

NSD

Nyttig matsäck på sportlovsutflykten

🕒 09:19 | 17-03-02

MAT Snart är det sportlov och för många betyder lediga dagar på skridskor, skidor, skoter och pulka. Men vad ska du packa ner i matsäcken? Här får du tips på nyttig mat som är lätt att ta med.

När Lisa Nyström, Heden, gått in i väggen var det kosten som blev hennes väg till hälsan. Nu brinner hon för att hjälpa andra må bra med mat.

Lisas bästa tips för sportlovs matsäckar är hemlagat så långt det går i stället för halvfabrikat.

– Hemlagat och bra råvaror blir automatiskt både nyttigt och gott. Du vet att det funkar för din familj och det är billigare, säger Lisa.

FAKTA

Recept Lisas tips

8 "köttbullskorvar"

500g nöt-/älg- eller quornfärs

1/2 gul lök, riven eller finhackad

1 ägg

1 dl grädde

1 tsk salt

1 krm peppar

Finhacka eller riv löken.

Blanda kött/quorn, lök, ägg, grädde och kryddor i en bunke.

Ett exempel är wraps av mjukt tunnbröd fyllda med grönsaker och köttfärskorvar som tillagats i förväg och grillas varma över elden, på pinne, i halster eller i muurikka. Recept hittar du i faktarutan här intill.

När det är dags att åka på utflykt tar Lisa med grönsaker, som sallad, gurka och morot, skurna i stavar i olika burkar och så får var och en göra sin egen wrap, lätt att äta med handskarna på.

– Att laga mat från grunden kräver lite mer planering och tankeverksamhet men det finns hur många alternativ som helst när man börjar kolla. Wok eller skav i muurikka är också gott och smidigt.

Lisa har en 6-åring och en 11-åring hemma och de tycker om "Cowboysoppa" som utflytmat, en klar buljong med rotfrukter, potatis, köttfärs och pasta.

– En varm soppa är lätt att ta med sig i termos. Man vill att den ska vara matig. Det viktiga är att hitta något som är gott, säger Lisa.

Som dryck väljer familjen gärna färskpressad juice.

– Inte juice från koncentrat, det innehåller så mycket socker.

Själv skulle Lisa aldrig ta med sig hotdogs i matsäcken.

– Det är smidigt att grilla men det innehåller så många olika tillsatser som man inte behöver.

Vad säger du om en klassisk matsäck med varm oboy, falukorv, limpmackor och en apelsin?

– Varm choklad kan du göra själv med kakao, socker och mjölk. Man kan alltid välja olika alternativ och oftast finns det ett bra och ett mindre bra.

Lisa rekommenderar svenskt, lokalproducerat och ekologiskt, med så få tillsatser som möjligt för hälsans skull.

–Att läsa innehållsförteckningen när du handlar är väldigt bra. En lång innehållsförteckning är oftast dåligt. Ekologiskt är bra för miljön men giftfritt är ju en fördel för hälsan också.

Ett bra och energirik tilltugg är en blandning av nötter, russin, torkare tranbär och choklad med hög kakaohalt, enligt Lisa.

– Torkad frukt och torkade bär är smidigt att ta med sig och det är bättre än godis.

ÄMNE:

HÄLSAN

LISA NYSTRÖM

MATSÄCK

MJUKT TUNNBRÖD

SPORTLOVETS MATSÄCKAR

Rulla till lagom stora korvar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Tänk på att göra dem tillräckligt tjocka, så de inte faller sönder m du ska grilla dem på pinne. Du kan även värma dem på muurikka eller i halster.

Grädda mitt i ugnen, 200°C i 20 minuter.

Servera som wrap i mjukt tunnbröd med färska salladsblad, gurk- och morotsstavar och körsbärstomater till.

1. Enkelt att tillaga och att äta med handskar.

2. Gott. Det vill säga något ni tycker om. Nyttigt är även gott.

3. Hemlagat och mat lagad från grunden. Med bra råvaror blir det automatiskt både nyttigt och gott.

4. Packvänligt och anpassat för grillning eller förvaras i termos.

5. Ekologiskt är giftfritt. Det vi stoppar i kroppen, bygger den och vi vill ju må så bra som möjligt.

6. Försök alltid få med så mycket grönsaker som möjligt.

Josefin Wiklund

0920-26 28 30

Utskriftsdatum: 2017-03-29 09:27:56

Webbadress: <http://www.nsd.se/extraboden/nyttig-matsack-pa-sportlovsutflykten->

