

# Äta utomhus

En väg till bättre hälsa

Ett samarbete  
mellan regionerna och  
länsstyrelserna i Norrbotten,  
Västerbotten, Väster-  
norrland och Jämtland-  
Härjedalen





# Hälsofördelar 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. Maten vi äter påverkar också hur vi mår. En del av ett aktivt friluftsliv är att äta utomhus.

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

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



FOTOGRAF: THOMAS ÖBERG/NATUR I NORR



FOTOGRAF: HANS BERGGREN/JOHNÉR

## Regelbunden fysisk aktivitet och kontakt med naturen leder till:

- |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ökad kondition</li><li>• Ökad muskelstyrka</li><li>• Förbättrad benhälsa</li><li>• Bättre matvanor hos barn</li><li>• Bättre sömn</li></ul> | <b>och motverkar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hjärt- och kärlsjukdomar</li><li>• Diabetes typ 2</li><li>• Högt blodtryck</li><li>• Stress</li><li>• Depression</li><li>• Cancer</li></ul> | <b>dessutom ger det bättre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balans</li><li>• Koordination</li><li>• Livskvalitet</li><li>• Immunförsvar</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# Naturvett – att göra rätt i naturen

Allemansrätten gör att vi alla är välkomna ut i naturen. I allemansrätten ingår såväl rättigheter som skyldigheter. En enkel minnesregel är: Inte störa, 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.



FOTOGRAF: EMILIA VESTERBERG

Att elda är ofta en del av att utöva friluftsliv. Vi eldar 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.

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!

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

VÅR



FOTOGRAF: SARA WINSNES/JOHNÉR

Aldrig är vi väl så sugna på att gå ut i naturen som på våren! Gör smeten till bananpannakorna 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

Ät mindre rött kött, chark, salt och socker.

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 fett). 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 2-3 msk av smeten och stek ett par minuter på varje sida.

SOMMAR



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



## SOMMAR



FOTOGRAF: VICTORIA BYSTEDT

Äppelklyftor  
med kanel är en  
god efterrätt!

## Sallad med pasta eller havreris

Ingredienser 4 personer

- 4 dl pasta eller 3 dl 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, växt-  
baserade matfetter  
och oljor. Välj också  
magra mejeri-  
produkter.

## Gör så här:

1. Blanda ingredienserna till dressing.
2. Koka pastan eller havreriset enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda den med dressing.
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.

## HÖST



FOTOGRAF: MATILDA HOLMQVIST/JOHNER

Sommar  
och höst får du  
plocka vilda bär som  
lingon, blåbär och  
hjortron. Gott och  
nyttigt till din  
picknick!

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.

## 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 aluminiumfolie

## Gör så här:

1. Dela tomaterna och krama ur kärnorna i en bunke.
2. Blanda tomatkärnorna med tomatpurén.
3. Skär 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: PETE LYDÉN/JOHNER

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!**

## 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 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.

Grilla falafel i grillhalster och fyll valfritt bröd med ajvar, grönsaker och grillad falafel.

## ”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.

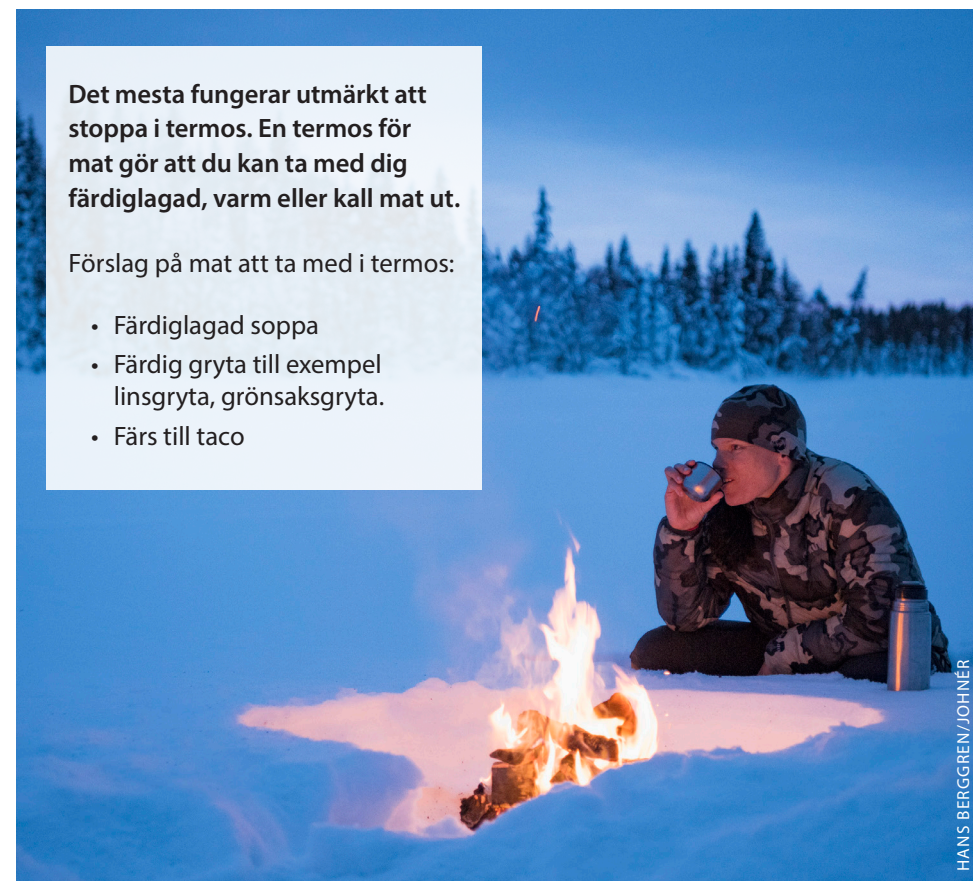
Förslag på ingredienser till pytten:

- 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.

**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



HANS BERGGREN/JOHNER





**Livsmedelsverket** har kostråd för personer som vill veta mer om bra matvanor.

[Kostråden – hitta ditt sätt \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)



**Håll Sverige Rent** har utbildningsmaterial om allemansrätten på olika språk.

[Upptäck allemansrätten! Håll Sverige Rent \(hsr.se\)](https://www.hsr.se)



**Naturvårdsverket** har information om allemansrätten på olika språk.

[Allemansrätten – Välkommen ut i naturen! \(naturvardsverket.se\)](https://www.naturvardsverket.se)

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



[Filmer om allemansrätten på olika språk – Naturskyddsföreningen \(naturskyddsforeningen.se\)](https://www.naturskyddsforeningen.se)

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



[Säkerhet vid eldning i skog och mark \(msb.se\)](https://www.msb.se)



Länsstyrelsen  
Norrbotten



Länsstyrelsen  
Västerbotten



Länsstyrelsen  
Västernorrland



Länsstyrelsen  
Jämtlands län