

Supper og annet på tur.....

Tekst og foto: Gaute Nuland



I butikken

Du må ikke kjøpe spesialmat når du skal på tur. Denne er ikke bare dyrere, men også ofte dårligere på smak selv om næringsinnholdet vanligvis er høyere. Undersøk derfor i butikken din hvilken tørrmat som finnes og smak deg fram til dine favorittretter. Er du opptatt av næringsinnhold er dette lett å finne på pakken. Du kan eventuelt supplere med spesialmat.

På tur

Tenk på at maten ikke bare skal smake bra og ha nok næring, men også være rask og enkel å tilberede. Vanligvis tilsetter du bare vann. Trenger du melk kan du bruke tørrmelk, melk på boks eller Coffe Mate® pulver. Tilsett dette da mot slutten av koketiden så brenner maten seg ikke så lett fast. Nest etter oksygen er vann det stoffet menneske er mest avhengig av. Vann er et løsningsmiddel og er helt nødvendig for fordøyelse, opptak og transport av næringsstoffer. Veskebehovet hos en voksen person er på 1 ml/ 1 kcal, energiforbruk. Så hvis du har et energiforbruk på 2700 kcal per dag, bør du ha et veskeinntak på 2,7 liter veske. Det er viktig å være påpasselig med å få i seg nok veske. Posesupper inneholder mye vann og gjør det lettere å få i seg nok veske.

Ta aldri med deg mat du ikke kjenner, da slipper du ubehagelige overraskelser av mat som ikke smaker. Lag måltidene hjemme før du tar med denne maten ut på tur!

Potetmos

Potetmos eller tørrede potetmosflak er nærmest perfekt turmat. De første potetmosposene kom ikke på markedet før 1963 og det er ikke lenge siden. Markedslederen er MAGGI® og produktene er populære. Det omsettes nå nærmere 2000 tonn potetmos i året. Tenk også på at for å lage 1 kg potetmosflak går det med 6-7 kg poteter. Potetmos har høyt næringsinnhold, er lett og rask å tilberede. Det beste er at du kan tilsette potetmos til mange retter for å øke næringsinnholdet. Potetmos passer godt til å tykne mange supper. Pass bare på og ikke ha i for mye slik at du bare får potetsmak. Smaken kan varieres ved tilsetning av forskjellige grønnsaker, slik som løk, gressløk, persille, purre o.l. Som kryddertilsetning kan du bruke muskat, grillkrydder, paprika og karri.

Posesupper

Posesupper finnes i mange varianter og smaker. Hvis du har mulighet for det kan det være lurt å koke opp

suppen på kvelden for deretter og gi den et nytt oppkok på morgenen. Du vil da oppdage at suppen smaker mye bedre.

Frokost og lunsj

Til frokost og lunsj trenger du noe raskt. Da passer det med posjonspakninger av rømmegrøt (blander du med tørrmelk får du vanlig grøt) og risegrøt. Flere typer med "Rett i koppen" passer også godt sammen med en brødskive. Kakao-drikk er også en rask oppviker du bør ta deg tid til.

Bare en gryte

Prøv å klare deg bare med en gryte når du er på tur. Da blir det mindre oppvask og mange retter krever ikke mer. Er du alene bruker du også gryta som tallerken.

Favoritter

Mine tre favoritter har i mange år vært følgende supper: Ertesuppe, Blomkålsuppe, Grønnsaksuppe og Bergensk fiskesuppe. Disse suppen kan tilsettes potetmos, nudler, fiskeboller, pølser, baconbiter og en rekke andre ingredienser du sikkert finner fram til. Suppen er raske å tilberede.