



ALLERGISÄKRA  
ÄVENTYR

# ALLERGIVÄNLIGA FRILUFTSRECEPT




# Laga mat på stormkök

Stormkök finns i många olika varianter där Trangia är den mest kända. Trangia finns med både T-sprit och gas som bränsle, där gas är enklare men dyrare och inte lika miljövänligt.



## Fem tips när du lagar mat på stormkök

- Lär känna ditt stormkök innan du ger dig ut. Det kan vara i en park eller i trädgården.
- Anpassa storleken på grytorna till hur många du ska laga mat till. 
- När det kokat upp – koka med reducerad låga för att spara bränsle.
- Stek hellre lite mindre åt gången än mycket – det ger bättre stekyta och går snabbare.
- Laga exempelvis köttfärsås först och låt den stå ovanpå pastavatten för att den ska hålla värmen under tiden som pastan kokar.

Fotografer:

Framsidan, sid 2 och sid 5, Johannes Poignant.

Sid 6–14, Eric Tomblad.

## Innehåll

Att tänka en gång extra på	3
Allergener	4
Allergisk reaktion och symtom	5

### Lunch

Tortillas med grönsaker & bacon / stekt svamp	6
Tacogryta med potatis	8
Morotsbiffar med ris och mango-chutney	10

### Mellanmål

Kanelris med äpple	12
Stekt potatisbulle med morot	14
Bananpannkaka	16

### Desserten

Stekta havrekakor	18
Kokosbullar	20
Stekt vanilj-äppelkaka	22

## Att tänka på

Vid gruppverksamhet är det viktigt att fråga om allergier och överkänslighet. Om ni planerar matlagning påminn alla deltagare vad som måste tänkas på för att hela gruppen ska få en positiv friluftsupplevelse. Vid barn- och ungdomsaktiviteter sker denna kommunikation med vårdnadshavare.

För personer med astma kan en rökig eld som värmekälla eller samlingspunkt ställa till problem för redan irriterade luftvägar. Hör dig för i gruppen hur påverkade personerna blir och försök om du ska elda använd så torr ved som möjligt med bra eldningsteknik.

### Tips!

Det finns tunna skärbrädor (med låg vikt) som har olika färg för att separera råvaror lättare. Teflonpannor och plastredskap är lätta att hålla rena och gillar varandra.

Var noga när du planerar vilken köksutrustning du ska använda. Allergener kan lätt fastna på träredskap och skärbrädor. Även aluminiumgrytor kan vara svåra att få helt fria från de ämnen man kan reagera på.

Under pollensäsong är det många allergiker som blir extra känsliga för vissa frukter och grönsaker som de under vinterhalvåret inte reagerar så starkt på.

### Tips!

Spara alltid förpackningarna med innehållsförteckningar till de livsmedel som används!

# Allergener

## MJÖLK

Mjölkalergi innebär att man har allergi mot proteiner i mjölk. Även mycket små mängder kan framkalla en allergisk reaktion. Mjolkprotein finns i alla produkter som görs av mjölk. Det finns även i mjölkpulver, torrmjök, vassle, vasslepulver, kasein, kaseinat. Det kan även förekomma mjöl i färdigmat. Personer med mjölkalergi ska inte använda laktosfria produkter, utan istället ersättningar gjorda av havre, kokos, soja, mandel, ris eller potatis.

## ÄGG

Mycket små mängder av ägg kan räcka för att framkalla en allergisk reaktion. Rått ägg kan ge svårare reaktioner än tillagat ägg. Äggprotein finns i många färdigrätter och döljer sig under namn som äggvita, ägggula, ovalbumin, ovomucoid eller lysozym (E1105).

## FISK

Man kan vara allergisk mot all slags fisk, men några fiskallergiker tål vissa fisksorter. Fisk kan bland annat finnas i leverpastej, charkprodukter och köttträtter som smaksätts med ansjovis samt i såser, buljonger, asiatisk mat och i vissa marگارiner.

## SKALDJUR

Man är ofta allergiskt mot alla skaldjur om man har skaldjursallergi då proteinerna i de olika skaldjuren är mycket lika varandra. Alla sorters kräftdjur och blötdjur ingår i gruppen skaldjur.

## NÖTTER

Nötter är en vanlig orsak till allergi och för en del kan mycket små mängder utlösa allvarliga allergireaktioner. Mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, macadamianöt/queenslandsnöt räknas i allergisammanhang som nötter. Nötter förekommer i många olika maträtter, choklad, godis och bakverk.

## JORDNÖTTER

Jordnötter tillhör gruppen baljväxter och är en av de vanligaste orsakerna till svåra allergireaktioner. Jordnötter kan förekomma i många olika maträtter, choklad, godis och bakverk.

## SOJA

Sojaböner är en vanligt allergiframkallande baljväxt som används i många olika livsmedel. Sojaproteiner finns även i färdiglagade vegetariska produkter och används också för tillverkning av glass och dryck. Personer med svår sojaallergi kan behöva undvika sojasåser och hydrolyserat vegetabiliskt protein (HVP) från soja. De flesta sojaallergiker tål sojalecitin (E332).

## VETE

För en del kan svåra allergiska reaktioner uppstå om de äter vete. Ofta kan dessa personer inte äta produkter med märkningen glutenfri, utan endast naturligt glutenfria mjölsorter. Även råg, korn och havre kan innehålla liknande proteiner som i vete och orsaka allergi.

## GLUTEN

Glutenintolerans (Celiaki) är ingen allergi utan en sjukdom där man inte tål gluten, ett protein i vete. När personer med celiaki äter gluten bryts tarmluften ned vilket försämrar näringsupptaget och personen blir trött, orkeslös och tar inte upp näring. De allra flesta med celiaki tål livsmedel med märkningen glutenfri, övriga hänvisas till naturligt glutenfria produkter som te x ris, majs, potatis, hirs och bovete.

## LAKTOS

Laktosintolerans är ingen allergi utan brist på ett enzym i tarmen. De drabbade får orolig gasfylld mage, och diarré. Personer med laktosintolerans kan hjälpas av tabletter med enzymer som saknas (laktas) i samband med måltider. De kan välja både mjölk- och laktosfria produkter.

*Recepten i häftet utesluter de åtta vanligaste födoämnesallergenerna samt gluten och laktos. Källa: Astma- och Allergiförbundet*



# Allergisk reaktion och symtom

Allergiska reaktioner från livsmedel kan uppstå när personer äter ett livsmedel eller på andra sätt får i sig spårmängder av det. Reaktioner mot mjölk och ägg är vanliga hos små barn medan reaktioner mot skaldjur, nötter och jordnötter brukar visa sig senare i livet. Reaktioner kan komma direkt efter att någon fått i sig det allergiframkallande ämnet, men det kan också dröja upp till flera dygn. Enstaka personer kan reagera på livsmedel i luften, så kallade luftburna reaktioner. Allvarliga luftburna reaktioner är ovanliga.

Den allvarligaste reaktionen är anafylaxi. En anafylaxi kan leda till livshotande reaktioner om den drabbade inte får omedelbar läkarvård.

En anafylaktisk chock karakteriseras av svullnad, andningssvårigheter och cirkulationssvikt.

Ring omedelbart 112. Vid medvetslöshet – placera personen i stabilt sidoläge.

## Vanliga symtom

- Klåda i munhåla, svalg, ögon och på kroppen
- Rodnad kring munnen, svullna läppar
- Magsmärtor, diarré, illamående
- Snuva, rinnande näsa, andningssvårigheter, astma
- Rodnad och svullnad i ögonen, rinnande ögon
- Nässelutslag och eksem på kroppen
- Huvudvärk



## Första hjälpen vid allergi

- Uppträd lugnt.
- Låt personen sitta upp om andningen är påverkad.
- Om möjligt, ta bort det som utlöst reaktionen.
- Hjälptill att få fram personens egen medicin, om det finns någon.
- Ring 112 vid behov.

Lunch  
2 portioner



## Tortillas med grönsaker & bacon /stekt svamp

### Ingredienser

#### VEGETARISKT:

3 dl skivad svamp

#### KÖTT:

8 skivor bacon



#### GRÖNSAKSRÖRA

2 stora tomater

1 röd eller grön paprika

2 msk tomatpuré

2 krm salt

1 krm svartpeppar

2 msk olja att steka i

4 stora majstortillas  
(eller glutenfria tortillas)

**Riktigt smaskiga tortillas** med bacon eller stekt svamp! Du kan blanda i majs för att göra rätten mer mättande. Ju längre du steker grönsaksröran desto godare blir den, du kan alltid blanda i lite vatten om du kokar bort för mycket vätska.

#### TILLAGNING

1. **VEG:** Stek 3 dl skivad svamp i olja på medelvärme. Salta och lägg åt sidan.
1. **KÖTT:** Stek 8 skivor bacon knaprigt – lägg åt sidan och skär i bitar



2. Stek paprikan i samma panna, vänd ner tomaterna, salta och peppra, blanda i tomatpurén.
3. Fortsätt stek tills mycket av vätskan gått ur, smaka av.
4. Lägg en fjärdedel av röran på tortillabrödet, toppa med svamp/bacon.
5. Vik ihop.

Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Lunch  
2 portioner



## Tacogryta med potatis

### Ingredienser

#### EGENGJORD TACOKRYDDA

Då tacokrydda kan innehålla allergener är det bäst att göra den själv!

3 tsk salt

2 tsk lökpulver

2 tsk vitlökpulver

2 tsk paprikapulver

4 tsk spiskummin

4-6 tsk chilipulver

(välj hur starkt du vill ha den)

1-2 krm cayennepeppar

(välj hur starkt du vill ha den)



#### GRYTA

150 gram nö- eller blandfärs

2 msk egengjord tacokrydda

1 liten lök (ca 1 dl hackat)

1 vitlöksklyfta

2 cm röd chili

200 g potatis

2 morötter (ca 200 g)

½ förpackning krossade tomater (200 g)

3 dl vatten

2 krm salt

2 msk olja att steka i

**Köttfärs är en känslig råvara**, men du kan ta med färsen fryst och låta den tina i ryggsäcken. Färsen blandar du sedan med tacokryddor och lägger ner i grytan.

Rätten är enkel att lyckas med och de som inte gillar chili och vitlök kan enkelt utesluta dessa ingredienser.



### TILLAGNING

1. Blanda tacokryddor med färsen i en kastrull och ställ åt sidan.
2. Hacka lök, vitlök och chili, fräs i olja i ett par minuter i kastrull.
3. Skala, skölj och dela potatisarna samt morötter i 0,5-1 cm bitar. Lägg i grytan.
4. Häll på en halv förpackning krossade tomater och vatten.
5. Låt koka upp och koka tills potatisen nästan är mjuk
6. Lägg i köttbullsstoren bitar av färsen, de behöver inte vara runda
7. Låt koka i fem minuter.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Lunch  
2 portioner



## Morotsbiffar med ris och mango-chutney

### Ingredienser

1,5 dl basmatiris (10 min koktid)  
3 dl vatten  
1 krm salt



#### Biffar

3 morötter (ca 300 g)  
10 cm purjolök  
1 msk curry  
1 tsk salt  
1 dl majsmjöl  
1 msk maizena  
Rapsolja till stekning

#### Till servering

4 msk mango chutney (2 msk per portion)

**Löjligt enkla biffar** med mycket smak. Ris och biffar lagas samtidigt genom att ta av riset en kort stund medan du fräser morötterna. Rätten passar utmärkt att laga till många om biffarna steks på en stor stekhäll.



#### TILLAGNING

1. Mät upp och börja koka riset, under tiden...
2. ...skalar och river du morötterna grovt samt strimlar purjon.
3. Ställ nu av riset en kort stund och...
4. ...fräs morötter, purjo, curry och salt i olja under några minuter.
5. Ställ på riset igen och fortsätt koka.
6. Blanda i majsmjöl och maizena med morotsfräset, forma fyra biffar med händerna.
7. Stek biffarna i olja när riset är klart.

Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Mellanmål  
2 portioner



## Kanelris med äpple

### Ingredienser

1 dl kokt ris (kallt)

alt

1,5 dl snabbis + 1 dl vatten (häll av överblivet vatten efter fem minuter)



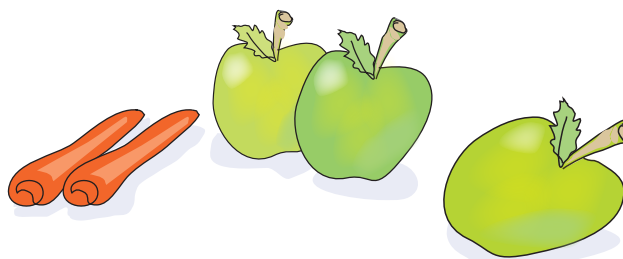
1 msk äppelmos

1 krm kanel

**Supersnabbt mellanmål som** tillagas direkt i matkåsan! Enklare kan det inte bli. Förbered riset på lunchen eller till frukost, förvara då riset svalt. Du kan även laga rätten med snabbis. Som variant kan du riva i ett äpple istället för äppelmoset.

### TILLAGNING

1. Blanda riset med kanelen.
2. Rör därefter ner äppelmoset.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.

Mellanmål  
2 portioner



## Stekt potatisbulle med morot

### Ingredienser

- 1 portion pulvermos, läs på paketet (finns laktosfritt)
- 1–2 msk maizena (då håller den ihop bättre)
- 1 riven morot (ca 100 g)

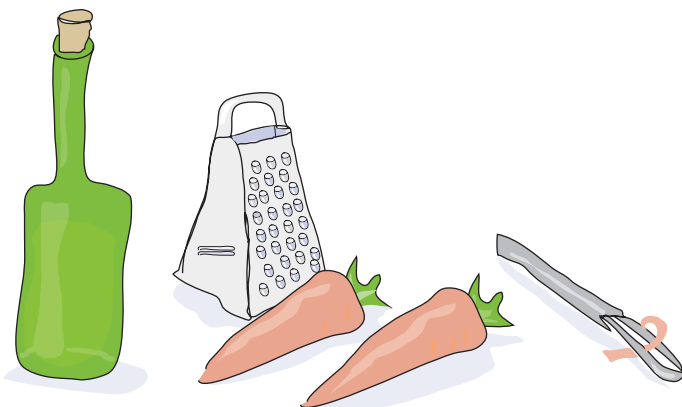


2 msk olja att steka i

En potatisbulle är ett utmärkt mellanmål som mättar en bra stund. Stek dem tunna och krispiga för extra mycket smak. Potatisbullarna kan även ätas som burgare med sallad och rostad lök.

### TILLAGNING

1. Vispa ihop moset enligt anvisning på paketet.
2. Riv morötter grovt och blanda i.
3. Dela moset i två delar.
4. Stek i olja tills potatisbullen har fått färg.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Mellanmål  
2 portioner



## Bananpannkaka, (ca 4 pannkakor)

### Ingredienser

1 dl rismjöl  
0,5 dl bovetemjöl  
1 krm salt  
1 msk flytande honung  
1,5 dl vatten  
1 banan



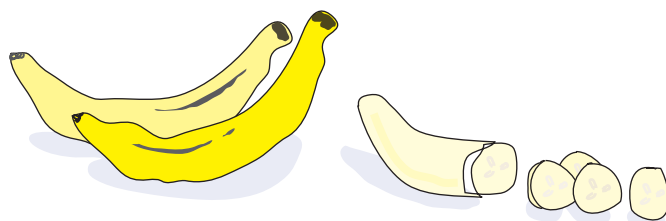
3 msk olja att steka i

**Smarta pannkakor** som håller ihop bra och får en god smak av banan och honung. Om du vill göra det till en efterrätt kan du ringla honung på de färdiga pannkakorna.



### TILLAGNING

1. Blanda rismjöl, bovetemjöl och salt i en bunke.
2. Tillsätt 1,5 dl vatten samt honung och vispa.
3. Skiva ner en banan i smeten och mosa ordentligt.
4. Låt smeten vila i fem minuter.
5. Stek så tunna pannkakor du kan.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Dessert  
2 portioner



## Stekta havrekakor (2 st)

### Ingredienser

1 dl havregryn (glutenfria)  
2 msk rismjöl  
2 msk margarin  
1 msk socker

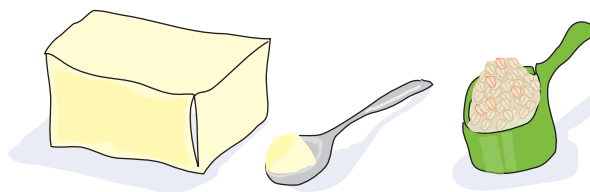


**Riktigt smaskiga kakor** som med glutenfria havregryn passar alla. Här är knepet att inte steka i för mycket margarin för att kakorna ska hålla ihop bra – om du steker i för mycket margarin faller kakan isär eller blir för mjuk.

Carlsham och ICA har mjölk- och sojafritt margarin.

### TILLAGNING

1. Blanda rumsvarmt margarin med rismjöl, havregryn och socker.
2. Vänta fem minuter.
3. Smörj pannan med lite fett, i teflonpanna behövs inget extra fett.
4. Forma två bollar som du plattar till i pannan.
5. Stek på båda sidor tills de fått färg.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Dessert  
2 portioner



## Kokosbullar (2 st)

### Ingredienser

Ca 2 dl egen mjölmix  
0,5 tsk bakpulver  
2 msk socker  
1 tsk vaniljsocker  
1 knivsudd salt  
0,5 dl kokosflingor  
0,75 dl vatten

Olja att steka i

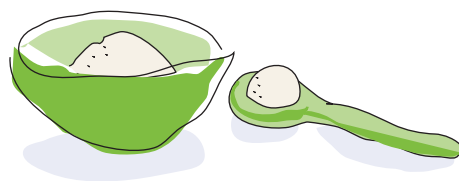


**Söta bullar som alla gillar!** Stek hellre två tunna bullar än en stor, det kommer både att bli godare och går faktiskt snabbare. Låt kakorna svalna en stund innan du äter dem, så att du inte bränner dig.

Gör en egen mjölmix efter vad du tål och gillar. Du kan exempelvis använda havremjöl, mjölmix (mjölk) eller en blandning av ris- och bovetmjöl. Blanda tills du har en smet som inte är för rinnig, den ska vara som gröt.

### TILLAGNING

1. Blanda ihop alla torra ingredienser.
2. Rör vattnet lite i taget och rör om ordentligt.
3. Klicka ut hälften av smeten i pannan.
4. Stek i olja på medelvärme, ett par minuter på varje sida så att den får lite färg.
5. Stek den andra kokosbullen.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.



Dessert  
2 portioner



## Stekt vanilj-äppelkaka

### Ingredienser

1 stort äpple eller två små  
3 msk olja till stekning



0,5 dl matolja (neutral smak)  
1 dl havregryn (glutenfria)  
1 msk strösocker  
2 tsk vaniljsocker (eller 1 msk kanel)  
1 krm salt

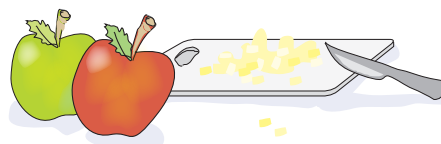
En enkel och god efterrätt du snabbt tillagar på ditt stormkök eller på en stekhäll. Välj om du vill ha en smak av vanilj eller kanel!

Rätten kan serveras med färdig vaniljsås för extra lyx, det finns flera varianter som är fria från gluten, mjölk eller soja.

Pollenallergi kan ge korsallergi med äpple, speciellt under pollensäsongen.

### TILLAGNING

1. Hacka äpplet i centimetertjocka bitar.
2. Stek i matolja (neutral) på ganska hög värme så att det får färg, cirka 5 minuter.
3. Blanda i havregryn (glutenfria), vaniljsocker, socker, salt och olja.
4. Stek på låg värme under 5 minuter. Rör om då och då, se till så att det inte bränns vid.



Recepten kan lagas både på stormkök eller över eld beroende på gruppen.





**Att äta ute** är en upplevelse. Tillagningen sker på andra premisser än hemma i köket och vi kryddar med en spännande vandring, en äventyrlig paddeltur eller en lite för tung ryggsäck innan vi ska äta. Naturen och gemenskapen är ingredienser som nästan alltid gör att det smakar gott. Därför är det viktigt att alla kan äta det som serveras och känna sig trygga med tillagningen. Vi hoppas med denna skrift med recept av Eric Tornblad, författaren som är expert på friluftsmat, att fler kan få uppleva glädjen av att ha vår utomhusmiljö som middagsbord.

*Väl mött därute!*



[www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se)



[www.astmaoallergiforbundet.se](http://www.astmaoallergiforbundet.se)