

MAT:

FÅ MER UT AV TUREN DIN!

Dette heftet er utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog Inge Lindseth og prosjektmedarbeider Ida Barratt-Due Solum i Oikos - Økologisk Norge i samarbeid med DNT Oslo og Omegn.

DNT Oslo og Omegn



foto: Victoria Linnerud

- Hva er økologisk mat?
- Hva skal du spise på langtur?
- Hvordan henger matproduksjon sammen med bærekraft, klima og kulturlandskap?
- Hvordan kan du bruke ville vekster i maten?

VIL DU LESE OG LÆRE MER OM REN MAT OG HVOR MATEN KOMMER FRA?



info@renmat.no
renmat.no



Få mer ut av turen din!

Foto: Eivind Haugstad Kleiven

MATEN, KROPPEN OG NATUREN

Heftet du nå holder i hånden håper vi vil gi deg enda bedre turopplevelser, og kanskje ny kunnskap om hva slags mat kroppen trenger når du er fysisk aktiv. Kanskje vil du også på neste tur ta med deg en slags ærefrykt og undring over hvordan du selv, dyrene, landskapet - og naturen for øvrig - er gjensidig påvirket og avhengig av hverandre.

God appetitt og god tur!

TÅLER FYSISK AKTIVE MENNESKER USUNN MAT BEDRE?

Turer i skog og fjell representerer for mange det motsatte av hverdag: Tempoet i hodet går ned, hjerteslagene er raskere og man trekker pusten dypere. «Det motsatte av hverdag» kan også gi assosiasjoner til fest. Med til fest hører gjerne god mat, og det å unne seg noe ekstra. Sjokolade, kjeks, boller, søte drikker og annet som er rikt på sukker er for mange mer lov når man er i fysisk aktivitet. Og kroppen krever jo mer sukker når man er aktiv, gjør den ikke?

Det kan imidlertid snus på hodet: Fysisk aktivitet stiller på mange måter enda større krav til at kroppen har de riktige nærings-

stoffene til muskelarbeid og til å bygge opp kroppen etter aktiviteten. Et sukkerrikt, og for øvrig usunt kosthold kan være minst like uheldig for den som er fysisk aktiv som for den som er inaktiv.

FYSISK AKTIVITET, KARBOHYDRATER OG FETT

Har du gått helt tom på en langtur er det én ting som får kreftene raskt tilbake: raskt absorberbare karbohydrater, slik som sjokolade, sportsdrikk, banan eller brødskive. Dersom tempoet ikke er spesielt høyt og turen ikke foregår over mange timer, vil imidlertid de fleste ikke ha noe reelt behov for slike karbohydrater. Det fordrer riktignok at man har spist godt før man starter turen, og – hvis turen er lang – at man spiser næringsrik mat underveis.

Grunnen til at man kan klare seg fint uten raske karbohydrater er at når man holder et turtempo (også raskt turtempo) vil kroppen spare på lagrede karbohydrater og forbrenne lite av dette. Kroppen forbrenner desto mer fett. Og fett har selv normalvektige mer enn nok av: Hadde man kun blitt sliten på grunn av energimangel, kunne fettmengden vi har på kroppen holdt oss gående i et bra tempo i

"Mat på tur, aldri sur!"

flere dager uten å tilføre mer energi.

Hvor mye karbohydrater man har i sitt daglige kosthold spiller liten rolle for hvor utholdende man er på tur, så lenge man spiser nok mat totalt sett. Spiser man lite karbohydrater, og desto mer fett, vil kroppen bli flinkere til å forbrenne fett. Det betyr at du gjerne kan starte turen med bare halvparten så mye karbohydrater lagret i kroppen som andre i turfølget, og ikke få noe problemer med å holde tempoet. Forbrenningen av karbohydrater vil nemlig reduseres, og fettforbrenningen økes, når du har spist mindre karbohydrater i forkant.

Det du imidlertid skal passe deg for, er å spise lite karbohydrater de siste par måltidene før en langtur, dersom du til daglig spiser mye karbohydrater. Da vil du kunne få et lager av karbohydrater som er for lite for det ditt forbrenningsapparat er tilpasset. Da kan du fortere gå tom for energi på turen.

Men det er ingen grunn til å gjøre turmaten til noe komplisert: Har du et vanlig, variert kosthold trenger du ikke å bry deg om forbrenning og kroppens tilpasning til ulik mat. Du trenger bare å vite at du som fysisk aktiv ikke trenger å spise ekstra mye brød, pasta og sukker før du legger ut på tur.

TURMAT FOR BARN OG UNGE

Noen barn elsker å være ute og oppleve skog og mark, mens andre ikke akkurat maser om

å være med på tur. Maten før turen, samt underveis, kan være det som tipper barnets innstilling og humør i feil eller riktig retning. Et barn som føler seg slapp eller som går tom for energi underveis vil ha mindre lyst til å bevege på kroppen. Lavt blodsukker er forbundet med dårlig humør. Knyttes lavt blodsukker stadig opp mot opplevelser ute i friluft, kan lysten til å være med på tur minske.

Når det er sagt, kan et barn som er i toppform før det legger ut på tur, sikkert sette ekstra stor pris på å spise god mat etter å ha blitt ordentlig sulten av en lang tur i frisk luft. Denne typen sultfølelse, og kosen med turmaten etterpå, kan øke turgleden.

Barn og unges kropp fungerer stort sett på samme måte som voksne når det gjelder hva kroppen trenger av mat før og under fysisk aktivitet. Tilpassing av turmat til barn og ungdom vil dermed i første rekke handle om smak, hvor innbydende maten er og særegenheter ved hver enkelt person.

MAT FØR TUREN STARTER

En vanlig hverdagsfrokost kan fungere utmerket også før man skal ut på tur. Ved lengre, tøffere turer og begrensede muligheter for matinntak underveis kan det imidlertid være verdt å merke seg noen punkter:

- Frokosten bør inneholde **nok energi**. Som

regel inneholder ikke en vanlig, god norsk frokost lite energi, men et par brødkiver, uten smør og med magert pålegg er ett eksempel på en frokost som er for energifattig. Smør og for eksempel flere tykke skiver med vanlig gulost vil ha mye å si for energiinnholdet. Du kan selvfølgelig også spise annet enn brødkiver: Omelett med potetbiter i, og frukt «til dessert», er også en bra start på en lang dag på tur.

Er du ute av trening kan du ha særlig fordel av å spise mye av «beskyttende stoffer» i dagene før turen, slik at kroppen takler den fysiske belastningen bedre. Beskyttende stoffer er blant annet ingefær og gurkemeie, som i studier har vist seg å redusere muskelstølhet etter trening. Ellers er bær, nøtter, urter, frukt og grønnsaker gode alternativer.

MAT VED SMÅPAUSER UNDERVEIS

Om man av ulike grunner ikke ønsker å bruke så mye tid på spisepauser i løpet av turen – og turen er lang – bør det uansett legges inn små pauser hvor maten man spiser er enkel å få i seg og inneholder energirike matvarer. Tørket frukt (rosiner, fiken, dadler og banan) kan egne seg godt, men bruk gjerne fersk frukt også – da får du i deg en del væske på kjøpet. Ferdigoppskårede ostebiter er et annet alternativ. Det finnes også en del ulike økologiske energibarar å få kjøpt eller tørket frukt og annen snack.



foto: Marius Dalseg Sæthe

HJEMMELAGET ENERGIBAR

Hvorfor ikke lage dine egne energibarar? Bruk det du har av tørket frukt, bær og nøtter.

150 gr tørket frukt

150 gr nøtter

50 gr økologiske havregryn

30 gr frø som linfrø eller sesamfrø

30 gr kokosflak

økologisk fruktjuice

2 ss flytende, økologisk honning.

Ha alle ingrediensene bortsett fra juicen i en kjøkkenmaskin. Bland inn fruktjuicen til du får ønsket konsistens, blandingen skal være ganske klissete. Kle en brødforn med bakepapir og klem massen godt ned i formen. Stek på 190 grader i ca. 20 min. Skjær den opp i passende firkanter.



foto: maiprat.no

Økologisk mat og landbruk

Økologisk landbruk er i rask utvikling, en utvikling som formes av økende kunnskap om økologisk samspill, biologiske prosesser, agronomiske metoder og tekniske løsninger, i takt med økt miljøbevissthet i samfunnet generelt. Økologisk landbruk bygger på fire grunnprinsipper, **helse-, økologi-, rettferdighets-, og føre-var-prinsippet**. Økologisk mat er uten matsminke, sprøytemiddelrester eller syntetiske tilsetningsstoffer. Økologisk mat er også garantert produsert uten genmodifisering. Dessuten blir det renere jordsmonn og vann med økologisk landbruk da økologiske bønder ikke bruker sprøytemidler og kunstgjødsel som kan forurense vassdrag og grunnvann. Høy dyrevelferd er viktig i økologisk landbruk, blant annet har økologiske dyr bedre plass inne og oftere tilgang til uteareal, samt at de får næringsrikt, rent økologisk fôr. **Naturen blir mer mangfoldig med økologisk landbruk**, det bidrar til å bevare bier, humler og andre pollinerende insekter som hjelper oss med 1/3 av verdens matproduksjon. Økologisk landbruk skal bygge på levende økosystemer og kretsløp, og arbeide for å etterligne og bevare disse. Det skal drives på en ansvarlig og varsom måte for å ta vare på miljøet og beskytte helse og velvære for nåværende og framtidige generasjoner.

Utforsk naturens spiskammer!

- Benytt deg av urter og andre vekster du finner på turen! Gode, spiselige vekster som kan brukes i supper, salater og som smaksforsterker kan være brennesle, granskudd, ryllik, ramsløk, gjøksyre, bergmynte, løvetann, geitrams og skvallerkål.
- Ta med barna på Kims lek! La dem gjette hvilke planter de får smake på (med bind for øynene) eller tren på å huske hvordan ulike ville og spiselige vekster ser ut og hva de heter ved å legge fram ulike vekster for deretter å dekke dem til.

BANANPANNEKAKER

- 1 moden økologisk banan**
- 1 økologisk egg**
- 4 ss sammalt økologisk mel**
- 1 ts bakepulver**
- en klype salt**
- kanel, kardemomme eller vanilje**

Mos bananen godt i en bolle. Visp inn egget i blandingen. Tilsett bakepulver og et par skjeer mel. Konsistensen på røra skal være som en litt tykk vaffelrøre. Tilsett mer mel om røra er for tynn. Smak til med salt, kanel, kardemomme eller vanilje. Fyll røra på en termos og stek små pannekaker (husk stekepanne!) på bål eller stormkjøkken.

Tilsett gjerne en stor neve fersk, finhakket spinat i røren. Da får du grønne pannekaker som er populære hos barn! (Bruk stavmikser for å få en jevn grønnfarge)

Oppskrift fra smaksverkstedet.no
Godkjent av barn ved Smaksverkstedet



foto: Erik Røed

Hva bør du velge økologisk på tur?

Sunn og næringsrik mat bidrar til god helse, forebygger sykdom og gir energi og overskudd. Jo mindre bearbeidet maten du spiser er før den havner på tallerkenen, dess mer vitaminer og mineraler er intakt. Økologisk mat inneholder ofte mer av ulike næringsstoffer, færre tilsetningsstoffer, samt at maten ikke har rester etter kjemisk-syntetiske plantevernmidler. Det er også ofte slik at importert mat sprøytes mer enn norskprodusert, så har du valget, velg norsk.

- Druer er blant fruktene som sprøytes mest med kjemisk-syntetiske plantevernmidler. Det kan dermed være lurt å velge både økologiske druer og rosiner som snack på tur.*
- Bananer sprøytes i større grad enn mange andre matvarer med stoffer som er både miljø- og helseskadelige for natur og mennesker der de dyrkes. Velg derfor økologiske eller Fairtrade-sertifiserte bananer, så vet du at det er sunnere både for deg og de som produserer maten.
- Andre frukter og bær som sprøytes mye, og inneholder mer plantevernmiddelrester, er epler, jordbær, nektariner og fersken.*
- Avokado, mango og kiwi inneholder vanligvis svært lite plantevernmiddelrester. *

* Først og fremst basert på undersøkelser av mat solgt i USA.

Bærekraft og mangfold

Har du tenkt over at hvordan vi produserer mat og hva vi velger å spise kan ha konsekvenser for naturen rundt oss? Vi mennesker er små brikker i et enormt puslespill bestående av dyr, planter, sopper, bakterier og andre organismer. Dette kalles biologisk mangfold. Gjennom millioner av år har det biologiske mangfoldet utviklet seg til et komplekst samspill. I naturen er alle artene gjensidig avhengig av hverandre, forsvinner en art kan det få alvorlige konsekvenser for et helt økosystem. Det er viktig å bevare naturen for kommende generasjoner, og friluftslivet spiller en viktig rolle gjennom å skape miljøengasjement og bidra til en global, bærekraftig utvikling. En del av denne utviklingen er et bevisst forhold til bærekraftig matproduksjon.

Hvordan vet vi at maten er økologisk?

Økologisk matproduksjon er underlagt et strengt regelverk. All mat som markedsføres og selges som økologisk i Norge skal være stemplet med Ø-merket. I tillegg forekommer det svenske Krav-merket, det danske Ø-merket og EU-merket for økologisk produksjon på noen varer. Økologimerkingen er din garanti på at varen er økologisk.



A wide-angle landscape photograph of a mountain valley. In the foreground, a river flows over large, grey rocks, creating white water rapids. The middle ground shows rolling green hills with patches of yellow and purple wildflowers. In the background, majestic mountains are covered in patches of snow under a cloudy sky. Two small wooden houses are visible on a hillside to the right.

PUSTEROM

RASTEPLASS

Har du tenkt over at matproduksjon er med på å forme kulturlandskapet og påvirke klimaet vårt?

Oppskrifter

Å lage mat sammen er både morsomt og lærerikt! En tradisjonell matpakke kan være veldig godt når man har vært ute en hel dag, men hva med å lage noen av disse rettene neste gang du skal ut i skog og mark? Kanskje finner du også noe spiselig på turen du kan bruke i matlagingen? Bruk gjerne økologiske produkter der du finner det, under har vi nevnt de produktene som ofte er tilgjengelig økologisk



foto: Wanda Widerøe

BRENNESLESUPPE

Plukk brennesle tidlig på våren, de små skuddene er proppfulle av næring. Husk hansker!

- en gryte halvfull med brennesleskudd
- 1 liter vann
- 2 buljongterninger (grønnsak eller kylling)
- 1–3 økologiske hvitløksfedd
- en pakke økologisk fløte
- salt og pepper
- 2–4 økologiske, bløtkokte egg

Skyll og hakk brenneslen. Kok opp vann og bland inn buljongen, hvitløk og brennesle. La det småkoke i 15 minutter. Bruk en stavmikser og kjøør til jevn. Spe på med fløten og kok opp igjen i noen minutter. Smak til med salt og pepper. Om du ønsker kan du koke et par egg hjemme og ta med på turen. Server suppen med et halvt kokt egg i hver skål.

LAMMESUPPE

En mektig og næringsrik suppe, lag den på forhånd så er det bare å helle den over på termos og legge ut på tur.

- 1–2 økologiske løk
- 5 økologiske hvitløksfedd
- 1 stilk økologisk stangselleri
- 2–3 økologiske gulrøtter
- økologisk olivenolje/smør
- 500 g lammekjøttdeig
- 2 beger økologiske tomater
- 2 ss økologisk tomatpuré
- 1 liter kraft/buljong
- tørket eller fersk rosmarin og timian
- salt og pepper

Hakk grønnsakene og fres dem i i olje/smør i en jerngryte. Tilsett lammekjøttdeig og brun dette. Hell over tomatene, tomatpuré og kraft. Ha i krydderet og la alt putre i minst 30 minutter. Om du ønsker kan du erstatte noe eller alt av kjøttet med økologiske bønner eller linser.



foto: Wanda Widerøe

FISK PÅ TUR

Det er få ting som smaker bedre enn fisk man har fisket selv! Har du fiskelykken med deg er det flere måter du kan tilberede fisken på. Du kan steke den i folie over glørne. Dryss gjerne salt og pepper på, og kanskje har du funnet noen andre spiselige vekster på tur som du kan legge ved? En klatt økologisk smør smaker også godt. Stek fisken i 10–20 minutter. Du kan også steke fisken i panne over primusen, på rist over glørne eller på en stor flat stein som du legger i glørne slik at den blir skikkelig varm. Husk å steke i smør eller olje.



foto: frukt.no

STEKTE EPLER PÅ BÅLET

- 1 økologisk eple per person
- hakkede nøtter, kanel og økologisk råørsukker
- 2 ss økologisk smør

Ta ut kjernene på eplene og fyll dem med nøtter, kanel og sukker. Legg dem i folie sammen med litt smør og stek på glørne i ca. 15–20 minutter. Husk å snu litt på eplene mens de steker.



BONDEOMELETT

Forbered ingrediensene på forhånd så det er enkelt å diske opp en deilig omelett på tur.

- 5 økologiske egg**
- 1 ss vann per egg**
- 1 økologisk løk**
- 2 økologiske poteter (eventuelt ferdigkokte restpoteter)**
- et par skiver økologisk bacon**
- friske urter som persille eller gressløk**
- salt og pepper**
- 1 ss økologisk smør**

Kutt løk, poteter og bacon i terninger og ha i en boks. Bland egg og vann godt, ha i salt, pepper og urter. Ha omelettmiksen over på en termos. Når du kommer fram til rasteplassen, stek løk, poteter og bacon med litt smør i en panne, enten over bål eller på primus. Hell over eggeblandingen og stek til det setter seg. Bruk gjerne lokk.



BJØRKESAFT

Om våren er det mye sevj i bjørketreet. Pakk sekken og finn et bjørketre eller to i skogen. Treet må være minst tre meter høyt. Spikk av tuppen på en av treetts kvister, ikke tykkere enn at den går inn i en flaske, og bind flaska godt fast i treet. Tett igjen toppen av flaska så det ikke kommer småkryp inn. Etter kort tid vil det begynne å dryppe sevj fra kvisten. Hvor mye sevj som kommer fra treet avhenger av størrelsen på treet. Noen ganger holder det å la flaska henge et par timer for å fylle den opp, det kommer an på kvistens kvalitet og når i sesongen du tapper.

NATURLIG TE

Hvorfor ikke lage te med ville vekster du finner på tur? Du kan brygge te på mange ville vekster som brennesle, bjørkeblader, granskudd, løvetann, markjordbærblader, bringebærblader, solbærblader og mjørdurt.



GRANSKUDDE

Bruk 2 dl granskudd til 1 liter vann. La det trekke fra en halv til 12 timer. Kok deretter opp og ha i nypresset økologisk sitron og kanskje litt råørsukker.

BRINGEBÆRBLADTE

Plukk unge blader på forsommeren. Lag te ved å koke opp vann med 3 ts friske blader eller 2 ts tørkede. La det trekke i 15 min før du siler av bladene.

LUNSJ ELLER MIDDAG PÅ HYTTA

Alle DNTs selvbetjente hytter har mat stående, her finner du forslag til hva du kan spe på maten av ville vekster du finner på vei til hytta.

Lunsj/middag: På flere av hyttene er det vanlig å ha en del ferdigmat stående til sultne gjester, en av disse er Trondhjems turistproviant. For å gjøre denne retten litt mer spennende kan du hakke den opp og tilsette urter du har funnet underveis, som ramsløk,



vill gressløk eller bergmynte. Tilsett gjerne et par økologiske tomater i gryta til slutt. Har du funnet løvetannknopper eller geiteramsskudd på veien kan du steke det raskt i meierismør som finns på hytta, det passer godt til. Middagen kan serveres med pasta eller ris, noe de fleste hyttene har stående.

Dessert: Smelt smør med litt honning og rosiner i. Ha i havregryn og la det stå og putre til blandingen karamelliserer seg og blir gyllen. Serveres med selvplukkede bær, syreblader, eller annen medbrakt frukt.

Oppskrifter og tips fra Ren Mat og Anne Katrine Jensen

Det anbefales at du supplerer dette heftet med andre kilder for å lære mer om ville vekster og hvordan du best bruker dem. Noen planter kan være "utfordrende på smak" dersom de ikke plukkes til riktig tid og tilberedes på riktig måte.



foto: Nadim Marfuzzi



foto: Marius Dalseg Seatre



foto: Marius Dalseg Seatre



foto: Marius Dalseg Seatre

Oikos – Økologisk Norge

Oikos – Økologisk Norge er en landsdekkende medlemsorganisasjon som arbeider for at mat skal produseres økologisk, av hensyn til miljø, mennesker og dyr. Vi er en organisasjon for alle med interesse for økologisk mat, miljø og helse. Oikos er opptatt av at man skal være bevisst på at menneskene inngår i et helhetlig kretsløp og at menneskelig aktivitet griper inn i komplekse økologiske systemer der alt henger sammen. Sammen med DNT Oslo og Omegn ønsker vi å sette fokus på mer bærekraftig og sunn turmat.

Oikos – Økologisk Norge

For mer informasjon om økologisk mat og påvirkning på helse, dyrevelferd, miljø og bærekraft, se www.oikos.no.



DNT Oslo og Omegn

DNT Oslo og Omegn arbeider for et enkelt, aktivt, allsidig og naturvennlig friluftsliv. Vi ønsker at flest mulig skal få gode naturopplevelser – både i byen, i skogen og på fjellet. Et aktivt friluftsliv bidrar også til god helse, og i samarbeid med Oikos – Økologisk Norge har vi satt fokus på sunn og bærekraftig turmat. Friluftaktivitet bør kombineres med en helhetlig naturforståelse. DNT Oslo og Omegn jobber for at aktiviteter, hytter og ruter skal være miljøvennlige og bærekraftige. Slik sikrer vi flotte naturopplevelser også for kommende generasjoner.

DNT Oslo og Omegn
www.dnt.no

