

Forfatter/Foredragsholder: Rolf Lund: rolflund@stofanet.dk eller 49211776

Forord.

Denne kogebog er beregnet til fodfolk, bjergklatrere og andre friluftsmennesker, der begiver sig ud på ture langt fra køleskabe og supermarkeder og som hverken har råd til bærere eller pulvermad. Der er specielt lagt vægt på at den medbragte mad er let i forhold til energiindholdet, at maden kan holde sig udenfor køleskab og at det er velsmagende og lødig kost.

Mine erfaringer stammer især fra fjeldture i Norge. Jeg har prøvet at gå fra hytte til hytte og levet af "norske kjøttkaker" med megede foderkartofler og olivengrønne dåseærter som tilbehør. Det er en dyr form for ferie, og ikke nogen kulinarisk oplevelse, desuden er der undertiden frygtelig langt mellem hytterne. Så er det meget bedre at være en fri fugl med eget telt, sovepose, liggeunderlag, kogegrej og egen mad. Nogle af de største madoplevelser har jeg haft i fjeldet på de smukkeste lejrpladser man kan forestille sig.

Det er min erfaring, at specielt maden kræver meget planlægning. Man kan nemt komme til at sulte eller slæbe sig en diskusprolaps til. Det mest almindelige er, at maden er knap, og jeg har været på en så dårlig planlagt tur, at folk gik og småsultede. Det går udover humør og fysisk ydeevne.

Jeg har valgt at lade alle opskrifter være beregnet til 2 personer, fordi de gryder, der findes i gængse campingsæt ikke kan rumme mad til flere mennesker, og fordi det er sjovest og sikrest at være 2 frem for 1. Kogebogen giver anvisninger på hvilken mad, der er fornuftig at tage med og hvor meget, der skal til per dag. Der er gode råd om alle døgnets måltider og om hvilket udstyr, der er det bedste. Jeg har valgt at være meget detaljeret med antallet af gram råvarer. Opskrifterne er afprøvet og jeg anbefaler, at man hverken tager mere eller mindre med.

Inden du tager afsted:

Gryder og pander: Aluminiums gryder er det mest almindelige. Aluminium har en lav vægt og en god varmemefordelingsevne, dvs. maden ikke brænder så let på - til gengæld kræves der en god portion knofedt, hvis det er sket. Aluminiumsgryder kan afgive aluminiumioner til maden, men det har ingen praktisk betydning, medmindre man lader sure retter stå i gryden. (de kan tæres helt igennem!)

Rustfrie stålgyder er pæne at se på, lettere at gøre rene, men maden brænder lettere på i dem.

Teflon belagte gryder og pander gør det lettere at lave mad. Belægningen bliver imidlertid let ridset, og man må derfor have træredskaber med. Jeg har selv en teflonbelagt pande med, og det er en stor fordel især til pandekager eller brødbagning. Jeg har ikke investeret i en teflonbelagt gryde, men jeg er sikker på, at jeg godt kunne bruge en.

Hvis man rejser alene kan man overveje at slå gryde og tallerken sammen - og købe en såkaldt mugg af aluminium. Men det er ikke særligt festligt at spise direkte af gryden.

Brændstof og kogegrej.

Sprittabletter: Er bedst til simpel madlavning = kogning af vand, idet blussets styrke ikke kan reguleres. Selve tabletkogeren kan næsten være i en baglomme. Billig i anskaffelse, dyr i drift. Men drejer det sig kun om et par uger om året er det overkommeligt.

Sprit: Let at få fat i jorden rundt. Brændværdien i sprit er dog kun godt det halve af brændværdien i gas og benzin. Det betyder, at man skal bære på mere sprit. Det er også vanskeligt at lave lynstegning, da effekten sammenlignet med et gasblus kun er det halve. Det kan være svært at få ild i spritten ved lave kuldegrader - men man kan få forvarmingsindsats og en reflekterende tallerken som ekstraudstyr. Billig i drift.

Benzin eller petroleum: Let at få fat i jorden rundt. Brændværdi er høj, det betyder man ikke skal slæbe på så meget brændstof. Selve brænderen er ikke ligeså simpel som en spritbrænder. Går den i stykker kræves reservedele eller teknisk snilde. Kan bruges året rundt, men er ret dyr i anskaffelse, men billig i drift. Benzin eller petroleum giver nogle lugtgener. Jeg anbefaler man køber en specialbeholder til brændstoffet.

Gas: Veludbygget distributionsnet i Europa til de fleste mærker. Høj brændværdi. Let at regulere varmemængden. God til hurtig opvarmning. Dårlig i frostvejr (varm gasflasken op med en lighter) og dårlig varmekilde, når flasken er ved at være tom.

Forholdsvis billig i drift.

Udover man skal tage stilling til brændstoffet, findes der også mange forskellige fabrikater. Jeg vil nævne 3, som repræsentanter for 3 forskellige brændstoftyper.

Trangia stormkøkken. Kan bruges i blæsevejr, som navnet antyder, på grund af en effektiv vindskærm. Står stabilt og er meget driftsikkert. Varmen kan reguleres med et simpelt sparelåg til brænderen. Den er beregnet til sprit, men der kan meget nemt bygges en gasbrænder eller en benzinbrænder ind i den. Der findes en del ekstraudstyr dertil. Lad være med at købe den mindste model, da den dårlig nok kan bruges til en person. Mellemstørrelserne er gode til 2-3 personer (Kasserollerne er deklareret til 1,5-1,75 liter - brugsvolumen er dog noget mindre!). Man kan købe en større gryde på 2,5 liter som kan bruges til samme sæt. Det er ikke nødvendigt at købe en kedel med. De 2 kasseroller dækker de flestes behov. Alle opskrifterne i denne kokebog er afprøvet på Trangia type 25-3, med sprit som brændstof.

Camping gaz. Let genkendelig blå gasbrænder. Bringer vandet hurtigt i kog, billig i anskaffelse, let at få ekstra (engangs)gasflasker til, men meget følsom overfor den mindste smule træk. Derudover står den meget ustabil og det kan medføre forbrændinger eller teltbrande. Vejer mindre end en trangia. Dårlig til vinterbrug. Gryder og pander må købes som ekstraudstyr. Et liggeunderlag kan bruges som læskærm, men i regelen er det heller ikke nok, hvis det blæser. Sammenklappelige læskærme kan også fås.

Camping gaz har lavet en brænder, der passer nøjagtigt til en Trangia - og det må være noget nær den ideelle løsning til sommerture.

MSR. Benzinbrænder af meget god kvalitet, men også dyr. Velegnet til indbygning i en Trangia. Lav vægt. Velegnet til helårsbrug og til egne af verden, hvor det er svært at få gas eller sprit.

For alle typer brændstof og brændere. Vær varsom med ild, og lav kun mad inde i teltet, hvis du er helt sikker på, at der ikke kan ske ulykker. Som det sidste nye, har jeg set en ophængningsskrog, så blusset kan hænge inde i teltet, uden fare for at vælte.

Kniv, skærebædt, mm. Jeg er gået bort fra at have en dolk med. Den er ikke egnet til at skære i madvarer med, men bedst til grene. I stedet for har jeg en skarp og spids urtekniv med som ikke vejer så meget, og hvor stålqualiteten er bedre. Jeg har syet en lille skede i tyndt læder til den. Som spækbrædt bruger jeg et lille smørebrædt. I stedet for opvaskebørste har jeg en lille grydesvamp med og 5 ml opvaskemiddel i en miniflaske. Viskestykke har jeg ikke med.

Som tallerken bruger jeg en dyb melamintallerken, som også kan bruges til låg. En dyb tallerken kan både bruges til grød, suppe og hovedretter. Bestikket er letvægts - kruset, der kan være en mugg, ligeså.

Vand. I opskrifterne har jeg gået ud fra at vand er til rådighed. Det kan imidlertid være et problem. Glem ikke at tage en vandbeholder med. I Skandinavien er der sjældent langt mellem bækkene og en 1/2 eller 1 liters plastflaske er nok. I alperne og andre steder i Europa- og i resten af verden, kan vand være et problem. Det kan derfor være nødvendigt med op til tre 1-liters flasker/person. Plastflasker til cola mm. er meget velegnede, da de ikke giver plastafsmag, som flasker af polyethylen ofte gør. Da maden i denne kogebog er meget koncentreret er det vigtigt at drikke mere end man plejer. Væskemangel i kroppen nedsætter den fysiske ydeevne drastisk.

Hvis vandet ikke er rent skal man koge det eller desinficere det med tabletter.

Er man på vintertur kan det være nødvendigt at smelte sne. Det er dog en så langsommelig og energikrævende proces, at det godt kan betale sig at lede endog meget længe efter et vandløb, hvor man kan hugge hul på isen.

Krydderier og andre smagsstoffer. Jeg har fået syet en transportabel krydderihylde med små flasker (5 ml) med timian, karry, paprika, citronsaft (presset hjemmefra og tilsat lidt atamon). Salt har jeg i 100 ml flasker, derudover tændstikker, evt. soya, hel ingefær og et hvidløg - nok til 14 dages improviseret madlavning. Til mere planlagte ture har jeg til hver enkel ret hjemmefra taget krydderi med og pakket det ind i madpapir og lagt i den pose, hvor jeg har ris og/eller andet tilbehør. På den måde er man ikke begrænset af sin spartanske krydderihylde.

I forskellige sportsbutikker og på apoteket, kan man købe egnet emballage til alle disse småting, der kan forsøge lejligheden. Vælg emballage med skruelåg, der slutter tæt, og som har en stor åbning. Det letter især påfyldningen meget. Plastbeholdere til film kan også bruges til krydderier eller bouillonterninger, de har blot den ulempe, at låget ikke er skruet fast.

Koncentreret tomatpure i tube eller i breve har jeg altid med eller endnu bedre, soltørrede tomater. Skummetmælkspulver kan man overhælde i en passende størrelse plastflaske. Olie kræver en fuldstændig tæt emballage. Som en ekstra sikkerhed er flasken lagt i en tæt plastpose (jeg har dårlige erfaringer med olie i bagagen). 2-300 ml vil i regelen kunne dække 2 menneskers forbrug i 1 uge, men der er store variationer i folks olieforbrug! Som ekstra luksus har jeg næsten altid 100 ml vin med af en eller anden slags til at putte i sovsen.

Det hele kan samles i en plastpose eller endnu bedre i en stofpose.

I opskrifterne er der eksempler på brug af ovennævnte ting. Derudover kan man supplere med nogle af de ting, der står i tabellen. Specielt vil jeg fremhæve brugen af tørret frugt og nødder, som velegnet fjeldkost.

Hvilke råvarer er velegnede?

Jeg kan ikke lade være med at blive forarget over, at der udbydes diverse tørrede færdigretter til overpriser. De fleste af den type ekspeditionskost indeholder ca 125 g mad. Og hvordan man end vender og drejer det, kan der ikke pumpes mere energi ind i 125 g mad end hvad ren kulhydrat, rent protein eller rent fedt indeholder. Energiindholdet er ca 2100 kJ svarende til et gennemsnit på 1680 kJ/100 g. Til aluminiumsposen tilsættes blot vand og derefter lader man det trække. Værsgo og spis. Da dagsbehovet ligger på ca 12500 kJ måske endda højere på grund af fysisk aktivitet, skal man ikke regne med at blive mæt af det. Allers højst få lidt halsbrand af gærrestrakten og det tredje krydderi. Prisen for denne ene sulteportion ligger på 25- 40 kr.

Det er lidt sjovt at regne på disse ting. Forudsætter vi at man levede af rent roesukker alene, der

indeholder 1698 kJ/100 g, skal man spise ca. 740 g sukker/dag for at få dækket sit energibehov. De færreste råvarer indeholder så meget energi/100 g (se tabellen) på grund af indhold af vand, fibre og mineraler. Alligevel har jeg beregnet, at det er muligt at nå ned på 800-1000 g mad/dag/person, og samtidig blive mæt. Dvs. til en uges fjeldtur uden at nærme sig en eneste butik, må man regne med at skulle slæbe 6-7 kg mad med pr person. Man kan så glæde sig over, at bagagen lettes med et kg om dagen, samtidig med at formen bliver bedre.

Det er denne tankegang, der ligger bag mit valg af råvarer og opskrifternes udformning. Jeg har sat nogle krav til råvarerne og de er:

1. Råvarerne skal kunne holde sig i ca. 14 dage uden for køleskab
2. Råvarerne skal have et højt energiindhold/kg.

Set ud fra disse krav er det smart at fylde rygsækken med franske kartofler og knækbrød. Men man bør også skæve lidt til volumen. Råvarerne bør have en høj massefylde.

Det er heldigvis sådan at produkter, der kun indeholder lidt vand, opfylder de 2 væsentligste krav om holdbarhed og energitæthed. Derfor er der mange tørrede eller tørre levnedsmidler i min råvaretabel. Fedtholdige levnedsmidler er også pænt repræsenteret, fordi de indeholder meget energi/kg. Men selvom man er en stor nødde / ostespiser, er der dog ikke den store risiko for at få for meget fedt. Grunden til dette er, at man må undvære smør på brødet, remoulade, krølfedt osv. (det er simpelthen for upraktisk at have med). Tænk ikke på at spare på fedtet. De retter, der er anbefalet her, har så lavt et fedtindhold at man roligt kan spise chokolade og saltede peanuts hver dag uden, at det er kriminel.

På ture af en uges varighed er der ingen grund til at tænke på om vitamin-mineralbehovet er opfyldt. Det er i øvrigt ikke svært at få det opfyldt. I det forslag, der står bagerst i bogen er der opfyldelse af alle næringsstoffer på nær C-vitamin (Beregnet på Levnedsmiddelstyrelsens Dansk kost program). Selv fiberindtaget er godt over det anbefalede - og det er måske lige det, der sikrer en god ferie. De mange fibre sørger for en god tarmfunktion. Fibrene stammer især fra de tørrede frugter og den daglige havregrød. Køb i øvrigt usvovlede tørrede frugter

Mad, man finder undervejs.

Lad være med at basere menuen på, at man fanger fisk eller samler anden mad. Hold alligevel øjnene åbne for spiselige urter, bær og svampe.

Kvan. Gammel skandinavisk krydderplante med en lidt barsk smag. Den tilhører skærdblomstfamilien og kan forveksles med giftige arter. Der er dog så vidt jeg ved ingen af de giftige, der vokser over trægrænsen som denne. Kan bruges som spinat -hvis man kan holde smagen ud.

Enebær. De modne blå bær kan bruges som krydderi. Begrænset anvendelse.

Blåbær, muldebær, hindbær, tyttebær, skovjordsbær. Spises direkte fra planten eller med lidt sukker. Især de to første kan man regne med at finde i rimelige mængder i Norge/Sverige - sæson juli-august.

Fisk. Undersøg om der kræves fisketegn.

Snegle. Vinbjergsnegle har jeg fundet i store mængder i det tidligere Jugoslavien. Sneglene behøver ikke at sultes i ugevis. De kan slås ihjel ved at plumpe dem i spildkogende vand. Kog ca. 10 min. Tages ud af huset, derefter skæres alt andet end foden fra, der derefter kan bruges som kød. Uegnede til sarte personer.

Svampe. Man bør som minimum lære sig rørhatte (det er uhyre nemt) kantareller og champignoner at kende. Giver et godt tilskud af smag og volumen i retterne.

Morgenmad

Rugbrød er en god start på dagen. Det fylder ikke ret meget i rygsækken og mætter godt. Pas på, at rugbrødet, der bør være skiveskåret, ikke knækker i rygsækken eller angribes af skimmelsvampe. De fleste rugbrødsfabrikker har nu så god styr på hygiejnen, at der ikke er tilsat konserveringsmidler til brødet. Om det mugner afhænger udelukkende af om det bliver inficeret med skimmelsporer efter bagningen. Sørg derfor for en god brødhygiejne. Hellere mange små poser med 10 skiver i, end en stor med 50. Skulle det ske alligevel, så sørg for at det ikke breder sig til resten af rugbrødsrationen, dvs. urene poser skal smides ud.

Som pålæg vil jeg foreslå ost, honning eller syltetøj. Honningen og syltetøjet kan hjemmefra være omladet til egnet plasticemballage. F. eks brudsikker polyethylenflaske med stor åbning (fås i Spejdersport, Friluftslund eller lignende steder).

Hvormeget? Hvis man supplerer med grød eller müsli vil 1-2 skiver/person/dag (50 -100 g) være nok til de fleste, men der er store variationer. De første par dage kan man have sine egne grovboller med, Men hvedebrød bliver desværre meget hurtigt tørt. Det kan der rådes bod på ved:

Ristning af brød

1. Stæk lidt vand på brødet
2. Læg det i en gryde med låg på
3. Varm brødet på svageste blus et par minutter

For at brød skal blive friskt igen kræves blot at temperaturen kommer over 55 °C. Det er således ikke nødvendigt at varme gryden så voldsomt op at brødet bliver brunt (og gryden skæv) Jeg vil nødig undvære min morgengrød. Bortset fra opvasken bagefter er det meget nemt.

Havregrød, 2 personer.

Vægt ca. 100 g. 1600 kJ. Energifordeling: 15 % fedt, 71 % kulhydrat 14 % protein

5 dl vand

ca. 3 dl havregryn

1/2 tsk. salt

1. Sæt vandet over blusset
2. Kort før vandet koger tilsættes havregrynene.
3. Tilsæt salt og rør rundt.
3. Stop kogningen når konsistensen er passende. (2 min)

Derhjemme bruger jeg en mindre mængde havregryn til denne vandmængde, og lader grynene koge med fra start. Ved ovennævnte forhold mellem havregryn og vand og denne fremstillingsmetode fås en dejlig grov havregrød, og påbrændingsrisikoen er meget lille.

Grød af rester. 2 personer.

Vægt 30 g. ca. 2900 kJ. Energifordeling: 4 % fedt, 86 % kulhydrat 10 % protein

I højfjeldet er temperaturen ofte under 5 °C om natten. Hvis det er tilfældet, kan man gemme en rest ris fra aftenens måltid og bruge det til morgenmad, uden at få en levnedsmiddelforgiftning.

1/2 liter kogte ris

3 dl vand

1 spsk. skummetmælkspulver

1 dl havregryn

1. Kog risene i vandet i ca. 5 min
2. Tilsæt skummetmælkspulver
3. Tilsæt havregryn til konsistensen er passende
4. Server med kanel og sukker

Andre grødtyper kan godt komme på tale, f. eks. hirsegrød, boghvedegrød, bygggrød, risengrød osv. Bortset fra hirsegrød kræver de imidlertid forholdsvis lange kogetider, og det er upraktisk af hensyn til brændstofforbruget.

En nem løsning på morgenmaden er **Müesli med mælk, 2 personer.**
Vægt ca. 200 g. 2700 kJ. Energifordeling: 12 % fedt, 70 % kulhydrat 18 % protein
3 dl vand
1/2 dl skummetmælkspulver
3 dl müesli
1. Bland vand og skummetmælkspulver og lad det stå lidt
2. Hæld müeslien på 2 tallerkner
3. Hæld mælken over
Spises med eller uden sukker efter behag.

Frokost

Brød. Igen er rugbrød den bedste basis. Der er forholdsvis mange kJ/kg og et lille volumen i forhold til hvedebrød. Knækbrød er en god afveksling, men fylder ret meget i forhold energiindholdet. Vægten er derimod ikke noget problem.

Hvormeget? Det er svært at svare på, da der er store individuelle forskelle. En almindelig sulten person vil spise 150-200 g rugbrød/måltid. det svarer til 3-4 skiver. Jeg kender nogle, der kan finde på at spise både det halve eller det dobbelte. Pålægget har stor betydning for, om man bliver mæt af rationen.

Glem ikke, at man kan bage sit eget brød se side 25 selvom det er lidt besværligt.

Pålæg. Hvis man er imod dåsemad, anbefaler jeg ost, figenpålæg, rosiner, pålægschokolade, tørret og saltet pølse. De tynde mørke hvidløgsølser, paprikapølser, chilipølser man kan få hos slagtere, kan godt holde sig udenfor køleskab. Man kan også flotte sig med parmaskinke, fenalår (tørret lammekød fra Norge). I Frankrig kan man desuden få tørret hestekød, hvis man er til det. Hvis man ikke har noget imod dåsemad, vil jeg anbefale leverpostej, torskerogn, makrel, sardiner, tun. Ulemperne, udover smagen (hvorfor skal dåseleverpostej smage af kit?), er at emballagen både vejer før og efter åbning, og at man i regelen er nødt til at spise op af holdbarhedsgrunde. Det er lidt trivielt med 4 stykker med torskerogn eller leverpostej. Selvom det af vægtmæssige grunde er helt hul i hovedet, kan en enkelt agurk (sølle 300 g) eller en peberfrugt (kun 100 g) gøre frokosten til en lidt større oplevelse. Glem heller ikke citronsaften på den lille flaske, som nævnt under krydderierne på side 11. Det kan sagtens lade sig gøre at bage udmærket brød undervejs. Det tager blot lidt tid, og mængden rækker kun til et enkelt måltid. For afvekslingens skyld er det en god ide. Og det fylder og vejer lidt i forhold til energiindholdet.

Brød.

Vægt ca. 180 g. 2950 kJ. Energifordeling: 22 % fedt, 70 % kulhydrat 8 % protein
20 g grahamsmel
140 g hvedemel
5 g torgær
5 g salt
1 knsp. kardemomme
ca. 1 dl vand.
Olie

1. Afvej alle de tørre ingredienser hjemmefra og hav dem med i en plastpose.
2. Bland posens indhold sammen med knap 1 dl vand. Ælt dejen. Tilsæt om nødvendigt mere vand.
3. Smør en teflonpande grundigt med olie. Læg dejen på panden og tryk den flad.
4. Bag på middelsvagt blus (brug sparelåget på Trangiaen) i ca. 15 min på hver side.
Det kræver lidt tålmodighed at bage brød på denne måde, men lykkes det at få et resultat, der ligger mellem det rå og det brændte, er det en himmerigsmundfuld i fjeldet.

Da netop brødmængden er svær at beregne er det en god ide at have et par poser med af denne blanding som reservebrød. Det hverken fylder eller vejer særligt meget i forhold til energiindholdet.

Mellemmåltider

Fjeldluft kan give en enorm appetit. Samtidig kan seje dagsmarcher godt give en pludselig mæthed og træthed, som kan kureres med lidt mad. Blodsukkeret er simpelthen for lavt, og det mærkes på den måde. Der bør derfor planlægges mellemmåltider. Normalt regner jeg med, at en fjerdedel af energibehovet dækkes ved mellemmåltider. Nogle tænker kun på søde sager i den situation, men det vil give en mere langvarig effekt, hvis man spiser noget af nedennævnte.

Overlevelsesbrød.

Vægt 1,6 kg. Laves hjemme. 27400 kJ. Energifordeling: 20 % fedt, 71 % kulhydrat 9 % protein
Jeg har smagt forsvarets overlevelseskiks, og set forskellige opskrifter på brød af denne type. Alle bygger de på samme ide. Bland alle de mest energirige råvarer sammen og bag det. Her er skelet lidt til velsmagen også, og der er kommet et godt resultat ud af det.

100 g sukker
100 g honning
2 dl olie
2 dl mælk
1-2 tsk. salt
300 g tørret frugt, (abrikoser, figner, rosiner)
400 g hvedemel
300 g grahamsmel
200 g rugmel
100 g kokosmel
100 g mandler

1. Sukker, honning, olie, mælk og salt varmes i en stor gryde.
2. Skær fignerne og abrikoserne fint.
3. Bland den tørrede frugt og resten af ingredienserne i og ælt grundigt. Dejen er meget tør - det skal den være. Og det er ikke nogen fejltagelse, at der ikke er hævemiddel i.
3. Dejen trykkes ned i en smurt form 25 x 35cm, dækkes til med bagepapir og bages ved 180°C i ca. 50 min.

Brødet skæres i 10 portionsstykker, mens det er varmt. Hver portion på 160 g indeholder tæt ved 3000 kJ eller ligeså meget energi som i et normalt hovedmåltid! Spises som mellemmåltid eller i stedet for frokost. Drik rigeligt vand dertil! Det lyder fanatisk, men brødet er faktisk udmærket allerede derhjemme i køkkenet, og fremragende at have med på en 30 km langrendstur. Brødkagen er fiberrigt, energirigt og velmagende. Nogle kunne sikkert få den ide at leve af dette alene. Det kan sagtens lade sig gøre, men det bliver trivielt - sådan vil det gå med et hvilket som helst levnedsmiddel. Brødkagen kan holde sig i ugevis indpakket i en plastpose. Krummerne kan bruges som muesli.

Havregrynskugler. ca. 30 stk.

Vægt ca. 450g. Laves hjemme. 6600kJ. Energifordeling: 44 % fedt, 50 % kulhydrat 6 % protein
100 g havregryn
100 g kokosmel
1 spsk. kakao
1/2 spsk. vanille
35 g smør
25 g mørk chokolade
60 g sukker

- 1 dl stærk kaffe
1. Bland havregryn, kokosmel, kakao og vanille sammen i en skål.
2. Varm kaffen op i en gryde. Smelt smørret og chokoladen i kaffen.
3. Tilsæt sukker og rør rundt til sukkeret er opløst.
4. Bland det hele og stil det køligt et par timer.
5. Formes derefter til ca 30 kugler

Kuglerne kan nydes på passende udsigtspunkter i stedet for chokolade. De er mere lødige og mindre følsomme overfor temperatursvingninger end chokolade, men holdbarheden er kun en uge.

Tørret frugt, saltede peanuts + en kop te/kaffe eller bouillon giver også kræfter igen. Kakao (fås med mælkepulver) er også fint, men virkningen er mere kortvarig. Hav lidt med af hvert - afveksling fryder.

Hovedretter.

Typisk skal aftensmaden laves efter en lang gåtur. Forinden er der gået tid med at finde en egnet teltplads (og det kan være svært) og tid med at slå teltet op. Der er ikke altid det store overskud på dette tidspunkt, især ikke hvis man er så højt oppe (> 3000 m.o.h.), at der også er problemer med at få vejret.

Det er nu, at ens gode planlægning kommer lejren til gode.

Derhjemmefra har jeg besluttet, hvad hvert aftensmåltid skal bestå af. Hvert måltid har jeg samlet i en plastpose. I denne er der afvejet den ønskede mængde hovedtilbehør (dvs stivelse i form af ris/bulgur/nudler). I samme plastpose lægger jeg så de øvrige råvarer og krydderier pakket ind i pergamentpapir, så hver hovedret er samlet på et sted.

Så er det blot at gå i gang med at snitte det, der skal smittes og opvarme tingene i den rækkefølge, der er planlagt i opskrifterne. Opskrifterne er beregnet udført på 1 blus med 2 gryder - "stivelse" for sig og "sovs" for sig. Da der er en overvægt af stivelse i madforslagene er "sovsen" lavet som en koncentreret smagsoplevelse. Det passer godt i fjeldet, men er nok lidt for barsk derhjemme i Rødovre. Ønsker man at lave de følgende retter derhjemme, vil jeg anbefale lidt flere grøntsager, friskt kød og lidt mindre "stivelse".

I de fleste opskrifter bruger jeg "høkkasseprincippet". Som høkkasse bruger jeg min sovepose, og der er strenge regler for færdsel mens maden ligger pakket ind der. (soveposen er i øvrigt vaskbar, hvis uheldet nogensinde skulle ske) Som låg bruger jeg stegepanden eller en tallerken. Pas på at kondensvandet ikke drypper i soveposen.

Jeg har stillet nogle krav til mine opskrifter, som er opfyldt:

Retterne skal kunne laves uden særlig madlavnings- erfaring.

Retterne skal kunne laves på et Trangia kogesæt.

Retterne skal være væsentlig billigere end pulver- færdigretter

Retterne skal helst kunne laves på ca 20 min eller derunder.

I retterne har jeg valgt skalotteløg i de fleste opskrifter. De smager stærkere og man kan derfor nøjes med færre løg. Koncentreret tomatpure kan man få på tube, og det er rigtig smart. Som alternativ kan man bruge soltørrede tomater, der giver en endnu bedre smag. Skummetmælks-pulver er brugt i en del retter - det runder sovsen af og er et billigt og energirigt produkt, der fås f.eks. i IRMA.

I opskrifterne er der brugt en del tørret kød. Det laves på denne måde:

Tørring af kød. Laves hjemme.

Ved at tørre kød får man et langtidsholdbart og energirigt produkt, som kan tilføje smag og konsistens til de varme retter.

Tørringen foregår derhjemme i en mikrobølgeovn inden turen starter.

100 g kød

1/4 tsk. salt

1. Skær kødet meget fint ud med en skarp kniv, jo mindre stykker, jo lettere kan kødet tørres.
2. Læg kødet på et stykke bagepapir og drys saltet på. Lad det trække lidt
3. Læg kød og papir i mikrobølgeovnen og varmebehandl i 10 min på mellemste effekttrin (ca. 500 W). Kødet bliver i starten kogt.
4. Vend kødstykkerne og tør yderligere i 10 min på mellemste effekttrin. (Lad et glas med vand stå samtidig i mikrobølgeovnen indpakket løst i en kogepose, derved ødelægges mikrobølgeovnen ikke under den allersidste del af tørringen)
5. Vej kødet. Hvis det vejer under halvdelen af begyndelsesvægten kan tørringen afbrydes.

Det anbefales at tørre højst 1-200 g kød/gang.

Kødet bliver hårdt, mørkt og tørt. Det vil ikke opnå sin oprindelige vægt ved tilberedning og heller ikke sin oprindelige konsistens. Lammekød og oksekød er meget velegnet, men alle kødtyper kan bruges. Også f. eks. bacon, som normalt også er en kølevare.

Produktet kan tages med i små plastposer, der er svejset sammen med et strygejern (brug 2 stykker bagepapir, så platen ikke hænger fast i sålen på strygejernet) Holdbarheden begrænses ikke af bakterier eller skimmel, selv ikke ved tropetemperaturer, men af harskningsprocesser. Sørg for tør og mørk opbevaring.

Grøntsager kan tørres på samme måde, men ikke med samme gode resultat. Jeg har ikke brugt det i retterne. For at det ikke skal blive astronautkost alt sammen er det vigtigt med lidt ferske grøntsager. Små mængder kendte danske grøntsager f.eks. løg, gulerødder, selleri og kartofler er nok til give retterne et mere friskt præg. Disse grøntsager kan holde sig i 14 dage i rygsækken, selv under ekstreme vejrforhold. Det kan frisk kød ikke.

Både tørret kød og tørrede grøntsager kan købes i f. eks. Friluftsland, men det er forholdsvis dyrt.

Lav selv nye retter

Når man ser på opskrifterne i denne bog kan man se de er bygget op på stort set samme måde. Basis i måltidet er "stivelse" i form af ris, bulgur, cous cous, pasta eller kartoffelmospulver, som kan tilberedes i løbet af 10-15 min. Dertil en enkel sammenkogt ret, der takket være, at kødet er tørret (og dermed kogt) på forhånd er meget hurtig. Ingredienserne er stærkt smagende og energirige på nær enkelte grøntsager, som er med til at give volumen og struktur.

I en del opskrifter har jeg valgt at starte med "stivelsen" og lade den koge færdig i soveposen, mens tilbehøret laves. I andre anbefaler jeg, at man gør det omvendt. Det er som regel, de retter hvor tilbehøret tager for lang tid eller hvor f.eks. nudlerne koger ud ved at ligge i blød i kovevandet.

Forskellige opskrifter:

Kalkun wok. 2 personer.

Vægt ca 500 g. 6480 kJ. Energifordeling: 10 % fedt, 69 % kulhydrat 21 % protein

300 g ris+vermicelli.

5,5 dl vand

2 skalotteløg

1 gulerod

olie

80 g tørret kalkun (svarende til ca. 200 g fersk)

2 dl vand

salt

1 tsk. paprika

1 spsk. citronsaft

1 spsk. skummetmælkspulver

Vermicelli er meget tynde spagettistykker. De egner sig fint til at koge sammen med ris /bulgur eller cous cous. Kan købes i de fleste indvanderbutikker. Tilbereder man dem alene, er de færdigkogte i løbet af 4 min, men da de har en tendens til at klistre sammen foretrækker jeg at blande dem med andre stivelsesholdige ting.

1. Ris og vermicelli blandes med med vand. Bringes i kog og koger ca. 5 min. Pak gryden ind i en sovepose, hvor den står og opsuger resten af vandet.

2. Skær løg og gulerod fint i tern. Svits i olie. Tilsæt kalkunkød, 2 dl vand, salt paprika, citron og mælkpulver. Lad det koge op.

3. Serveres straks

Lam med cous cous. 2 personer.

Vægt ca 500 g. 8670 kJ. Energifordeling: 38 % fedt, 48 % kulhydrat 13 % protein

200 g cous cous
olie
3,5 dl vand
2 skalotteløg
40 g tørret lam (svarende til ca 100 g fersk)
2 dl vand
50 g nødder (f. eks. hassel)
50 ml portvin
2 spsk. syltetøj (gerne tyttebær) eller friske bær + sukker
1/2 tsk. timian
100 g franske kartofler

Cous cous er fra det arabiske køkken. De består af hvedegryn og minder på en måde om fint-kornet bulgur. De koger færdig i løbet af 3-4 min - og derfor meget velegnede på fjeldture.

1. Cous cous og olie svitses let i en gryde. Hæld vand ved og bring det i kog. Pak gryden ind i en sovepose, hvor der den står og holder sig varm.
2. Skær løgene fint. Svits i olie. Tilsæt tørret lam og vand. Kog et par minutter.
3. Tilsæt finthakkede nødder, portvin, tyttebærsyltetøj og timian.

Server franske kartofler til. Usundt, men de smager godt langt fra hjemmet. Tag bare en hel pose med til mellemmåltider. De giver hvor mærkeligt det end lyder et C-vitamin-tilskud. Punktér posen og bank den flad, og sæt et stykke tape for hullet igen, så fylder den mindre.

Spaghetti Carbonara (10 min klargøring + 15 min tilberedning)

Vægt ca. 500 g. 7730 kJ. Energifordeling: 13 % fedt, 71 % kulhydrat 16 % protein
James Price lavede i programmet "Price inviterer" den klassiske pastaret spaghetti Carbonara med sprød pancetta og gode italienske oste.

Spaghetti carbonara er en klassisk italiensk pasta-ret, som har masser af fylde og smag. Denne opskrift på spaghetti carbonara er nem og hurtig at lave, og det er en lækker og fyldig pastaret, som er god til hverdag og også som en let gæstemad

INGREDIENSER (2 PERSONER)

333 g spaghetti
75 g pancetta (Kan erstattes af almindelig bacon)
75 g svinebryst, skåret i små tern
1 spsk. olivenolie
1 stk. stort æg
1 stk. æggeblommer
2 spsk. creme fraiche
2 spsk. pecorino romano ost (kan erstattes med parmesanost)
Salt
Friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen i en stor gryde med rigeligt vand og salt i 8-10 minutter.

Skær pancettaen i tern og steg det i olivenolie.

Bland æg, æggeblommer, creme fraiche og pecorino romano-ost sammen med en gaffel til en ensartet masse.

Hæld vandet fra pastaen og kom den tilbage i gryden med en smule af kogevandet i.

Gryden skal ikke stå på varmen, når du hælder carbonarasaucen over pastaen sammen med det stegte pancetta. Bland det hele godt sammen og server straks.

Spagetti med ost og tomatpure. 2 personer.

Vægt ca. 500 g. 8660 kJ. Energifordeling : 18 % fedt, 66 % kulhydrat 16 % protein

400 g spagetti/pasta

olie

2 skalotteløg

evt. friske svampe

2 spsk. konc. tomatpure (tube)/5 tørrede tomater

timian

1 dl vand, evt. mere

salt

1 spsk. skummetmælkspulver

parmesanost

1. Tag en stor gryde, fyld den med vand og bring det i kog. Gryden skal kunne indeholde mindst

1 1/2 liter vand gerne mere, ellers kan det ikke lade sig gøre.

2. Tilsæt spagettien og lidt olie. Kog til spagettien er mør. (evt. med låg) Rør hyppigt rundt i gryden, især i starten.

3. Tag en ny gryde. Skær skalotteløget fint. Svits i olie, tilsæt koncentreret tomatpure (og evt. svampe), timian, salt og vand efter behov. Jævn med lidt mælkpulver.

4. Server straks, drys med parmesanost og hæld evt. lidt olie på spagettien.

Hvis man kun har et blus til rådighed, skal sovsen laves i løbet af 2 min, ellers når spagettien at blive

37

kold og stiv. Lad din makker få fornøjelsen af at hælde vandet fra spagettien, imens saucen bliver lavet.

NB! Er man højt oppe dvs. over 1-1500 m o.h. koger vandet ved en mærkbar lavere temperatur. Kogetiden kan blive op til dobbelt så lang. Et pastamærke Bouitoni har en række produkter, der kun kræver 3 min kogning. Brug evt. disse. Smag på spagettien/pastaen og vurder hvornår den er mør. Kinesiske ægnudler kan også bruges, da de også bliver hurtigt mør.

Spagetti med smeltet ost. 2 personer.

Vægt ca. 500 g. 7730 kJ. Energifordeling: 13 % fedt, 71 % kulhydrat 16 % protein

400 g spagetti/pasta

4 skiver ost (mild skæreost)

1 spsk. koncentreret tomatpure (tube)

1 spsk. vand

1/2 tsk. timian

1. Spagettien/pastaen koges som ovennævnt

2. Smelt osten på en pande

3. Bland tomatpureen og vandet sammen og smør udover osten

4. Drys timian over til slut.

Ovennævnte kan laves på den tid det tager at hælde vandet fra pastaen.

Spagetti/pasta med varme mandler. 2 personer.

Vægt ca. 600 g. 9330 kJ. Energifordeling: 33 % fedt, 49 % kulhydrat 17 % protein

300 g spagetti/pasta

4 skiver bacon (kan sprødsteiges/tørres hjemmefra)

olie

1 løg

1 fed hvidløg

20 g tørrede tomater/1 spsk. koncentreret tomatpure (tube)

50 g mandler

30 g sesamfrø

2 dl vand

1 spsk. skummetmælkspulver

1 tsk. oregano

50 g parmesanost

1. Baconen skæres fint og sprødsteiges, hvis det ikke er gjort hjemmefra.

2. Løg og hvidløg skæres fint og bruner med. Tilsæt evt lidt vand, så løgene ikke branker.

3. Knus mandlerne ved at lægge dem i en plastpose, som der slås på. Mandlerne kan også være hakket hjemmefra.

4. Tilsæt resten og varm igennem.

Det smager meget koncentreret og kan efter behag fortyndes med vand. Serveres med revet parmesanost.

Linsegryde med ris. 2 personer.

Vægt ca. 700 g. 6600 kJ. Energifordeling: 10 % fedt, 81 % kulhydrat, 9 % protein

300 g polerede ris

5,5 dl vand

5 skalotteløg

1 fed hvidløg

2 kartofler

1 gulerod

olie

karry

30 g orange linser

1 1/2 dl vand

1 spsk. koncentreret tomatpure (tube)

frisk ingefær

salt

garam-masala eller spidskommen

1. Kog risene i 5 min i en gryde for sig. Pak gryden ind i en sovepose, hvor der den står og holder sig varm.

2. Skær løgene, kartoflerne og guleroden fint. Svits i olie og tilsæt karry.

3. Tilsæt derefter linser og vand. Kog i ca. 15 min.

4. Tilsæt koncentreret tomatpure, fintskåret ingefær, salt og garam masala.

5. Kog risene færdige, mens linsegryden holdes varm i soveposen.

Hvis man er vegetar, er gule, orange eller sorte små linser fantastiske. I modsætning til andre former for linser eller bønner koger de ud i løbet af 10-15 min og har oven i købet en fin smag.

100 g af dem kunne være reserveproviant - til et ekstra måltid. En linsegrydesom denne giver en langvarig mæthedfølelse - og hos nogle en del luft i maven.

Linsesuppe. 2 personer.

Vægt ca. 250 g + 180 g brød. 4380 kJ. Energifordeling: 19 % fedt, 65 % kulhydrat, 16 % protein

1 løg

olie

1 fed hvidløg

5 tørrede tomater

100 g orange linser

6 dl vand

1 bouillonterning

1 tsk. garam masala

1. Skær løget fint og svits i olie.

2. Tilsæt finthakkede tørrede tomater, hvidløg, linser, vand og en bouillonterning. Kog i ca 15 min.

3. Tilsæt garam masala.

Et hjemmelavet brød vil passe fint til. Tilsammen en forholdsvis sprit- og tidskrævende ret.

Linseret med chili. 2 personer.

Vægt ca. 450 g. 5600 kJ. Energifordeling: 3 % fedt, 82 % kulhydrat 14 % protein

300 g bulgur

5,5 dl vand

2 skalotteløg

olie

50 g linser

2 dl vand

1 bouillonterning

5 tørrede tomater

1 lille hot chili

1. Kog bulguren i vand tilsat salt i ca. 5 min. Hold gryden varm i soveposen.

2. Hak løget fint, svits i olien.

3. Tilsæt linser, vand, bouillonterning og de tørrede tomater.

4. Snit dele af eller hele chilien fint. Tilsæt efter behag.

5. Kog ca. 10 min.

Tørret oksekød med enebærsaucen. 2 personer.

Vægt ca. 500 g. 5800 kJ. Energifordeling: 21 % fedt, 51 % kulhydrat, 28 % protein
150 g tørret oksekød. (svarende til ca. 320 g skært oksekød)

2 dl vand
1 løg
1 tsk. mel
1 laurbærblad
2 enebær
1/2 bouillonterning
1 spsk. skummetmælkspulver
salt
peber

200 g kartoffelmospulver

1. Læg kødet i blød i vandet gerne 1/2 time. Bring vandet i kog.
2. Tilsæt finthakket løg blandet med mel, laurbærblad, knust enebær og bouillonterning.
3. Tilsæt skummetmælkspulver for at afrunde saucen. og smag til med salt og peber. Hold gryden varm.
4. Kartoffelmosen laves af pulver.

Cous cous er et fint alternativ til kartoffelmosen. Hvis man er heldig at finde svampe vil bare en enkelt heri være meget velkommen.

Svampegryde. 2 personer.

Vægt ca. 500 g. 8670 kJ. Energifordeling: 20 % fedt, 67 % kulhydrat, 13 % protein

2 skalotteløg
olie
ca. 15 g tørret bacon (2 skiver frisk bacon) eller pølse.
20 g tørrede svampe eller 250 g friske svampe
2 dl vand
1/4 tsk. rosmarin
salt
peber
1 spsk. skummetmælkspulver
400 g pasta - f.eks. suppenudler

1. Snit løgene, svits i olie. Tilsæt bacon eller pølse skåret fint.
2. Tilsæt svampe. Til de tørrede svampe tilsættes 2 dl vand.
Hvis svampene er friske afgøres det, hvor meget væde de afgiver, og om det er nødvendigt med mere vand.
3. Tilsæt krydderier og skummetmælkspulver. Hold retten varm i en sovepose.
4. Pastaen koges til de er møre.
Server evt. med parmesanost.

Risengrød. 2 personer.

Vægt ca. 300 g. 4600 kJ. Energifordeling: 12 % fedt, 73 % kulhydrat 15 % protein

NB! Samlet tid 1 1/2 time.

200 g grødris
1 liter vand
75 g sødmælkspulver (eller skummetmælkspulver)
1 dl vand
1 tsk. vindrukerneolie
1 tsk. salt
kanel

1. Kog vand og grødris i en stor gryde i ca. 10 min.
2. Pak gryden ind i en sovepose. Lad den stå i en time. (hvis der anvendes forkogte ris, kan hviletiden skæres ned til 15 min)
3. Tilsæt skummetmælkspulver opslemmet i lidt vand. Kog videre på risengrøden til den er færdig
4. Tilsæt olie og salt. Server med sukker og kanel.

Når portionen ikke er større, er det på grund af at gryderne i et almindeligt trangiasæt ikke kan rumme mere. Risengrød har det med at give stor følelse af mæthed lige efter indtagelsen. 2 timer senere kommer sulten imidlertid tilbage igen. Vær forberedt på dette.

Karrygryde med abrikoser. 2 personer.

Vægt ca. 650 g. 7400 kJ. Energifordeling: 12 % fedt, 79 % kulhydrat, 9 % protein.

300 g ris

5,5 dl vand

1 skalotteløg.

olie

1 tsk. karry

30 g tørret bacon eller 4 skiver frisk

1 gulerod

50 g selleri

100 g tørrede abrikoser

1 peberfrugt (rød eller gul)

2 cm ingefær

2 dl vand

1 spsk. skummetmælkspulver

salt

1. Kog risen i vand tilsat salt i ca. 5 min. Hold gryden varm i soveposen.

2. Skær løget fint. Svits i olie. Tilsæt karry, bacon.

3. Skær abrikoser, gulerod, selleri, peberfrugt og ingefær fint og tilsæt det til gryden.

4. Tilsæt vand skummetmælkspulver og salt. Lad det koge et par minutter.

5. Kog om nødvendigt risene færdige.

Peberfrugt kan have en begrænset holdbarhed. Spis denne ret tidligt på turen. Retten kan let laves vegetarisk ved at undlade baconen.

Kylling med svesker og mandler. 2 personer.

Vægt ca. 700 g. 8890 kJ. Energifordeling: 22 % fedt, 58 % kulhydrat, 20 % protein.

300 g bulgur

5,5 dl vand

80 g tørret kyllingebryst (svarende til 200 g fersk)

olivenolie

50 g svesker

50 g rosiner

50 g mandler

1 dl hvidvin

1 dl vand

1 tsk. oregano

salt

peber

1. Kog bulguren i vand tilsat salt i ca. 5 min. Hold gryden varm i soveposen.

2. Varm kylling, svesker, rosiner og hakkede mandler i olien.

3. Tilsæt hvidvin, krydderier og vand. Opvarm til kogning.

4. Kog bulguren færdig, mens kyllingegryden holdes varm i soveposen.

Hvidvin kan medbringes i en lille plastflaske. Apoteket har velegnede flasker oprindelig beregnet til urinprøver.

Lam med peberrod. 2 personer.

Vægt ca. xxxx g. 7300 kJ. Energifordeling: 20 % fedt, 60 % kulhydrat, 20 % protein.

300 g suppenudler

7 dl vand

1 løg

olie

1 gulerod

3 dl vand

80 g tørret lam (svarende til 200 g skært lammekød)

salt

1 peberrod

1. Snit løget fint og svits i olie. Skær guleroden i tynde stænger og tilsæt den sammen med vandet. Tilsæt lammekødet og salt og kog retten et par minutter.

2. Peberroden skæres i meget små tern og tilsættes. Gryden tages af blusset. Og retten trækker et par minutter. Pak gryden ind i en sovepose og hold den varm.

3. Kog nudlerne i vand til de er færdige.

Klipfisk med sennepssauce. 2 personer.

Vægt ca. 500 g. 7440 kJ. Energifordeling: 40 % fedt, 46% kulhydrat, 14 % protein.

Klipfisk er meget salt, og det vil nok være en god idé at afprøve retten derhjemme, da jeg ikke vil garantere, at alle kan lide smagen.

100 g klipfisk
5 dl vand
1/4 selleri
olie
1 tsk. sennep
sukker
citron
2 dl vand
100 g mandler
200 g kartoffelmospulver
vand

1. Læg fisken i blød i vand i ca. 1 time. (slå teltet op i mens)
2. Skær sellerien fint og svits den let i olie
3. Tilsæt sennep, sukker og citron.
4. Hæld vandet fra klipfisken, tilsæt fisken og frisk vand og finthakkede mandler og bring det op på kogepunktet.
5. Hold retten lun, mens kartoffelmosen laves. Følg anvisningen på posen.

Supper og andet pulvermad

Der findes talrige pulver supper på markedet. Mange af dem er velegnede at tage med på fjeldet, men de vil ikke kunne udgøre et hovedmåltid uden tilskud af brød eller andet. Selvom jeg sætter meget pris på suppe, synes jeg ikke det er sliddet værd at slæbe friske grøntsager med op i fjeldet. Der er derfor kun en suppeopskrift i denne kogebog - se side 40.

Pulversupperne kan dog anvendes som sovs - her er en opskrift for dem, der ikke bryder sig om at lave mad.

Kylling med pulver suppe. 2 personer.

Vægt ca. xxxx g. 7000 kJ. Energifordeling: 9 % fedt, 71 % kulhydrat, 20 % protein.

300 g ris.
5,5 dl vand
1 brev champignonpulversuppe/aspargessuppe (af den type hvor et brev giver 1 liter suppe)
100 g tørret kylling (svarende til 220 g fersk)
5 dl vand

1. Kog risen i vand (uden salt!) i ca. 5 min. Hold gryden varm i soveposen.
2. Bland pulversuppe, vand og tørret kylling i en gryde. Varm det op til kogepunktet. Da suppen er beregnet til det dobbelte volumen vand er saltkoncentrationen for høj. Kog derfor risen uden salt.

Denne måde at anvende pulversupper på kan varieres efter fantasi

Pandekager mm. fås også som pulver, og opfylder betingelserne om lav vægt og højt kalorieindhold og rimelig smag, men en Trangia giver ikke varme nok til at lave pandekager med en rimelig hastighed og resultat, og kan i hvert fald kun anbefales, hvis man har en teflonpande.

Indkøbsseddel til 5 dage i fjeldet - 2 personer.

Jeg har vovet at give et bud på, hvor meget der skal til at mætte 2 voksne normalt spisende personer i 5 dage fjernt fra enhver købmandsforretning.

Det er ud fra teoretiske beregninger og praktiske erfaringer.

I ugens løb er der planlagt havregrød/ rugbrød/ grovfranskbrød hver morgen. Rugbrød/ knækbrød med diverse pålæg til frokost. Kiks, peanuts, chokolade og tørret frugt til mellemmåltider og følgende aftensmåltider:

Kalkun Wok

Lam med cous-cous

Spagetti med varme mandler

Linsegryde med ris

Kylling med svesker og mandler

Vælges nogle af de andre aftensmåltider vil indkøbslisten ændres!

Der er ikke taget højde for salt, krydderier, emballage i vægtberegningerne.

Følgende krydderier er brugt til ovennævnte: salt

(50 g), peber, paprika, timian, oregano, karry, garam masala, hvidløg og frisk ingefær

Spritmængde: ca. 1 liter, det afhænger af hvor store mængder kaffe eller te, der drikkes undervejs.

Indkøbsliste. 2 personer, 5 dage i fjeldet.

Abrikos tørret 180 g

Bulgur 300 g

Chokolade, fløde 200 g

Chokolade, mørk 200 g

Citron 50 g

Cous-cous 200 g

Frugtpålæg 100 g

Grovfranskbrød 600 g

Gulerod 200 g

Havregryn 700 g

Kartoffel 200 g

Kartoffelchips 200 g

Kiks 200 g

Knækbrød 100 g

Linser 30 g

Løg, rå 300 g

Pasta 300 g

Makrel i tomat 170 g

Mandel 100 g

Marmelade 150 g

Nød, hassel 50 g

Nød, jord (peanuts) 200 g

Ost, 45+ 400 g

Ost, parmesan 50 g

Portvin 150 g

Pølse, saltet + tørret 50 g

Leverpostej 100 g

Ris 600 g

Rosiner 500 g

Rugbrød 1000 g

Sardin i olie 150 g

Sesamfrø 30 g

Skummetmælkspulver 150 g

Sukker 100 g

Svesker 50 g

Tomatpuré, konc. 30 g

Torskerogn, dåse 180 g

Tørret kalkun 80 g

Tørret kylling 80 g

Tørret lam 120 g

Vindrukerneolie 120 g

Følgende indkøb giver en samlet vægt på ca. 8,4 kg plus emballage, kaffe/te og krydderier.

Energimængden er ca. 11600 kJ/person/dag. Energifordeling: 28 % fedt, 52 % kulhydrat, 20 % protein.

Rigtig god tur

Pr.100g	kJ	protein	fedt	kulhydrat
Abrikos,tørret	1128	3,7	0,5	61,7
Avocado	980	4,2	22,2	3,8
Boghvede	1472	11,1	2	71
Byggryn	1445	8,3	1,7	72,9
Bulgur	1510	10,1	1,3	74,9
Bønner,mung	1486	24,2	1,3	60,3
Cacaomælkpulver	1576	5,5	6	73,8
Chokolade,fløde	2313	8,9	30,3	59,4
Chokolade,mørk	2277	5,8	29,2	62,9
Citron	188	1,1	0,3	9,3
Cornflakes	1593	7,4	1,4	83,2
Cous-cous	1510	10,1	1,3	74,9
Dadel,tørret	1287	2	0,5	72,6
Dressing,fransk	1866	0,6	41	17,5
Figen,tørret	1206	3,1	1,2	65,3
Fladbrød	1670	9,1	2,3	84
Franskbrød	1174	7,7	4,5	51,3
Frugtpålæg	1040	1	22	11
Grahamsbrød	1137	8	4,3	49,3
Grovfranskbrød	1122	8,1	3,1	51
Gulerod	190	0,4	0,4	9,3
Havregryn	1626	13,1	6,7	67,6
Hirse	1518	9,9	2,9	72,9
Honning	1399	0,3	0	82
Hvedemel	1486	8,5	1,3	76
Hørfrø	2198	25	31	35
Kartoffel,rå	360	2,1	0,3	18,4
Kartoffelchips	2346	5	34	57
Kartoffelmospulver	1578	8,2	4,2	75
Klipfisk	424	24,5	0,2	0
Kiks	1872	7	11,2	78,1
Knækbrød,groft	1664	13	6,2	71
Kokosmel	2959	5,6	62	29,9
Linser	1468	23,8	1	60,3
Lucernefrø	1786	35,1	12,6	41,8
Løg,ristet	2589	6	48	39
Løg,rå	210	1,5	0,3	10,2
Majsmel	1494	9,2	3	72
Makrel/tomat	898	15,2	16,6	0,5
Mandel	2691	20,1	53,5	18,6
Marmelade	911	0,5	0,5	52
Marcipan	1959	11	26,5	45
Müsli	1645	12	6,3	70,7
Mælkpulver	1525	35,1	1,7	50,8
Mælkpulver,sød	2130	27,7	26,8	37,7

Pr.100g	kJ	protein	fedt	kulhydrat
Cashewnød	2577	15,3	46,6	32,7
Hasselnød	2862	13	62,6	15,3
Peanutsnød,jord	2583	25,8	49,2	16,1
Pecannød	3011	7,8	61,5	18,2
Pistacienød	2610	20,9	48,4	24,8
Valnød	2307	10,6	51,5	10
Olivenolie	3796	0	99,9	0
EmmentalerOst	1600	28,1	29,1	1
Ost+45	1426	24,8	25,8	1,4
CheddarOst	1720	26,2	33,1	1
ParmesanOst	1910	41,6	30	3,7
Pinjekerner	2576	24	50,7	14,2
Penutsbutter	2761	22,6	53,7	19,8
Pasta,alle_typer	1633	13,8	1,2	79,6
Portvin	655	0,1	0	11,1
Pølse,saltet+tørret	2021	10,9	48,3	0
Leverposteg	1158	10,5	23,5	5,1
Rasp	1551	10,7	1,5	77,2
ParboiledRis	1536	7,4	0,3	82,3
PoleredeRis	1528	6,7	0,4	82,3
Rosiner	1417	3,2	0,5	79,1
Rugbrød	990	5,9	1,9	48,1
Sardin/olie	1273	22,8	23,3	0
RødSelleri	183	1,8	0,3	8,3
Sesamfrø	2690	26,4	54,8	9,4
Sigtebrød	1081	7	3	49,9
Smør	3146	0,5	82,3	0,6
Soyasauce	289	2,8	0,6	8,3
Sukker	1698	0	0	99,9
Svesker	1000	2,8	0,2	55,6
Tomatpuré,konc	389	3,4	0,4	18,6
Torskerogn,dåse	580	24,3	1,7	2,5
Tun/olie	1222	23,8	21,5	0
Tørret_bacon	3000	30	65	0
Tørret_kalkun	1140	54,8	5,5	0
Tørret_kylling	1202	53,5	7,7	0
Tørret_lam	1785	50,3	24,5	0
Tørret_oksekød	1420	50	15	0
Vindrukerneolie	3800	0	100	0
Æble_tørret	1665	1,4	2	92,1