



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere

TURMAT **FOR ALLE**



Hva er matallergi og matoverfølsomhet?

Det er veldig viktig at man alltid bruker ren fjøl og ren kniv ved tilberedelse av mat til allergikere

Vi skiller gjerne mellom allergiske reaksjoner på mat, og overfølsomhet overfor bestanddeler i maten. Ved matallergi vil kroppens immunforsvar aktiveres mot proteiner fra maten. Ved overfølsomhet er ikke immunsystemet involvert, men symptomene er ofte de samme.

Fakta om matallergi finner du på www.naaf.no/mat og www.matallergi.no

Skaff deg oversikt

Les alltid på innholdet ved kjøp av mat til allergikere, og gjør deg kjent med hva som ikke tåles. Sjekk alltid varedeklarasjonen da produsenten kan endre innholdet i produktet uten å endre utseende på emballasjen. Vi har sjekket innholdet per oktober 2014 på produktene vi foreslår brukt her. I denne brosjyren har vi tatt hensyn til allergenene melk, egg, hvete og nøtter.

Finn løsninger som fungerer

Mat må tilpasses til den som har allergi. Det betyr nødvendigvis ikke spesielle oppskrifter. Bruk gjerne dine egne oppskrifter, og bytt ut ingredienser som ikke tåles med andre. Det finnes et bredt utvalg av erstatningsprodukter, og disse er å få kjøpt i de fleste dagligvareforretningene. I våre forslag til turmat har vi brukt produkter som er relativt lett tilgjengelige.

Matoppskrifter som inneholder mel må justeres i forhold til den meltypen som tåles. Glutenfritt mel kan ofte erstatte hvetemel, men les om de kan erstatte hverandre med lik mengde. Ved bruk av for eksempel Jyttemel original (blå) erstattes 1 dl hvetemel med 0,75 dl Jyttemel.

Turen blir mindre risikofylt når du tar dine forholdsregler. Det samme gjelder for allergireaksjoner. Husk kopp, fat, bestikk, engangshansker og fuktig klut i pose.

God tur :-)

Redskaper skylles i kaldt vann etter bruk

Turmat for alle

Mat skal nytes, også på tur. Sunn og god mat bør være en fast følgesvenn for alle på tur. Her er noen forslag som enkelt kan tilpasses de med matallergi.

FOLIEPAKKER «Skattekister»

Velg grønnsaker du tåler, og del disse opp i små biter, ca 1x1 cm. Forslag til grønnsaker kan være:

- Blomkål
- Brokkoli
- Gulrot
- Løk, rødløk
- Mais
- Paprika
- Persillerot
- Rødbeter
- Sellerirot
- Squash
- Søtpotet
- Tomat
- Potet
- Bønner, linser

Beregn ca 3 dl ferdig oppskårede grønnsaker per person.

Slik går du fram

Bre ut et stykke folie og legg grønnsakene på. Tilsett 1 ts olje eller margarin (evnt. melkefri) og pepper. Folien pakkes godt igjen. Denne kan godt lages i stand kvelden før, og oppbevares i kjøleskap over natten.

Denne skattekisten kan godt utvides. Et smakfullt tips er å tilsette kjøtt eller fisk som skjæres i strimler og legges over grønnsakene. For ytterligere smakstilsetning kan man legge en skive bacon på toppen. Kanskje du har lyst til å prøve denne ut med egnede middagsrester?

På turen

Foliepakken varmes på bål. Tiden avhenger litt av varmen og størrelse, men et utgangspunkt kan være ca 5 min for grønnsaker, og ca 8 minutter dersom du har tilsatt kjøtt eller fisk.

Tips!

La pakkene "hvile" i minst 10 minutter etter at du har tatt de fra bålet. Dette framhever smaken, og resultatet blir enda bedre.



Skyll alltid
frukt og
grønnsaker
før bruk

GRILLSPYD

Grillspyd er populært, og lett å lage. For å unngå at spydene brenner opp, bør du alltid starte forberedelsene med å legge spydene i bløtt en times tid før du skal bruke dem (hvis trespyd). Spydene kan også legges i en flaske vann, slik at de trekker inn underveis mens du går på tur.

Slik går du fram

Skjær grønnsaker og kjøtt i strimler, ca 2x4 cm, og tre dette på spydene. Smakstilsettes med salt og pepper, og pakkes inn i folie.

Et tips er å la pakkene "hvile" i minst 10 minutter etter at du har tatt de fra bålet. Dette framhever smaken, og resultatet blir enda bedre.



PINNEBRØD - Alltid ferskt brød med på tur!

Med denne suverene oppskriften har du alltid med deg ferskt brød. En medbrakt brøddeig, bål og en pinne. Enklere kan det ikke gjøres! For denne oppskriften trenger du:

- 2 dl mel (gjærne glutenfritt, halvparten kan være grovt)
- 25 g melkefri margarin (romtemperert)
- 1/2 ts salt
- 1 ts bakepulver
- 0,75 dl vann

(kan smakstilsettes med krydder, urter eller hvitløk)

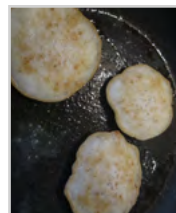
Slik går du fram

Bland det tørre, og smuldre i margarin. Tilsett vann. Pass på konsistensen, husk at deigen må kunne rulles rundt pinnen. Dersom deigen blir for løs, kan den stekes i panne.

Fram til bruk kan deigen oppbevares i boks eller plastpose. Et nyttig tips kan være å ta med litt mel, for lettere å få deigen rundt pinnen. Engangshansker er også greit å bruke dersom deigen blir for klebrig.



Ved melkeallergi eller laktoseintoleranse, benytt melkefri margarin



Havredrikk
og -fløte kan
inneholde
gluten

KAKAO - 1 kopp (1,5 dl)

Liten eller stor - dette er favoritt-drikken man aldri vokser fra. Kakao er din belønning, og smaker like godt til alle anledninger. For denne oppskriften trenger du:

- 1 toppet ts kakao
- 2 ts sukker
- Noen korn salt
- 2 ss melk, vann, ris-, havre- eller soyadrikk (velg det som tåles).
- Kokende vann

Slik går du fram

Bland ingrediensene og rør inn 2 ss melk, vann eller ris-, havre- eller soyadrikk. Du kan også bruke fløte, f.eks Oatly havrefløte. Fyll opp koppen med kokende vann.

Tips!

Lag blandingen i en kopp med lokk. Fyll opp med varmt vann fra termos eller vann oppvarmet på bålet.



Gode tips

Middagsrester er ypperlig turmat, og gjør matforberedelsene enklere. Rester etter gryteretten, tacolefser, pannekaker o.l pakkes inn i folie, og passer perfekt til å varme på bålglørne.

Matmuffins, pizzasnurrer eller horn

Velsmakende og populær turmat som alle liker. Bruk oppskrift fra brød eller rundstykker til deigen. Til fyll er det alltid noen middagsrester du kan bruke, f.eks brunet kjøttdeig, skinke i strimler, mais, paprika, tomat eller grønnsaksrester. Maten pakkes inn i folie, og varmes på bålet.

Lapper, vafler

Lag røre hjemme, og ta den med på en tom flaske. Stekes på bålpanne eller i vaffeljern tilpasset bål. Husk medbrakt olje eller melkefri margarin til steking. Prøv "lappekake", hvor du steker røren i et uthulet appelsinskall som legges på glørne.

Pølser

Flere av kjøttprodusentene produserer allergivennlige pølser. Se etter pølser laget uten bruk av gluten og melk neste gang du er i butikken.

Tursuppe

Suppa helles på termos, og holder seg - og deg - varm på turen.

Lag dobbel middagsporsjon

Opplagt ferdigmat til neste tur.

Tørket frukt, rosiner og kokos

Energiladdet snacks som holder deg gående.

Medbrakt salat i boks

Tilbehør kan f.eks være glutenfri pasta eller brød.

Frukt og grønnsaker

Del i biter og ta med i boks eller pose. Appelsinen skrelles hjemme, noen kan desverre få kraftige reaksjoner på sprut ved skrelling.

Det kan være en god idé å ta med seg engangshansker på tur. Allergiske reaksjoner utløses ofte gjennom kontakt med proteiner, og håndsprit alene vil for mange ikke utgjøre nok beskyttelse



Prosjektet "Turmat for alle" er ledet av NAAF Region Nord, og er gjennomført med støtte fra friluftsmidler fra Miljødirektoratet via Finnmark fylkeskommune og Troms fylkeskommune.

Takk til alle som har bidratt med tips, oppskrifter, utprøving og annen hjelp. Dersom du har en oppskrift du ønsker å dele, så send den gjerne på e-post til region.nord@naaf.no. Vårt mål er å revidere denne brosjyren hvert år, og utvide den med et utvalg av innsendte oppskrifter.

Oppskrifter:

Allergikokken: allergikokken.no

«Allergi og Matintoleranse Håndbok for et godt liv», Marianne Bjerke, Gjønvik og Bolle. Kom forlag.

«Allergikokebok for hele familien», Ann Eli Mavrakis. Cappelen Damm.

www.naaf.no/turmat

Revisjonsdato: 30.11.2014

Følg oss på sosiale medier



www.facebook.com/naafnord



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

www.naaf.no