibland hårfin. Var återhållsam. Efterlikna inte lunchrestaurangerna där portionsstorlekarna de senaste åren ökat okontrollerat, och innehållet sjunkit motsvarande i kvalitet. Äter man rätt mat blir man aldrig bli vrålhungrig och portionerna kan minska. Blanda inte ihop för många olika sorters smått hackade ingredienser i lunchrätten. Försök få uppläggning lite lätt och elegant, även om det bara är på sjön.



## KRYDDOR

<p><b>Berbere (från nätet)</b>  <b>Markus Samuelsson</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tsk bockhorns-klöver (frön)</li> <li>• 1,25 dl mald torkad serranochili eller annan riktigt het chili</li> <li>• 1,25 dl paprikapulver</li> <li>• 2 msk salt</li> <li>• 2 tsk mald ingefära</li> <li>• 2 tsk lökpulver</li> <li>• 1 msk mald karde-mumma</li> <li>• 1 tsk mald muskot-nöt</li> <li>• 3 krm vitlökpulver</li> <li>• 2 krm mald kryddnejlika</li> <li>• 2 krm mald kanel</li> <li>• 2 krm mald kryddpeppar</li> </ul>	<p>Etiopisk kryddblandning som är mycket användbar, och det här är ett bra recept. Räcker till ca 2,5 dl.</p> <p>Kör alltihop i kryddkvarn eller mortel.          Du kan också utgå från en del färska ingredienser + lite olja och göra en kryddpasta...</p> <p><b>Berbere, Afrikansk mat..., Markus Samuelsson skriver:</b>          Det etiopiska köket vilar i mina ögon på tre grundvalar. Förutom ingera, det lokala brödet som serveras till varje måltid, och nit'ir qibe, kryddsmöret som ger en fyllig bas, har vi berbere, en komplex blandning av chilipeppar och andra kryddor som ger detta kök dess typiska mättade smaknyanser. I Etiopien tar det flera dagar att blanda berbere – chilifrukterna ska torkas i solen i tre dagar, så stötas i mortel, blandas med de andra malda kryddorna och därefter bredas ut i solen för att torka igen – och det blandas ofta i stora kvantiteter med uppemot sju, åtta kilo chili och tre kilo vitlök. Jag har rationaliserat receptet, skurit ner drastiskt på mängderna och fått fram en berbere som inte kompromissar med smaken men som bara tar en kvart att göra. Varje enskild etiopisk familj har sitt eget recept på denna universalkrydda, med varierande grad av hetta och styrka. Blandningen brukar smaksätta etiopiska grytor, men jag tycker också att den passar till att gnida in i nöt- eller lammkött. /Marcus Samuelsson</p> <p>Receptet räcker till 2,5 dl.</p>
<p><b>Chillipeppar finns i många varianter.</b> Torkade små heta frukter, marockansk Harissa-pasta i tub eller burk, cayennepeppar i burk, den dyra Tabasco i flaska, tabasco-liknande no-name 'Hot Pepper'-såser (ofta lika bra) osv. Lite olika karaktär, men som krydda på sjön duger väl vilken som..., dock inte mesigt 'chilipulver' på burk. Helt annorlunda är den milda Tabasco Green Peppar Sauce som man kan skvätta på rätt okritiskt. Dyr, odryg men god och överraskande i smaken.</p>	



## BRÖDBAKNING

Se vidare nedan (sid 27) rekommenderade böcker.

Bröd kan vara bra mat. Baka (hemma) med proteinrika mjölsorter (spelt/dinkel, vissa matbröds-mixer, durumvete, dinkelmjöl, Manitoba Cream etc).

Planera för surdegsbak med riktigt långa jäsningsstider så kan du få både saftigt och hållbart bröd – hållbart i packskottet både vad gäller lagring och misshandel. Dessutom med lägre GI än industribakat. Butiksbakat på halvfabrikatsdegar betraktar vi som industribrod. Näringsmäs-sigt får det inte godkänt, men smaken är ju ofta rätt bra.

T ex mjölmixen 'Långsamofin' ger bröd med GI 54 men finns bara på 25kg säckar. Blanda själv utgående från Manitoba + ett grövre mjöl, t ex osiktad dinkel, blir vid långjäsnning lika lågt GI. Vetedegar på proteinrikt mjöl bör knådas i maskin, annars har du en kämpainsats framför dig vid bakbordet. Men visst fungerar handknådning.

**Manitoba Cream** är ett fenomenalt högkvalitativt och extra proteinrikt finsiktat vetemjöl från Kanada. Inhandlas t ex från 'Finefood', Hammarby Allé 62 (Hammarby Sjöstad, kanske regionens bästa matbutik, dock inte den billigaste). Kolla också: Cajsja Warg på Renstiernas gata 20, ännu dyrare och inte lika bra. (**Tilllägg dec 2009:** Numera har FINAX tagit in Manitoba i sitt sortimen – finns alltså till betydligt bättre pris i tvåkilospåsar i många vanliga affärer som Coop, Willys, etc. T o m i många ICA- och Konsum/Coop-butiker. ).

Har du långa jäsningsstider och lite surdeg i blandningen kan du med ganska gott samvete baka traditionellt ljusst matbröd med ganska mycket vitt vetemjöl i degen. Blanda gärna in diverse "nyttigheter", men var lite försiktig så slutresultatet inte blir ett alltför grovt och svårsmått bröd.

Med surdegskultur kan du rationalisera brödbaket och snabba upp processen och resultatet bli bättre. I slutet på häftet finns anvisning hur du startar en surdegskultur som har sådan jäskraft att ingen annan jäst behöver tillsättas. När du väl startat upp en surdegskultur är den självgenererande (mata bara med lite mjöl då och då).

I dessa tider då surdegstrenden löper amok i samhället och alla trendbagare tävlar om att baka suraste brödet, ska vi dock betänka, att god surdegsteknik är ett sätt att hantera deg under långa jästider **utan att brödet smakar alltför surt** - bara lagom lätt syrligt. Ibland knappt det.



## Nils Emils Lingonbröd

### Dag 1, blötläggning:

1. Blanda alla ingredienserna för dag 1 och låt stå över natten. I varje fall minst 4 timmar.

### Dag 2, jäsnings/bakning:

1. Blanda jästen väl med mjölet och tillsätt blandningen från första omgången samt det kokande vattnet under omrörning. \*)
2. Rör ev ner 2 dl surdeg när temperaturen gått ner till under 35°.
3. Degen måste inte knådas men ska blandas väl
4. Forma två limpor och låt dem jäsa 15-20 minuter/ 1-2 tim i värme, 30-40° (volymen ska under jäsningen öka 50-75%).  
(Det går knappast att forma vettiga limpor med denna kladdiga deg, Fös istället ner degen i två smörade bakformar för jäsning...)
5. Grädda bröden i 200° ugn ca 30-40 minuter. Mät temperaturen på brödet med en stektermometer, avbryt vid 97-98°C. Kan ta upp till ca 1 timme.

### Dag 1

- 4 dl ljummet vatten
- 1 dl vetekross
- 1 dl rågkross
- ½ -1 dl linfrö, ev krossat
- 1 dl vetekli
- 1-2 dl russin
- 3 dl lingonsylt
- 2 tsk kummin
- 3 tsk salt

### Dag 2

- 2 pkt torrjäst/ev lite surdeg
- ca 18 dl vetemjöl
- 5 dl kokande (?) vatten

### Julbröd?

Enligt uppgift kan man använda Porter i stället för vatten vid blötläggningen eller vid degblandningen om man inte skållar mjölet (detta har jag dock inte provat, tror att det är risk för att det blir ett beskt bröd).

\*) Tanken är att det kokande vattnet ska värma upp degen till ca 50 grader för att skålla mjölet lätt och samtidigt väcka torrjästen till liv. Jäsningen ska helst gå ganska fort.

Dinkelmjöl är bra, hälften grovt, hälften fint. Om du tillsätter en rejäl skvätt pigg surdeg (efter skällningen), kan du hoppa över vanlig jäst, det kommer att jäsa bra ändå, ev ta något längre tid att komma igång. Är du det minsta osöker på vitaliteten på surdegen ska du komplettera med torrjäst eller ett halvt paket vanlig jäst.



Mejeribolaget har lyckats "produktutveckla" en surdegskultur så att den inte förökar sig, erbjudes alltså svenska folket enligt ett /dyrt/ abonnemangskoncept med regelbundna leveranser i brevlådan av något frystorkat pulver. Dessutom måste man köpa vanlig bakjäst/pressjäst också, eftersom deras "förädlade" surdegskultur inte förmår att häva degen (så får de sälja den produkten också). Köp inte denna smörja.

## Ankarstock, som man började baka den i kronobagerierna i slutet av 1600-talet

Arne Jacobsson skriver i **'Matlagningens magi och kemi och historia'** :

”För sjöfarare var det en gång i tiden besvärligt att baka bröd ombord så det gällde att ta ombord bröd som kunde hålla sig under lång tid och den vanligaste metoden var att torka brödet som skorpor. Det finns en regel som säger att ju lägre fuktighet ett bröd har desto längre går det att lagra. Om det sen går att äta är en annan fråga.

När Karl XI fick för sig att förlägga svenska flottan till Karlskrona så blev man tvungen att bygga ett kronobageri på platsen och det var då som generalmajor J A Landtingshausen började med provbakningar och detta resulterade i reglemente för kronobagerier och det bestämdes att det skulle bakas två typer av bröd. Det första var ankarstocken som var mjuk och avsedd för den dagliga förtäringen och den andra var skeppskorporna som skulle läggas på förråd för flottans behov och bägge bakades med surdeg. Två tredjedelar var rågmjöl och resten var vetemjöl. Skorporna skars i rutor och bakades på nytt i ugnen för att sedan sluttorkas ovanpå ugnen i en vecka. Efter den här behandlingen var skorporna mycket hårda och kunde lagras i 10 år eller mer om inte mjölmasken hann äta upp dem. Det gick naturligtvis inte att äta de här skorporna utan att först krossa dem med en hammare eller lägga dem i blöt i öl eller kaffe eller någon annan vätska. Det lär ha tillhört ritualen att knacka skorporna tre gånger i bordet för att se om det kom ut några larver.

Att leva på vatten och bröd är ganska svårt och det beror på att av de åtta essentiella aminosyror som vi inte kan tillverka själva så är aminosyran lysin den svaga punkten i brödets sammansättning så vi måste nog äta upp ett kilo bröd om dagen för att tillgodose vårt behov av lysin men om vi bortser från detta så är bröd ovanligt bra näring och har under en stor del av människans historia varit synonymt med mat.”

Precis som durumvetbrödet av vissa anses vara nyckeln till salig Alexanders stora framgångar i fält så är nedan beskrivna råglimpa förmodligen hemligheten bakom Karl XI:s stabilisering av det skakiga svenska stormaktsväldet, och med kraften från limpan kunde Karl XII på obegripligt kort tid föröda fadersarvet (hade det enbart berott på limpan så hade Sverige ännu varit en stolt, krigförande nation). Redan originalreceptet är närings- och fältmässigt sett vida överlägset allt upplåst broilerbröd som nu saluförs över bageridiskarna. Med det vi idag vet om essentiella aminosyror, så skulle några matskedar krossat linfrö i degen ha väl kompenserat för den låga lysinhalten. Det mjuka brödet (kompletterat med vitaminrika färskvaror – kunskaperna om C-vitamin och skörbjugg var på gång redan i slutet av 1600-talet) var i första hand avsett för officerare och skorparvarianten avsett för /det ofta tvångsrekryterade/ manskapet.

Sverige har aldrig varit en sjöfarnation, och den svenska flottan blev aldrig någonsin att räkna med. Men baka limpa kunde man. Bättre paddlarbröd har aldrig bakats, inte ens i Rom. På kronobageriernas tid kunde man hålla i lite allt möjligt i bröddegen, så t ex finns det beskrivningar från allmogearianter av motsvarande bröd med ärtor, matrester mm i degen (jämför finsk/rysk tradition...)! Du lägger till lite krossat linfrö. Grädda i smord form, använd stektermometer, stoppa vid ca 97°C. Baka gärna i god tid så brödet först får mogna en eller ett par dagar. Skär tunna skivor. Brödet blir mycket hållbart, också tåligt mot fysisk misshandel i packningen.

Bifogat recept är i princip samma som det som användes i början av 1700-talet. Blötläggningen dag 1 är mest för att det ska bli ett saftigt bröd, men en viss surdegseffekt kan man få ut av det. På kronobageriernas tid, antar jag, körde man en kontinuerlig process och lät en slatt av den gamla degen ligga kvar i trägen och man fick på så sätt en bra start på surdegsgjäsningen...

Vill man nu baka med surdegsinblandning får man ta en skvätt ur surdegskulturen man odlar i kylskåpet. Tillsätt en deciliter dag ett. Prova hur sur smak du vill ha på brödet. Men kom bara ihåg att inte använda mer än ca en fjärdedel surdeg vid baket och att en deg på råg måste innehålla minst ca 1/3 vetemjöl, eftersom glutenhalten i 100% rågmjöldeg är näst intill obefintlig. Det är inte så noga med temperaturen under gjäsningen, den tillsatta surdegen håller ju koll på att ingen ättiksyrejäsnings kommer att dominera... (En surdegskultur som lever i kylskåp kan behöva en halv dag för att komma igång ordentligt. Hjälpa den eventuellt genom att tillsätta en aning socker eller honung)

Min kommentar: Landtingshausens 'provbakningar' gällde inte främst bra recept, de var kända sedan länge, utan att utforma en rationell industriell process med fruktansvärt hård kontroll beträffande kvalitet, svinn och bedrägeriförsök, möjlighet till snabb uppskalning vid behov (bl a genom att lägga ut bakning på entreprenad), insamling av produktionsstatistik för att ytterligare trimma processen etc. På alla nivåer fanns ett bonustänkande (med 'tak !') för att pigga upp statens befattningshavare. Allting ytterst effektivt. Men så hade man bra sanktionsmedel på den tiden, Statens Riksrevision (grundat 1539, hette då Räknekammaren) är idag största mjukisarna. Tillämpar t ex inte längre halshugning vid minsta trolöshet mot huvudman (d v s staten).

## Arbetsordning:

### Dag 1, förmiddag:

Vattnet kokas upp och hålls över mjölet/kryddorna. Rör om. Täck bunken och låt stå i varm rumsvärme över natten. Du får lite mer 'karaktär' på brödet om du i detta moment (när temperaturen sjunkit till ca 35 grader) eller tidigt nästa dags morgon tillsätter några deciliter surdegskultur (se nästa sida) för att starta upp jäsnigen.

- ½ liter vatten
- ½ liter grovt rågmjöl. Ekologiskt är att föredra, även om man ibland saknar de tillsatser som förbättrar jäsnigen etc...
- 1 matsked kummin eller 1-2 matskedar blandat kummin/anis/fänkål

### Dag 2, morgon

Lös upp jästen i ljummet vatten. Häll över degen från igår, rör om. Tillsätt nu 1¼ liter grovt rågmjöl. Rör om tills du får en någorlunda homogen smet. Täck över och låt jäsa i 4 timmar i varm rumstemperatur.

- ½ liter handljummet vatten (ca 30 °C)
- ½ hekto jäst (kan uteslutas om du har tillsatt surdegskultur dagen innan och har ordentlig fart på surdegen, men det är inget större fel att 'stötta' en trött surdeg med vanlig bakjäst)
- 1¼ liter grovt rågmjöl

### Dag 2, eftermiddag

Blanda ner salt, sötningsmedel, sista skvätten rågmjöl och det mesta av vetemjölet. Arbeta degen rejält. Degen är extremt kladdig, men försök att stå ut med det, ha inte på mer mjöl, möjligen lite olja på händerna. Degen måste inte bli helt perfekt.

- 1½ matskedar finsalt (eller 2 matskedar grovsalt, ev upplöst i lite vatten)
- 1 deciliter mörk sirap eller annat sötningsmedel ( t ex honung) i lämplig mängd)  
Heller: en massa torkad frukt i småbitar
- 3 deciliter grovt rågmjöl
- 7 (cirka) deciliter vetemjöl

Lägg tillbaka i bunken, täck över och låt stå varmt i 20 minuter.

Utbakning (ta nu det sista vetemjölet för att kunna hantera degen någorlunda): Ge degen en lätt knådning. Den är fortfarande både kladdig och stabbig/kompakt, men stå ut med det. Dela i två bitar, platta ut något, vik ihop till något som liknar limpor och stoppa ner i två smorda bakformar (på 1½ - 2 liter vardera). Fyll formarna till 2/3. Inte heller här måste hantverket vara perfekt, det skulle inte gå med så här klabbig deg. Hushållsmaskin fungerar dåligt, man får stå och putta ner degen som annars kryper upp på blandararmen, men man slipper ju peta med händerna i eländet. Använd träredskap som legat i blöt i vatten en stund så fastnar inte degen fullt så mycket.

Täck över och låt jäsa varmt i ytterligare en halv till en tim (först nu tar jäsnigen riktig fart). Det bör bli ordentlig råge på degen i formarna.

Grädda i 200 graders ugnsvärme, långt ner i ugnen. Det brukar ta minst ca 1 timme. Använd stektermometer med summerlarm, ställ in på 97°C.

Vänd ut bröden ur formarna, pensla ev med ljummet vatten. Linda efter en stund in i bakdukar/handdukar och låt svalna på galler. Låt gärna brödet vila till minst dagen efter innan du skär upp en tunn skiva för provsmakning.

### KOMMENTAR

Rågdeg är alltid kladdiga, har man dessutom skällt mjölet blir det extra klistrigt. Eventuellt kan man ta det lite lugnt vid 'skällningen' och nöja sig med 70-80-gradigt vatten. Ovanstående deg blir mycket stabbig men kan i slutmomentet hanteras med lite mjöl på händerna. Forma limpor och lägg på plåt. Blir djupa sprickor på ytan. Använd aningen mer vätska så får du en något lättare deg som lämpligen bakas i form. Har du en degblandare (kör inte rågdeg för länge) är det möjligt att hantera alla moment med hjälp av slev och spatel utan att kladda ner händerna. Rågdeg behöver inte 'spännas' vid uppslagen, det är OK att bara fösa ner degen i en form...



## Att starta en surdegskultur

Enligt den antroposofiske bagaren Carl-Emil Sörgärde.

- Dag 1, blanda      1 tsk icke-värmebehandlad honung med ½ dl 40-gradigt vatten  
                          1 ½ msk grahamsmjöl  
                          1 ½ msk vetemjöl  
                          Rör om ordentligt, ställ kulturen i 25-35 graders temperatur.
- Dag 2, tillsätt    1 tsk icke-värmebehandlad honung med ½ dl 40-gradigt vatten  
                          1 ½ msk grahamsmjöl  
                          1 ½ msk vetemjöl  
                          Rör om ordentligt, ställ kulturen i 25-35 graders temperatur.
- Dag 3, tillsätt    1 tsk icke-värmebehandlad honung med ½ dl 40-gradigt vatten  
                          1 ½ msk grahamsmjöl  
                          1 ½ msk vetemjöl  
                          Rör om ordentligt, ställ kulturen i 25-35 graders temperatur.

På tredje dagen ska det ha börjat bubbla lite grand.

På fjärde dagen kan man flytta kulturen till kylskåpet. Ska därefter matas med lite mjöl (ev vatten) en till två ggr i veckan.

Kan också frysas in.

Det är viktigt att kulturen får starta i rätt (hög) temperatur, annars kommer ättiksyrebakterier att dominera över mjölksyrebakterier och man får en sur, acetonliknande lukt på kulturen och en extra sur smak på det bröd man bakar. Men även den surdegskulturen fungerar och många limpor bakas för att smaka extra surt (t ex finsk tradition) så är det enklast att kasta bort och börja om. Står surdegen för varmt kommer mjölksyrebakterierna att helt dominera och smaken blir mesig.

Man får lämplig starttemperatur om man placerar kulturen på nedersta hyllan i ett skåp över diskbänken (där många förvarar sina kryddburkar) och låter diskbänksbelysningen under skåpet vara tänd i tre dagar (kolla med stektermometern). När väl den ena sortens bakterier börjat dominera, så fortsätter de med det även om temperaturen ändras.

Bakrecept med olika fördegar etc som drar ut över två-tre dagar är ju en sorts närbesläktad syring, och samma regler gäller då – varm jäsnings (från början) ger en surdegstart som liknar ovanstående. Kallare jäsnings ger ett surare bröd. Startar du med Sörgärdes kultur har du bättre kontroll över förloppet och är inte lika temperaturberoende.



Man kan mycket väl göra kulturen på enbart vetemjöl eller enbart rågmjöl etc. Använd ekologiskt mjöl (som är utan tillsatser). Jag antar att du börjar dina surdegsexperiment med Sörgärdes kultur enligt ovan.

Starta sedan t ex en rågsur med en-två tsk från Sörgärdes kultur + 1 dl Ekologiskt rågfullkorn... så går det lite fortare. I fortsättningen matar du suren med enbart rågmjöl. Tag ut den ur kylen över natten i samband med matningen. Surdegen blir stark och robust först efter ett tiotal matningar.

När du bakar med surdeg tar du en skvätt (t ex 2 dl) för att starta jäsningsen på baket, och mata surdegskulturen rikligt vid sidan om så den får växa till sig inför nästa bak.

Skulle surdegskulturen degenerera är det enklast att starta upp en ny eller plocka fram reservkulturen ur frysen.

Den här kulturen jäser degen så bra att du inte ska behöva stötta med vanlig bakjäst, men det är inget fel att göra så.

Vill du fuska lite grand, kan du starta med russin + lite rivet äpple istället för honung. Inte lika säkert som honung, men brukar gå bra. Blir det en alltför sur deg, du märker det på en lite förtunningsliknande lukt istället för en frisk sur doft, så kasta bort och starta om...



## MER OM /VETEBRÖDS-/BAKNING

Baka med surdeg, långa jästtider och ett lite grövre mjöl så får du ett bra bröd för paddlare. Ovanstående rågbröd är sällsynt matiga och fältmässiga, bl a väldigt lättbakade. Vill du ha ett mer traditionellt bröd med mera vete i, så går det också bra. Resultatet blir kanske inte riktigt lika 'nyttigt', men godkänt. Försök att hitta bakrecept (eller modifiera själv) så tillredningen följer detta schema. Allt matbrödsbak kan föras tillbaka till dessa grundprinciper.

- STEG 1. Rör ihop en ganska lös fördeg av vätska och 1/3 till 1/2 av mjölmängden. Låt stå ca 4 tim i rumtemp eller över natten i kylskåpet. Om rågmjöl ska ingå i brödet ska huvuddelen av rågmjölet vara med i fördegen. Eventuellt lite jäst.
- STEG 2. Blanda i resten av ingredienserna. Knåda degen omsorgsfullt tills den blir ordentligt elastisk. Har du med en ordentlig skvätt surdeg i detta steg behövs inte annan jäst, men litat man inte på jäskraften i surdegen är det inget fel att backa upp med vanlig bakjäst. Blanda inte i saltet förrän efter drygt 10 minuters knådning i köksmaskin, fortsätt knåda ytterligare 5-10 min (nästan dubbla tiderna vid handknådning). Låt degen jäsa varmt i 1 1/2 -2 timmar.  
Slå ner degen (tryck ut koldioxid) med knytnäven eller handflatan efter halva tiden.
- STEG 3. Dela försiktigt degen i lämpliga bitar för de bröd du ska forma. Låt bitarna vila i 15 minuter. Forma sedan bröden genom att försiktigt töja degen något och vika ihop till rätt form, men försiktigt så att du inte pressar ut för mycket luft/ gas ur degen. Låt bröden jäsa varmt i 1-2 timmar eller, helst, över natten i kylskåp.

Grädda till 96-97-98°C.

Kommentarer:

Steg 1: Fördeg för att utveckla smak och konsistens. Kan ibland förbättras genom varsam skällning av mjölet eller att lite surdeg eller helt lite vanlig jäst tillsätts (när temperaturen sjunkigt).

Steg 2. Använd helst köksmaskin. Vetedegar ska knådas riktigt ordentligt.

Degar med mycket råg (dock minst 1/3 vete) är det inte så noga med, men de ska i alla fall vara välblandade. De blir aldrig elastiska på samma sätt som vetedegar, bara formbara och ofta extremt kladdiga och klistriga. Det går INTE att lösa detta hanteringsproblem genom att tillsätta grymma mängder mjöl. Då är det bättre att låta degen vara lite lös och baka i oljad/smörad bakform. Tvålitersform till drygt ett kg deg. Fyll till 2/3, låt jäsa till råge över kanten.

Degar med mycket vete ska jäsa långsamt och länge.

Degar med mycket råg ska jäsa varmt och fort (pigga gärna upp surdegen eller jästen med lite honung eller socker, även om det inte ingår i grundreceptet, det förbrukas vid jäsnigen).

Får du inte igång jäsnigen på rätt sätt, är det bara att börja om i steg 2 och knåda ur koldioxid/ättiksyra/mjölksyra och knåda in lite socker och jäsa om degen.



## BÖCKER OM BAKNING

När 'legenden' Jan Hedh tillfrågades av bloggen/hemsidan **STUDENTKÖKET** om varför han skriver så krångligt om brödbak, får han ett av sina berömda utbrott och svarar: "För att jag skriver som det ska vara, inte för kärringar eller amatörer. Kockar brukar förenkla recept – köra med färdiga hummersåser och sånt – men med mina recept får man anstränga sig. Genvägar är ofta senvägar, så jag skriver som det ska göras för att bli perfekt. Det ska vara kvalitet, annars kan man lika gärna låta bli..."

**Bröd**, Jan Hedh, ISBN 978-91-518-4496-1, Bästa boken om bakning (när den gavs ut).

**Bröd&Kaffebröd**, Jan Hedh, ISBN 978-91-1-302345-8. En ypperlig fortsättningsbok, men som även tar upp grunderna från 'Bröd'. Jan Hedh är en mycket bestämd herre, men som - mot förmodan - tagit fasta på kritiken att han skriver svåråtkomligt. Således har han strukturerat upp materialet och kompletterat bilderna. Kanske räcker det att läsa denna?

**Riddarbageriets bröd**, Johan Sörberg, ISBN 91-89406-45-1. Hyfsad bok om bakning.

**Martin Johansson** (<http://painedmartin.blogspot.com/>) skriver ovanligt vettiga, enkla, bakböcker.

För att balansera Hedhs lätt provocerande uttalande ovan, letar jag efter kvinnlig bakboks författare som åtminstone kommer upp till 'nivå Sörman', men har ännu inte hittat någon. Tips emottages tacksamt.



## ÖVR LÄNKAR & LITTERATUR

NOLS Cookery	<a href="http://www.nols.edu/publications/cookery/Cookery.html">http://www.nols.edu/publications/cookery/Cookery.html</a>
Spec om torkning	<a href="http://www.agen.ufl.edu/~foodsaf/gadry.html">http://www.agen.ufl.edu/~foodsaf/gadry.html</a>
Utsidan/Mat	<a href="http://www.utsidan.se/mat/">http://www.utsidan.se/mat/</a>
På en låga	<a href="#">Karin Sundkvists sajt</a>
Jonas Colting	<a href="http://www.kostdoktor.se/jonas-colting-om-kolhydratsbluffen">http://www.kostdoktor.se/jonas-colting-om-kolhydratsbluffen</a>

Det finns väl lite att läsa hos dessa profeter också, även om de mest kivas med varandra..

Annika Dahlqvist <http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/>

Fredrik Paulún <http://www.paulun.se/>

och Googlea lite på [Stephan Rössner](#) ...

Kom dock ihåg att de mest är ute efter att göra business på bantare, och det är ju en annan historia.

Bästa degen: <http://www.bakkemi.se>

### Googla vidare !

Följande böcker kan åtminstone användas som sökord för att Googla till sajter som handlar om friluftsmat...:

**One Pan Gourmet**, Don Jacobson.

**The Hungry Hiker's Book of Good Cooking**, Gretchen McHugh

**The One Burner Cookbook**, Harriet Barker

**The Well-Fed Backpacker**, June Fleming, Vintage Books, 1986

**Wilderness Ranger Cookbook**, Valerie Brunell And Ralph Swain, Falcon Press, 1990

**Backpacker's Recipe Book**, Steve Antell, Pruett Publishing Company, 1980

**Food For Knapsackers**, Hasse Bunnelle, Sierra Club Books, 1971

**BRA BÖCKER (Läs!):** Arne S Jacobsson, **Matlagningens magi och kemi och historia**, ISBN 91-7910-572- Även Arne Jacobssons avsnitt (resten är skräp) i **Svenska matfiskars och skaldjurs historia**, ISBN 978-91-633-1160-4

**Vildmarksmat**, Don o Pam Philpot, ISBN 91-32-33195-9, B Wahlström 2006

Delvis samma innehåll som 'Bortom frystorkat.... En amerikansk motsvarighet som ger lite inblick i amerikansk friluftsfodring. Rätt kul bok.

**Sigris bok om Torkning**, Sigrí Sahlin, 1979. Urkunden om torkning. Slut överallt men finns på nästan alla bibliotek.

**Svamp att ta tillvara och laga till**, Sigrí Sahlin, ISBN 91-36-02890-8, LT 1989. Nästan bara om svamp. Mycket om torkning. Hittas sällsynt på antikvariat. Mycket liten serie.

**Utekokboken** - för finsmakare i fält, Anders Klint, ISBN 91-518-2928-2, Raben-Prisma 1996 Larvig och pretentiös. Usel. En riktigt fjollig kalkonbok.

**Bortom Frystorkat**. Kokbok för stormkök, Jon Söderlund, Mats Högberg och Ola Hultén, ISBN 91-7588-185-3, Bokförlaget DN 1998. Riktigt bra och vettig

**Friluftsmat**, Anita Forsell, ISBN 91-518-3417-0 (det finns nog senare)

Sv Turistföreningen bl a 1991/-93/-98. Bra. Vettig mat. Mycket om torkning. Tidigare namn på ungefär samma material var 'Laga mat i fjällen'. Substantiell trots det lilla /fick-/formatet.

**På en låga**, Karin Sundqvist. Ännu en affärsidé om att det inte bara är en bok man ska köpa utan ett 'koncept' med något sorts inbyggt abonnemang

**Bloodsockerblues m fl skrifter**, Fredrik Paulún

Bra, märk dock att hr Paulun samtidigt är en målmedveten marknadsförare av sitt GI-koncept (skrifter, kurser, föreläsningar TV-produktioner mm och nu senast också intelligent designade GI-livsmedel)

**Den perfekta träningsmaten**, Oskar de Hoog och Fredrik Paulún  
ISBN 10:91-85 225-76-2 resp ISBN 13:978-91-85 225-76-7

# Särskilt om torkning av livsmedel

*Torkade livsmedel är fruktansvärt praktiskt i skafferiet både på land och till sjöss.*

## Litteratur

- Olika skrifter av Sigri Sahlin, nestorn bland torkare....

Kan vara svåra att köpa, men brukar finnas på bibliotek (av någon anledning står de på avdelning Rb). Sista gången jag såg dem bjudas ut var det Sigri som personligen sålde ut restupplagan.

Sök på webben om 'sigri sahlin', så får du massor av träffar där olika författare har stulit och kopierat Sigris texter. Tyvärr har de ofta misshandlat innehållet. Läs alltså lite kritiskt.

- Anita Forsell, olika upplagor av 'Laga mat i fjällen' (Produktion: Turistföreningen). Nya upplagor finns nu i bokhandeln.



## Länkar, speciellt om torkning

- <http://www.scout.se/fakta/kryckan/torka-mat.html>

- <http://www.utsidan.se/mat/kokbok/mat.html>

- olika diskussionsfora på [www.utsidan.se](http://www.utsidan.se)



## Utrustning

Det behövs inte vara några märkvärdigheter för att komma igång, det går bra med en vanlig bakugn och gärna en ugnstermometer från ICA/Konsum (en dryg hundralapp, det ska vara med larm).

Ugnsluckan på glänt eftersom luften måste vara torr och cirkulera. Lämplig maxtemperatur är i regel cirka 45-50 grader. Ställer man termostatregleringen på runt 45-50 grader så kommer temperaturen troligen att pendla mellan cirka 40° vid tillslag och cirka 55° vid frånslag (varefter temperaturen kan stiga ytterligare ett par grader innan den åter börjar sjunka). Du måste alltså börja väldigt försiktigt och inställningen efter just din ugnns egenheter...

"Hög" temperatur ger ett betydligt sämre slutresultat, gå gärna ner mot 40 grader efterhand...

Varmluftsgn är lite bättre, snabbare.

Bättre än varmluftsgn:

själv har jag en liten elektrisk fläkt (från en slaktad PC) som hjälper till med cirkulationen i en vanlig ugn. Det är ju låga temperaturer så jag låter elsladden hålla luckan lite på glänt. Är man rädd för nätspänning kan man handla en lågvoltfläkt+transformator på Clas Ohlsson. Det finns säkert en massa andra bra och enkla lösningar.

Det kan nog vara bra att väga och se hur länge man måste hålla på tills man torkat lagom.

Vanliga siffror på vikt förluster är från 30% (lufttorkad skinka) till 65% (ugnstorkad köttfärs).

Således beroende på vad som torkas och hur hårt man vill torka. Man får själv skaffa sig erfarenhet utifrån sina preferenser. Svamp skivas och torkas extra försiktigt tills den kan smulas mellan fingrarna.

De flesta torkkrillor som finnas på marknaden är skräp.

Resultatet blir allra bäst om man är väldigt nogga med att temperaturen inte går över 50 grader, och att det som torkas **aldrig** "sveetas" så att ytan blir blöt.

Börja med att ställa termostaten på ca 45 grader och ugnstermometern med larmet påslaget vid t ex 48-50 grader...



**Ett uttalande från Sv Köttinformation:**

"...Svar på Din fråga om torkning av kött.

Är det torrkött som norrlänningarna och samerna överlevt av?

Då får du receptet här. Har själv aldrig testat nötkött.

**TORRKÖTT**

10 liter vatten

6-7 dl grovsalt

10 kg benfritt kött av ren el älg

Koka upp vatten och salt, skumma om det behövs och låt det svalna.

Skär köttet i lagom stora bitar och lägg ner det i saltlaken. Se till att laken täcker köttet.

Låt köttet ligga i 3 dygn.

Häng upp köttbitarna på en södervägg

Flytta till skugga när ytan blivit hård.

Låt köttet hänga 3-5 veckor alltefter köttbitarnas storlek.

Snö bör vara kvar på marken, garanterat flugfritt.

Lite socker i saltlaken gör köttet en aning mjukare i konsistensen.

Ett gott råd från mig är att beställa torkat kött från Tärnavilt AB 0954/32000

/Ella Nilsson, <http://www.svensskottinformation.se> ..."

Egen slutsats: vid tillgång till steril miljö, kan stora köttbitar lufttorkas, inte annars. Det fungerar att torka i ugn, men blir lätt i saltaste laget. Förmodligen kan man utan risk skära ner på saltet om man inte ska långtidsförvara slutprodukten i fuktig miljö. OBS: Enligt modernt kunnande ska **allt** kastas om det dyker upp mögelprickar på ett livsmedel - även vid små mögelangrepp.



Troligen måste man lyssna på olika råd. Själv är jag lätt chockad av vilken usel kvalitet som Lapp-Simon m fl grossister matar Stockholmsmarknaden (Fjollträsk) och turistbutikerna efter E4(N) med. Jag jämför då med det kött man kan få via norrländska bekanta eller som man kan handla direkt av lappen.

Torkning av /helt/ kött är svårt. Det bli gärna för salt och för hårt. 'Långtorkning' enligt ovan är säkert en försöksättning för att få den rätta konsistensen. Jag har aldrig lyckats till 100 i ugnen då jag torkat helt kött. Hyggligt men inte perfekt..., som Jan Hed ju vill ha det.

**SALT**

Många anser att för mycket salt är skadligt. För människor med anlag för högt blodtryck torde detta vara helt säkerställt. Ovanligt mycket salt finns i all färdiglagad mat (kassler, gravad lax, frysta lunchrätter etc etc)

- alla kontorsluncher
- alla charkuterier (särskild varning för skinka, stekfläsk, bacon, isterband, mm)
- svarta oliver
- All Bran
- smältost
- buteljerat bordvatten/mineralvatten
- etc etc

Notera att det är en klar skillnad i salthalt mellan en given volym grovsalt respektive finsalt. Du kan alltså inte ersätta grovsalt i recept med finsalt utan att minska saltvolymen med cirka 15% (Extra viktigt vid t ex vid hummerkok, i den mån det blir aktuellt under paddelsäsongen). 15% låter inte så mycket, men är dramatiskt i de fall man ligger och balanserar just på gränsen till 'för mycket'. Var också försiktig med mineralsalter som kan smaka mycket otäckt beroende på föroreningar. Använd salt utan tillsatt jod vid gourmématlagning, till vardags är jodtillsatsen bra av folkhälsa



På 'UTSIDAN' ( [www.utsidan.se](http://www.utsidan.se) ) diskuteras flitigt i olika fora, t ex 'friluftsmat':  
Flera trådar har startats i ärendet. Här ett exempel på inlägg.

### graylingfisher (Anders Andersson)

2007-03-10 09:18

#### Torkat renkött

Jag torkar renkött varje vår. Det finns som sagt många sätt att salta på. Jag brukar gnida in bitarna (portionsbitar till större utflykter) i socker först, detta för att när jag torrsaltar så drar saltet in bättre med socker. Den mängd jag saltar är svår att bedöma, jag brukar strö över köttet, inte så att det täcker helt, men det finns recept på detta. Efter ett dygn så vänder jag bitarna och saltar den andra sidan, så 2-3 dygn är alldeles lagomt i detta fallet. Du får en lite sötsmak i det salta köttet. Sätt gärna något ris el dylikt i botten för att slippa den blodiga lake som bildas. Ett recept är ca 35g grovsalt till 1kg kött, det motsvarar ca 1/2dl salt. Ett annat är med saltlake, bog och klyvd stek 10% saltlake 36 timmar, eller mindre bitar 24 timmar. Saltlake innebär ju att det blir mycket jämnare saltfördelning på köttet. Skölj sedan av det för att slippa det vita saltresterna sedan när det torkar. Det salt jag brukar är Falsalt utan jod, det är rent och fint. Mars är en bra tid att starta torkningen där jag bor (Piteå). Man bör helst inte torka köttet i solsidan, det innebär att du får en snabb torkning av det yttre skiktet, men däremot lite råare invändigt. Jag torkar alltid på norrsidan för att få en långsam lufttorkning av köttet. 4-6 veckor brukar köttet få hänga ute i en liten bur med myggnät. Sen brukar köttet inte räcka länge, när man väl har börjar att karva då går det fort.

Titta in på <http://www.thorneus.com/> kanske kan de hjälpa er exakt med saltningen via mail. Därifrån tar jag allt mitt kött, fina bogar och stekar kring 5kg.

[Ändrat av graylingfisher (Anders Andersson), 2007-03-10 kl 09:20]



## TAFFELORDNING?

Man måste ju inte servera alla rätter med sina tillbehör enligt svensk tradition. I Syd/Europa har man en mer orationell. En enkel maträtt/ ingrediens i taget i lugn och ro. Det tar tid – men smakar !

På sjön har man en dålig spishäll, ont om kastruller men gott om tid. Alltså passar det utmärkt med t ex italiensk måltidsordning:

- en liten Antipasto, lite kallskuret..., medan man pysslar med primon.
- en Primo, t ex Pasta med Pesto Genovese. Och medan man smälter den – lite pyssel med secundon...
- en Secundo, en enkelt stekt köttbit med något tillbehör och en sås/smaksättare som man har med hemifrån
- och Någonting litet efteråt. I värsta fall bara en chokladbit
- en kopp kaffe till chokladbiten
- en avec till kaffet



## LINFRÖ

LIN är en mirakelväxt. Förutom de vackra textilierna och den fantastiska kallpressade linoljan (för träarbeten, metallkonservering mm) är ju linfrö ett av de nyttigast tänkbara komplementen till frukostgröten och i den hembakade rågmjöslimpan. Hela eller krossade frön utgör bästa tänkbara 'vattenlösliga' fibertillskott. Krossade frön bidrar dessutom med alfa-liponsyra, en häftig antioxidant. Tyvärr innehåller den tillräckligt mycket cyanid för att Livsmedelsverket ska rekommendera en maxdos av 1-2 msk per dag. Lyckligtvis oxiderar cyaniden snabbt, så använder man frön som krossats på fabrik eller blandar nykrossade i limpdeg som bakas i ugn kan man börja tumma på rekommendationerna, liksom om man använder helt frö. Inga fall av 'linfröförgiftning' är kända i praktiken.



# DIVERSE

Låglaktosgrädde har extra lång hållbarhet.
Hårdpastöriserad mjölk med extra lång hållbarhet, finns i många butiker. Finns det inte kan man beställa 1-2 dagar i förväg. Finns i 0,5-literförpackningar.
Frys in mjölkpaketen och använd som frysklappar.
KAFFE. Kaffet är ett kapitel för sig. Det var lätt förr. Då gällde kokkaffe (helst kokat på björkved). Bara riktigt kokkaffe är rätt bas för kask. Sedan kom de små 'pressbryggarna', men med hjälp av en stark karaktär kunde man hålla dessa ifrån sig. Nu finns 'handpresso' ( <a href="http://www.handpresso.se/">http://www.handpresso.se/</a> ), som med en skvätt hetvatten – i nödfall från termos – en espressokaffe-pod och några slag med pumpanordningen tillverkar en kopp helt godkänd espresso. Fyra getingar, creman är inte helt perfekt (men i stort sett lika bra som i 'riktiga' bänkmaskiner som använder pods). Fortfarande en bra bit kvar till bänkmaskiner som jobbar med nymalet kaffe, men vi har ändå bevittnat ett kulinariskt kvantsprång
Koka potatis och pasta i friskt östersjövatten (utom vid algblooming). Koka upp, låt koka en liten stund. Tag av kastrullen linda in i en tröja/handduk och "efterkoka"...
Ha respekt för fiskmässkit – mycket bakterier. Likaså i vattenpölar där måsar finns.
Ha lika stor respekt för fläsk- och kyckling som för mässkit. Enligt EU-reglementet får mat som är svårt salmonellasmittad etc importeras och säljas och det är konkurrenshindrande att varna för detta. Även traditionella svenska varumärken deltar i denna hantering. Var extra observant på kryddat eller marinerat fläsk-/kycklingkött. "Filé"? Lärfilekötet är saftigare än bröstfilén. Använd helst den, där är sannolikheten att leverantören sprutat in sötat saltvatten i köttet något mindre.
Diska på grunt vatten, du kommer att tappa prylar. Om du stänker vatten kring fötterna blir stenarna hala och du själv kommer att halka i.
Om du får upphackade grönsaker över kan du stänka på lite citron eller vinäger, så bevaras vitaminerna i den sura miljön.
Det är väldigt arbetsbesparande och praktiskt vid dåligt väder att vara förutseende och koka lite extra pasta vid kvällsmiddagen så har man en bra bas för lunchsalladen dagen därpå. Är det dåligt väder förbereder man den i tältet redan på morgonen. Stänk över lite citron eller vinäger så klarar sig vitaminerna i den sura miljön men vänta med att blanda i kött/fisk och dressing till serveringsögonblicket annars blir det grisigt och bakterierna kan hinna växa till sig.
Var inte rädd för att be delikatessdiskshandläggaren att öppna ett paket biff/entrecote och dela upp i nya vaccumförpackningar. De älskar den typen av serviceuppdrag. Då klarar sig köttet ett par dagar utom i augusti då packskotten är som varmest.
Är man <i>verkligt</i> tvungen att äta sött under paddlingen för att kroppen ska fungera, ska det vara en måttlig mängd snabba kolhydrater (druvsocker, frukt etc). Försök att avstå från detta, åtminstone fram till sista timmen på eftermiddagen.
KOKOSMJÖLK. Var inte rädd för fettet i kokosmjölk, det är populärt bland folk som tränar. Detta speciella sorts fett har den märkliga egenskapen att det inte lagras i kroppen utan används som bränsle direkt – och detta utan att dra igång insulinracet... Inbjuder till ordentlig kryddning, vilket kostrådgivarna uppskattar (många nyttiga antioxidanter!).
Titta i en flora på ängssyra och den lite mindre och inte lika smakrika bergsyrans. Växer vilt i skärgården och gott i mat. Medhavt steksmör ska räcka till kantarellstuvning i förekomfall..
NYRÖKT BÖCKLING finns att handla hos många fiskare i skärgården. Kan användas separat eller nerblandad i sallad med en t ex vinägretsås. Missa inte denna delikatess + en pratstund med lokalbefolkningen
Tofu. Fast tofu används ungefär som fetaost. Innehåller mycket högvärdigt protein och väldigt lite kolhydrater och fett. Öppnade förpackningar har hyfsad hållbarhet. Addera till exempel 50-75 g tärnad tofu till en torftig portion soppa och du har en bra lunch- eller middagsrätt. Kan också stekas eller grillas lite försiktigt.
Soltorkade tomater /i olja/ är rena antioxidantbomber som dessutom är väldigt goda i alla sallader... Mycket hållbara.

# Belöningen

Det här är en lite mer ambitiös matlagning, som provats vid tre 'Belöningsturer' (avslutningsturer efter fullbordad säsong...). Erfarenheterna var så goda att det fick bli en stående meny, givetvis med spontana variationer. Så t ex är det alldeles utmärkt att tillreda kräftstjartarna enligt kycklingreceptet, kycklingen som lammet, och risotton från lammreceptet passar till det mesta...

Med Frituftsfrämjandet i Järfälla, paddeltur 28-29/8 2004

**TvådagarsMeny**, specialkomponerad av Niklas Andersson för detta tillfälle och för att kunna lagas på en låga.

(Niklas är professionell kock, f d tävlingspaddlare (fors) i elitklass. Långfärdspaddlare? Kanske inte, men vet mycket väl vad det går ut på och vilka begränsningar och vilka möjligheter som finns).

## Lunch dag 1

### Pasta med kräftor och dragon-/senapssås

1. Koka upp pastan, ställ åt sidan. Häll av vattnet, kyl pastan.
2. Hacka eller skär löken, vitlöken och en liten bit av chili frukten.
3. Fräs det tillsammans i en kastrull, håll på lite vatten och buljong.
4. Låt koka lite, håll i grädden.
5. Hacka dragonen och ha i den, smaksätt med senap, ha i kräftorna.
6. Tag den kalla pastan, värm den i såsen.

#### Ingredienser (2 pers)

- valfri pasta, färsk eller torkad
- 2 dl vispgrädde
- en lök
- vitlök
- en chili frukt
- dragon torkad eller färsk
- dijon senap
- en liten burk kräftstjartar
- olivolja
- buljongtärning eller buljong på flaska, helst 'kalvfond'

Spara överblivna örter mm för att ha till middagens varmrätt

Torkad dragon duger i den franska grädde/senapsvarianten. Måste finnas, även om man har dragonsenap (alltså klarar man sig med vanlig dijonsenap i matlådan). Vispgrädde kan delvis – men inte till 100% – ersättas av matlagingsgrädde och crème fraiche. Senap tillsätts precis på slutet annars dödar värmen senapssmaken. Denna 'franska' variant ska innehålla rikligt med fyllig, fet, smakmässigt kraftig men inte alltför dominerande sås, inte i omåttliga mängder. Låt den vara lätt och elegant.

\*\*\*

## Efter paddlingen dag 1

### Öl+godis+Bullens Pilsnerkorv med saltgurka och smetana

Korven serveras direkt ur burken, smetana kan ersättas av gräddfil + lite flytande honung.

\*\*\*

## Middag dag 1.

1. Ta paprikan, bränn den på lågan från stormköket. Kyl.
2. Skala, blanda med en tomat och den hackade salladslöken skuren i bitar.
3. Ha i oliver, kapris, hackad bladpersilja, salt, peppar, olja, vinäger.
4. Stek haloumin.
5. Lägg salladen i botten, haloumin ovanpå. Klart!

Spara överblivna grönsaker, kryddor mm



1. Stek lammet med lite hel kummin + örter ta upp lägg i folie. Bryn hårt men efterstek varsamt till uppskattad innertemperatur (drygt 55 grader). Lägg det åt sidan, håll varmt.
2. Hacka lök, vitlök, chili.
3. Stek den torkade eller färska karljohansvampen.
4. Tillsätt riset i pannan(kastrullen), fräs runt lite.
5. Häll på buljong i omgångar, koka tills riset är klart (rör bara mycket sällan och ytterst varsamt). Mycket svag låga under kastrullen.
6. Ha i lite smör och en massa parmesan på slutet. Smaka av. Justera kryddor.
7. Skär upp lammet, lägg ovanpå riset mot slutet så det värms lätt igen...



1. Doppa aprikoserna snabbt i kokande vatten. (Spara vattnet)
2. Skala aprikoserna. Dela dem.
3. Häll socker, rödvin och kanel och vaniljstång i vattnet.
4. Lägg tillbaka aprikoserna, låt koka tills aprikoserna är lagom mjuka och trevliga.
5. Lägg upp och servera med kesella.



## förrätt Haloumi

### Ingredienser (2 pers)

- en tomat
- en röd paprika
- lite oliver, valfria sorter. Gärna några i olja
- lite kapris
- blad persilja
- olivolja
- balsamico vinäger
- ett paket salladslök
- en bit Halomi

## varmrätt Lammfilé med risotto

### Ingredienser (2 pers)

- avorioris (experimentera inte med svårhanterligt ris, t ex aborio, det blir inte bra på Trangia))
- torkad eller färsk Karl-Johan
- en halv lök
- olja
- vitlök
- chili
- buljong
- parmesan
- gärna smör
- vitlök + lite örter som vi har kvar från lunchen och förrätten.
- Al-folie
- Lamm/ytter/filé

Gör ganska mycket av risotton och spara hälften till söndagslunchen

## 3:e rätten Kanderade aprikoser

### Ingredienser (2 pers)

- aprikoser eller persikor typ 1
- socker
- 1 kanelstång
- 1 vaniljstång
- rött vin
- lite vatten
- vanilj kesella

Spara lite vaniljkesella till söndagens eftermiddagsfika om du har kvar någon liten kaka eller annat bakverk som behöver piggas upp.

## Lunch dag 2

### Kycklingfilé med risottorester

1. Fräs vitlök och chili i en kastrull. Tillsätt currypasta, stek vidare.
2. Häll i buljong, koka ihop.
3. Tillsätt kokosmjölk (rör om i burken först), koka vidare.
4. Smaka av med socker och fisksås.
5. Tillsätt grönsaker, ställ åt sidan.
6. Stek kycklingen.
7. Servera med lite ris som blev över från gårdagens risotto.

#### Ingredienser (2 pers)

- kycklingfilé (lägg i frysen över natten, kanske tillsammans med en kylklamp. På morgonen: packa i dubbla plastpåsar instoppat i reservsockorna. Plastpåse utanpå paketet.)
- kokosmjölk
- röd thailänsk currypasta
- t ex Nampla fisksås. Thailänsk, för att reglera sältan(och smaksätta).
- socker (försiktigt, men en liten nypa måste det vara)
- det sista av vitlöken och chilin från lunchen i går...
- och så borde det finnas kvar lite paprika och lök...
- koriander, torkad eller färsk

Koriander (i Thai-varianten) är en knepig krydda. Dimensionera i förekommande fall med viss försiktighet. För mycket koriander smakar inte bra. Detta är särskilt viktigt om man använder koriander som är inlagd i vinäger. 'Fisksås' är helt nödvändig för att få fram den speciella smaken.

Thaimaten ska ha ganska lite, het (och mager) "sås", baserad på kokosmjölk (rör om ordentligt i burken så att även det tunnflytande kommer med. Tag snällt). Det här rätten kan man få 'riktig' thaismak på. Rensa i kylskåpet, alla sorts grönsaker kan gå med men får inte bli för mycket så att det blir sörjigt.



# EXEMPEL UR GI-TABELLER

## LÅNGSAMMA KOLHYDRATER (Lågt GI-värde)

9	hummus
23	råa morötter
27	sockerarten fruktos (inte så vanligt i naturen, finns i bantningsmedel)
30	konserverade kokta sojaböner
30	choklad, bitter 60%
33	potatis, kokt kyld och försiktigt återuppvärmd
35	röda linser, torkade + kokade i 12-15 minuter
41	sojapasta
40-60	äpple i olika former, torkade aprikoser, persika
40-60	typiskt för kokta, ev konserverade, bönor
56	All bran
65	sockerkaka med vaniljsås
60	mjölchoklad, sötad
60-70	vettigt pasta, vettigt kokt. Är den dessutom kyld sjunker GI.
67	snabbnudlar

## MEDELSNABBA KOLHYDRATER (Medelhögt GI-värde)

70	ris, förkokt
76	havregrynsgröt, tjocka flingor (1mm). Det sägs att smörstekt gröt (som stått svalt över natten) är både godare och nyttigare än nykokt. Men liver är för kort för att man ska prova allting som sägs berättas.
60-90	ganska typiskt för frukter
80-100	kokt potatis
80	långjäst surdegsbröd råg/vete (med vettigt pålägg blir slutresultatet att den kompletta mackan sammantaget har ett lågt GI...)

## SNABBA KOLHYDRATER (Högt GI-värde)

80	råris, ris
80	Power Bar
82	kokta morötter
90-100	många sockerarter (utom fruktos)
97	sackaros
100	bröd bakat på vitt mjöl
100	sportdryck
120-130	potatismos, bakad potatis
110	rån med vaniljfillning
112	gelégodis
113	tunnbröd, svenskt
114	havregrynsgröt, tunna flingor (½mm)
116	Cornflakes
120	glukos (=druvsocker)
128	snabbris
130	risnudlar
140	tunnbröd, orientaliskt
150	maltos

Protein. Fett ? Näringsämnen som inte piskar igång insulinet ges inget GI-värde. Men överintag av fett har ju i alla fall sina nackdelar. Den totala kalorimängden kan man aldrig bortse ifrån. Sedan kanske man också av olika etiska skäl ska vara något återhållsam med lyxkonsumtion av exklusiva livsmedel i form av animalier. Men det är en annan historia.

LÄTTPRODUKTER (Cremé Fraiche 8-14%, matlagingsyoghurt etc) består ju av riktig mat+ stabiliseringsmedel+ytterligare hälften vatten inrört, och säljs församma literpris som riktig vara. Köp riktiga varor och blanda själv så får du mindre antal burkar att hålla reda på.

## Hur mycket mat behövs?

Ett grundbehov för kvinna/man är ca 2.200/2.800 Kcal per dag. Man beräknar då behovet vid inaktivt liv med t ex stillasittande kontorsarbete, där den dagliga utmaningen är att masa sig till arbetsplatsen (de flesta dagar), sitta någorlunda upprätt större delen av dagen, tugga i sig dagens kontorslunch, inhandla/laga middagsmaten (hemma, varje dag) och se på TV ett par timmar.

Ett mer aktivt arbete (t ex brevbärare) anses öka energibehovet med cirka 500 Kcal/arbetsdag.

Aktiviteten paddling i semesterlunk 4-5 timmar per dag i kombination med lite lägerliv och kvällspromenad borde således ungefär fördubbla dagsbehovet till knappt 4.000-5.000Kcal. Ett liv med hårt kroppsarbete skulle kanske kräva runt 6.000-7.000Kcal/dag eller mer beroende på hur hårt man orkar jobba.

Den som håller annan fart än semesterlunk jämför ansträngningsnivån och räknar själv. Nedan några jämförelsetal för extra energiåtgång utöver grundbehovet vid stillasittande:

- promenad 5 km/t 300 Kcal/tim
- jogga-löpa 7 km/t 480 Kcal/tim
- jogga-löpa 11 km/t 660 Kcal/tim
- jogga-löpa 15 km/t 1.200 Kcal/tim

Sånt här är nog väldigt individuellt. Tag alltihop med en stor nypa salt.

## Till sist:

Detta var alltså inte en manual i bantning. Plocka ut det du tycker passar för din smak och undvik snabba kolhydrater före klockan fem de dagar du paddlar.

Om du bantar får du nog undvika snabba kolhydrater även efter klockan fem.

Var aktsam beträffande de livsmedel som du äter mycket av, så kan du slarva med det som du äter lite av. Men det gäller vid en och samma måltid, du får inte äta en hel frukost eller lunch med övermått på snabba kolhydrater. I varje fall inte om det är paddlingsdag. Då ska varje frukost/lunch vara väl balanserad. Om mycket fett/protein ingår i måltiden sänks det sammantagna GI-värdet och insulinet håller sig förhoppningsvis på en lagom nivå. Men ett överskott på kalorier slutar ju ändå runt midjan, i varje fall de dagar man inte paddlar. På tal om livsnjutande potentater; Karl X Gustaf unnade sig ett och annat. Dock borde han kanske ha valt att paddla mer och tåga mindre. Uppmätning av Karl X Gustafs bevarade benkläder pekar mot ett midjemått som var väl i paritet med kroppslängden – som dock i sanningens namn var rätt så blygsam (så isen höll). Karl X Gustaf dog vid 37 års ålder i Göteborg i februari 1660 av allmän bräcklighet i kombination med förkylning. Han var ju heller inte en Vasakonung, utan av Pfalzisk ätt och vinterklimatet i Göteborg är ju inte bra. Först om ytterligare något 50-tal år beräknas vi åter få en regent av riktig svensk ätt (Westling) och äkta svenskt virke, efter den Pfalziska ätten, den Hessiska, den Holstein-Gottorpska och den Bernadottska.

