FRILUFTSMAT VID ELDNINGSFÖRBUD

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

Skapad av Eric Tornblad. Dela gärna till alla som du tror har användning av den. Följ Mat & Uteliv och prenumerera på Youtube & Instagram. Se även gruppen ”Allt om friluftsmat” på Facebook

Med reservation för felskrivningar
Efter att ha läst många inlägg på sociala medier om problematiken med att laga mat utan låga vid eldförbud bestämde jag mig sommaren 2018 för att skapa denna PDF med recept & idéer vid eldningsförbud.


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

**Fler idéer:**

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

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

**Var försiktiga där ute!**

**Eric Tornblad**
Mat & Uteliv
Stockholm 20 juni 2019
## Innehåll

**Om eldningsförbud** .......................................................................................................................... 4

**Appen Brandrisk ute** .......................................................................................................................... 4

**Introduktion** ........................................................................................................................................ 6

- Laga med termosvatten .......................................................................................................................... 6
- Barocook .................................................................................................................................................. 6
- Mjukkonser med värmepåse .................................................................................................................. 6
- Mat till dagstur/första dagen .................................................................................................................. 7
- Packa maten .......................................................................................................................................... 7
- Kyla mat i ryggsäcken ............................................................................................................................ 7
- Kyla maten över natten .......................................................................................................................... 7

**Handla mat** .......................................................................................................................................... 8

- Varor som klarar rumstemperatur ...................................................................................................... 8
- Konserver .............................................................................................................................................. 8
- Spara vikt ............................................................................................................................................. 8

**Råvaror till rätter** .................................................................................................................................. 9

- Kolhydrater ......................................................................................................................................... 9
- Protein .................................................................................................................................................. 10
- Fett ...................................................................................................................................................... 10
- Smak .................................................................................................................................................... 10

**Recept** ................................................................................................................................................. 11

- Frukost ............................................................................................................................................... 11
- Lunch dag 1 / dagstur .......................................................................................................................... 12
- Lätt lunch dag 2 / flerdagarstur .......................................................................................................... 12
- Middag / lunch .................................................................................................................................... 13
- Efterrätter .......................................................................................................................................... 15
- Dryck ................................................................................................................................................... 15

**Fler tips!** .............................................................................................................................................. 16
Om eldningsförbud

(text från Wikipedia)

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

I Sverige utfärdas eldningsförbud av länsstyrelsen eller kommunen. Kartor över områden med olika typer av brandrisk finns under brandriskäsongen tillgängliga på MSBs webbplats, men dessa är endast rådgivande. Information om eldningsförbud fås normalt genom lokala media eller kommuners och länsstyrelsers webbplatser.

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

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

Appen Brandrisk Ute


- **Brandrisk 1** - Mycket liten brandrisk
- **Brandrisk 2** - Liten brandrisk
- **Brandrisk 3** - Normal brandrisk
- **Brandrisk 4** - Stor brandrisk
- **Brandrisk 5** - Mycket stor brandrisk
- **Brandrisk 5E** - Mycket stor brandrisk, extremt torrt

**Ladda ned appen för iOS**

**Ladda ned appen för Android**
**Introduktion**

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

**Laga med termosvatten**


**Barocook**


**Mjukkonserv med värmepåse**

Friluftsmat vid eldningsförbud

Mat till dagstur/första dagen

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

Packa maten

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

Kyla mat i ryggsäcken

I ryggsäcken kan du kyla maten genom:

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

Kyla maten över natten

Handla mat

Varor som klarar rumstemperatur

För flerdagarsturer så måste du hålla dig till de varor som tål rumstemperatur – med andra ord de matvaror som inte är i kyl eller frys!

Däremot tål inte alla matvaror rumstemperatur efter att de öppnats. Bäst är därför att välja så små förpackningar att de går åt vid en måltid.

Konserver

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

**RÅVAROR**
- Majs
- Kidneybönor, kikärter, linser
- Tonfisk naturell + med smak
- Makrill i tomatås
- Corned beef
- Vita bönor i tomatås
- Picnic Bog

**FÄRDIGMAT**
- Chili con carne
- Köttfärsås
- Ravioli
- Pastasåser med tomat
- Köttbullar i gräddsås
- Uncle Ben’s Sweet and Sour
- Uncle Ben’s Coconut Curry
- Uncle Ben’s Tikka Masala

Spara vikt

Råvaror till rätter

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

Kolhydrater


**Snabbnudlar** – täck med saltat vatten  
**Couscous** – mängd vatten & salt enligt förpackning (ofta dubbla mängden)  
**Snabbris** - mängd vatten & salt enligt förpackning (ofta halva mängden vatten)

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


<table>
<thead>
<tr>
<th>Torkat kött</th>
<th>Bönor &amp; linser på burk</th>
<th>Jordnötter</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Torkad korv</td>
<td>Tonfisk i vatten/olja</td>
<td>Nötter &amp; frön</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölkorv</td>
<td>Tonfisk med smak</td>
<td>Sesampasta</td>
</tr>
<tr>
<td>Beef jerky</td>
<td>Corned beef</td>
<td>Vita bönor i tomatås</td>
</tr>
<tr>
<td>Picnic Bog</td>
<td>Makrill i tomatås</td>
<td>Parmesanost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fett


<table>
<thead>
<tr>
<th>Smör</th>
<th>Matolja</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ghee</td>
<td>Olivolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Margarin på flaskan</td>
<td>Kokosolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Fullfett mjölpulver</td>
<td>Sesamolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Gräddpulver Nido</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Smak

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Chilisås</th>
<th>Sesamolja</th>
<th>Sojasås</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Senap</td>
<td>”tuppsås” Sriracha</td>
<td>Tomatsås</td>
</tr>
<tr>
<td>Ketchup</td>
<td>Färdiga såser på påse</td>
<td>Torkade kryddor</td>
</tr>
<tr>
<td>Sweetchilisås</td>
<td>Soppulver</td>
<td>Svartpeppar</td>
</tr>
<tr>
<td>BBQ-sås</td>
<td>Färdiga soppor</td>
<td>Vitilöksås</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Recept

Frukost

**Overnight oats ”plain” - 1 port**
1 dl havregryn / 0,5 dl hasselnötter / en nypa salt / 2,5 dl vatten
Blanda och förvara svalt under natten, exempelvis under tältduken.

**Overnight oats ”kanel” - 1 port**
1 dl havregryn / 1 nypa salt / 1 krm kanel / 1 tsk socker / 2 dl vatten
Blanda och förvara svalt under natten.

**Overnight oats ”banan” - 1 port**
1 dl havregryn / 2 msk krossade bananchips / 1 nypa salt / 2,5 dl vatten
Blanda och förvara svalt under natten.

* Chiapudding - 1 port
3 msk chiafrön / 2 dl soja-eller mandelmjölk / 1 krm vaniljpulver
Blanda chiafrön, mjölk och vaniljpulver i ett glas. Låt stå svalt över natten.

* Mjukt bröd med...
..mjukost, smör och hårdost/korv, messmör på tub, makrill i tomatsås, tonfisk.

**Risgrynsgröt (korv) som du förvarat svalt**

**Müsli och mjölk - 1 port**
1 dl müsli / 2 msk mjölkpulver / 2 dl vatten
Blanda vatten och mjölkpulver, låt stå tio minuter. Blanda i müslin.

**Chokladmüsli med mjölk - 1 port**
1 dl müsli / 2 msk mjölkpulver / Några rutor hackad choklad / 2 dl vatten
Blanda vatten och mjölkpulver, låt stå tio minuter. Blanda i müslin och choklad.
Lunch dag 1 / dagstur

**Pannkakor** med sylt (förvara svalt), finns även färdigköpta köpta **piroger med gräddfil** (förvara svalt)

*  
**Pastasallad** (googla recept)

**Potatissallad** (googla recept)

*  
**Pasta med köttfärssås** i mattermos

**Ris med nötter** och sweetchilisås i mattermos

**Matig macka** + soppa på termos

Lätt lunch dag 2 / flerdagarstur

**Energibar**, nötter och torkade bär

**Energibar** och frukt/morötter

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

**Macka med makrill** i tomatsås

*  
**Nyponsoppa** med müsli

**Müsli** med mjölk och nötter

**Overnight oat** gjord på morgonen (se ‘Frukost’)
Friluftsmat vid eldningsförbud

Middag / lunch

**Tortillas med bönor (VEG) - 2 port**
6 mindre tortillas (eller 4 stora) / 1 tetra svarta bönor / 3 msk tomatpuré / 1 krm salt / 1 krm svartpeppar / 1 krm vitlökspulver
Mosa bönorna med alla ingredienser, bred på tortillas, lägg i solen i tio minuter. Ät.

**Tortillas med parmaskinka & ost - 2 port**
6 mindre tortillas (eller 4 stora) / 1 paket parmaskinka / 1 burk crème fraiche / soltorkade tomater i olja / svartpeppar
Bred crèmefraiche på tortillas, lägg bitar av parmaskinka och soltorkade tomater på, strö över rikligt med svartpeppar

**Rökt korv i pitabröd (eller tortilla)**
Pitabröd / Rökt korv / crème fraiche / ev soltorkade tomater i olja
Bred crèmefraiche på brödet, skiva korven tunt ovanpå.

**Tonfisk med nudlar, crèmefraiche och senap - 1 port**
1 burk tonfisk per hungrig person / 80 g krossade snabbnudlar / 2 msk crème fraiche eller 2 msk gräddpulver / 0,5 tsk senap (mindre om Dijon)
Blötlägg nudlarna i kallt vatten med 0,5 tsk salt så att det täcker under 30 minuter. Häll av allt vatten utom lite i botten. Blanda i resten av ingredienserna.

**Tonfisk med ris, curry och banan - 1 port**
1 burk tonfisk per hungrig person / 80 g krossade snabbnudlar / 2 msk grädd- eller mjölkpulver / 0,5 tsk gul curry / 1/3 mosad banan
Blötlägg nudlarna i kallt vatten med 0,5 tsk salt så att det täcker under 30 minuter. Häll av allt vatten utom lite i botten. Blanda i resten av ingredienserna.
Ris med parmesanost och soltorkade tomater - 1 port  
2 dl snabbris / 1 dl vatten / 1 nypa salt / 50 g parmesanost / 3 hackade soltorkade tomater i olja  
Blöt upp snabbriset med vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Ris, böner och parmesan – taco style (VEG) - 1 port  
2 dl snabbris / 1 dl vatten / 1 nypa salt / ½ tetra böner / 2 tsk tacokrydda / 2 msk olja  
Blöt upp snabbriset med vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Couscous med jordnötter och aprikos (VEG) - 1 port  
1 dl couscous / 2 dl vatten / 1 nypa salt / ½ dl jordnötter / 6 hackade aprikoser / 2 msk olja  
Blöt upp couscous med kallt vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Couscous med ölkorv och olivoja - 1 port  
1 dl couscous / 2 dl vatten / 1 nypa salt / 1 skivad ölkorv / 2 msk olja  
Blöt upp couscous med kallt vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.

Beef jerky, couscous och jordnötter - 1 port  
1 dl couscous / 2 dl vatten / 1 nypa salt / 20 g beef jerky / 2 msk olja  
Blöt upp couscous med kallt vatten och salt under 30 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna.
Efterrätter

Tortillabröd med solsmält mjölkchoklad och hackade nötter. Lägg chokladen på tortillan i solen, vik ihop med nötter när den smält.

Frukt

Torkad frukt

Chokladpudding kylt i kall bäck (följ anv. på förp.)
Citronfromage kylt i kall bäck (följ anv. på förp.)
Kräm (pulver), kallvispad

Dryck

Källvatten

Nyponsoppa (kallvispad)

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

Choko-coffe
1 tsk kakao, 1 tsk socker, 1 tsk kaffepulver, 2 dl kallt vatten. Vispa ordentligt och låt stå i fem minuter
Fler tips!

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

Ta med termos på stugturer och fyll på hett vatten på morgonen.

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

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

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

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

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

BeeFree är ett enkelt och effektivt vattenfilter
(bild från katadyn.com)
Kokta ägg med skalet kvar håller något dygn i rumstemperatur, flera dygn om du håller det kallt.

Nudlar i kopp kan tillagas med kallt vatten under 20–30 minuter, precis som vanliga nudlar. Det finns flera olika smaker och märken.
Dela gärna PDF:en till alla som du tror har användning av den

Följ Mat & Uteliv på Youtube & Instagram

Kontaktuppgifter på erictornblad.se

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