

LUFTEN ÄR FRI

FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

ÄTA UTE
En väg till bättre hälsa



Fotograf: Fredrik Ludvigsson/Johnér



Fotograf: Thomas Öberg/Natur i norr

Häls fördelar friluftsliv

Att vara ute i naturen kan ge många hälsovinster för både den fysiska och psykiska hälsan. Friluftslivet spelar därför en viktig roll för hälsan.

Något som också påverkar hur vi mår är maten vi äter.

En del av ett aktivt friluftsliv är att äta ute.

Ta med dig nya och gamla vänner ut i naturen. Skapa goda upplevelser och god mat!

Här får du tips om hälsosam, enkel och säsonganpassad mat som passar de flesta.

Fotograf: Anna Berhan



Regelbunden fysisk aktivitet och kontakt med naturen leder till

- * *Ökad kondition*
- * *Ökad muskelstyrka*
- * *Förbättrad benhälsa*
- * *Bättre matvanor hos barn*
- * *Bättre sömn*

och motverkar

- * *Hjärt- och kärlsjukdomar*
- * *Diabetes typ 2*
- * *Högt blodtryck*
- * *Stress*
- * *Depression*
- * *Cancer*

dessutom ger det bättre

- * *Balans*
- * *Koordination*
- * *Livskvalitet*
- * *Immunförsvar*



Fotograf: Fredrik Ludvigsson/Johnér

Fotograf: Hans Berggren/Johnér



Naturvett - att göra rätt i naturen

Allemansrätten gör att vi alla är välkomna i naturen. Där ingår såväl rättigheter som skyldigheter. En enkel minnesregel är: Inte störa och inte förstöra!

Ta reda på vad som gäller på just den platsen du ska besöka. I vissa områden kan t.ex. tältning eller eldning vara förbjudet.

Klä dig efter väder – lager på lager är en bra princip, då kan du lätt reglera värmen. Tänk på att ha bra skor och kläder som skyddar mot vind och väta.

*

Ta med dig skräpet hem och släng i en soptunna!

*

Finns det inte någon toalett där du befinner dig? Ta med en spade att gräva en grop med och en påse att lägga skräp i. Välj en plats på långt avstånd från stigar, sjöar och bäckar.

*

Elda på iordningsställda eldplatser. Tänk på brandrisken. Se alltid till att elden är ordentligt släckt när du lämnar platsen.

*

Plocka gärna bär i skogen och på myrar. Skada inte levande växter. Plocka aldrig fridlysta eller giftiga växter och svampar.

*

Visa hänsyn mot både natur och människor. Visa respekt för andra människor och deras egendom. Säg gärna hej till dem du möter längs stigen.

*

Att elda är ofta en del av att utöva friluftsliv. För matlagning, värme eller bara för att det är mysigt.

Placera elden på ett underlag där elden inte kan sprida sig. Elda aldrig direkt på klippor, då spricker de. Använd pinnar och kvistar som ligger på marken.



Illustratör: Helene Moe Slinning

Ha alltid vatten tillgängligt när du gör upp en eld så att du kan släcka.

Ta alltid reda på om det råder eldningsförbud på platsen!



Fotograf: Beatrice Norrman

På baksidan av denna broschyr hittar du länkar till webbplatser med mer information om allemansrätt och naturvett.



Fotograf: Sara Winsnes/Johnér

Aldrig är vi väl så sugna på att gå ut i naturen som på våren! Gör smeten till bananpannkakorna hemma och stek sedan i panna eller stekhäll över öppen eld. Servera med skivad banan och bär. Detta passar utmärkt som mellanmål eller frukost.

Bananpannkaka

Ingredienser 4 personer

- 2 bananer
(plus 2 till servering)
- 4 dl havregryn
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 50 gram matfett
- 1 msk flytande honung
- 2 ägg
- 1 dl mjölk

Gör så här:

1. Kör havregrynen i en mixer så att de blir finfördelade. Blanda i bakpulver och saltet.
2. Smält matfettet (eller använd flytande) och tillsätt mjölk, honung, ägg och två av bananerna.
3. Blanda till en smidig smet. Låt stå och svälla i ungefär 15 minuter. Häll över i en tättslutande kanna eller burk.
4. Värm upp en stekpanna med en klick fett i.
5. Häll i ca 2-3 msk av smeten och stek ett par minuter på varje sida.



Fotograf: Jörgen Naalisvaara

Sommar är årstiden då de flesta tycker om att vara utomhus. Här är två maträtter som ni kan göra färdigt hemma och ta med på picknick.

Tunnbrödsrulle a'la Norrland

Ingredienser 4 personer

- 4 st Libabröd fullkorn eller annat fullkornsbröd
- 8 små potatisar, kokta och delade i små bitar
- 200 g lax eller annan fisk i valfri tillagad form
- 2 dl morötter, rivna
- 0,5 dl gräslök, hackad
- Rädisor, finhackade
- 2 dl gräddfil/lätt creme fraiche/keso
- Salt, citronpeppar och valfri krydda

Gör så här:

1. Blanda gräddfil, lätt creme fraiche/keso med salt, valfri krydda, gräslök, rädisor och potatis.
2. Bred ut blandningen på brödet.
3. Toppa med lax och rivna morötter.
4. Rulla ihop brödet i foliepaket.
5. Värm på galler över eld eller servera kallt

Ät mindre rött kött, chark, salt och socker.

Sallad med pasta eller havreris

Ingredienser 4 personer

- 4 dl okokt pasta eller 3 dl okokt havreris
- 1 purjolök
- 2 dl kokta bönor
- 1 röd paprika
- 1 grön paprika
- Ca 200 g bladspenat

Dressing

- 1 msk vinäger
- 1,5 msk vatten
- 1,5 msk rapsolja
- 2 tsk salladskrydda
- Salt, peppar

Välj livsmedel av fullkorn, växtbaserade matfetter och oljor. Välj också magra mejeriprodukter.

Gör så här:

1. Blanda ingredienserna till dressingen.
2. Koka pastan eller havreriset enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda den med dressingen.
3. Skölj och strimla purjolöken. Skölj paprikorna och skär dem i strimlor.
4. Om du använder bönor från burk - spola dem i kallt vatten.
5. Blanda alla ingredienser.

Fotograf: Victoria Bystedt



Fotograf: Matilda Holmqvist/Johnér

Passa på att njuta ute medan naturen skiftar färg.

Smaka på bären och lär dig om vilka svampar du kan plocka för att äta.

Hösten är också rotsakernas årstid. Rotsaker fungerar som tillbehör till det mesta.

Sommar och höst får du plocka vilda bär som lingon, blåbär och hjortron. Det kan bli ett gott och nyttigt tillskott till din picknick!

Norrländsk ratatouille

Ingredienser 4 personer

- 4 tomater
- 2 msk tomatpuré
- 1 gul lök, 1 vitlöksklyfta
- 1 zucchini
- 1 fänkål
- 200 g kokta bönor eller linser, sköljda
- 1/2 kruka rosmarin, använd bladen
- 1 msk rapsolja
- 1 msk vinäger
- salt och svartpeppar
- ta med alumiefolie

Gör så här:

1. Dela tomaterna och krama ur kärnorna i en bunke.
2. Blanda tomatkärnorna med tomatpurén.
3. Dela tomatköttet, zucchini, lök och vitlök i små bitar. Strimla fänkålen tunt.
4. Blanda alla ingredienser och smaksätt med salt och peppar.
5. Lägg ut 4 ark folie (ca 40x60 cm) och vik dem dubbla. Fördela grönsakerna på arken och vik ihop så att det blir ett tätt paket.
6. Grilla paketen på sidan om elden i ca 30 minuter.



Fotograf: Peter Lydén/Johnér

Ofta tänker vi att grilla är något vi gör endast på sommaren. Att nyttja eldens värme en kall vinterdag och samtidigt grilla något gott är mysigt. Packa det ni vill äta och ta med något varmt att dricka. Klä er varmt och ge er ut på ett roligt äventyr.

Att grilla vintertid är en härlig upplevelse – både för stora och små!

Grilla falafel i grillhalster och fyll valfritt bröd med ajvar, grönsaker och den grillade falafeln.

Pinnbröd, pizzastyle

Ingredienser 5 stycken

- 2,5 dl mjöl (välj gärna grahamsmjöl eller annat fullkornsmjöl)
- 0,5 tsk salt
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl riven ost
- 1 tsk oregano
- 1 dl vatten

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver, riven ost och oregano. Tillsätt vatten och arbeta ihop degen.
2. Forma till cirka 1-2 cm tjocka längder och rulla dem runt tjocka grillpinnar.
3. Snurra brödet över glöd. Brödet är klart när det går att dra det av pinnen.

”Tager-vad-en-haver-pytt”

Ta med det du redan har hemma och tillaga ute! Förbered bitar av blandade grönsaker, grillost eller överblivna köttbullar. Tillaga i halster eller stekpanna av gjutjärn. Flytande margarin eller rapsolja går bra att steka i.

Förslag på ingredienser till pytten:

- Grillost, köttbullar, vegetariska bitar, kycklingkorv, kassler, bönor
- Färdigkokt potatis, sötpotatis
- Grönsaker – zucchini, morot, svamp, paprika, lök
- Knäck ett ägg i pannan och stek, eller blanda in i övriga pytten.



Ät mer frukt, grönsaker, nötter och frön. Ät mer fisk och skaldjur

Fotograf: Hans Berggren/Johnér

Det mesta fungerar utmärkt att stoppa i termos. En termos för mat gör att du kan ta med dig färdiglagad, varm eller kall mat ut.

Förslag på mat att ta med i termos:

- Färdiglagad soppa
- Färdig gryta till exempel linsgryta, grönsaksgryta.
- Färs till taco



Luften är fri är ett projekt som leds av Svenskt Friluftsliv med stöd av Naturvårdsverket. Det syftar till att få fler människor att ägna sig åt friluftsliv. Det ska också öka kunskapen om friluftslivets värden och allemansrätten.



Håll Sverige Rent har utbildningsmaterial om allemansrätten på olika språk.

Naturskyddsföreningen har filmer om allemansrätten på arabiska, persiska, dari och svenska.



Naturvårdsverket har information om allemansrätten på olika språk.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap har informationsmaterial och filmer om att elda och grilla i skog och mark.



Länsstyrelsen
Norrbotten



Länsstyrelsen
Västerbotten



Länsstyrelsen
Västernorrland



Länsstyrelsen
Jämtlands län