



Svenska Blå Stjärnan

Tips på lite enkla maträtter att laga på läger

Det är sällan man har turen att någon annan ordnar med maten när man ska ha läger, och att laga maten själv kan vara jobbigt, men här nedan följer några enkla exempel på mat som inte tar så lång tid att ordna och som brukar uppskattas av de flesta barnen. Tänk på att inte göra för avancerad mat så att du inte orkar med!

Om du har ett läger så är det viktigt att barnen får i sig ordentligt med mat, så att ha frukost, fruktstund, lunch, fika, middag och sedan kvällsmat är ofta ett upplägg som fungerar bra! Till fikan på eftermiddagen så kan det vara bra att ha något som mättar lite och innehåller lite socker för att hålla energinivån igång, t.ex. bullar, blåbärsoppa och smörgås eller liknande.

Specialkost

Se till att du har koll på eventuella allergier samt hur känsligt barnet är mot födoämnet!

Hygien

När du lagar maten så är det otroligt viktigt att du håller en god hygien (tvättar händerna, håller undan håret, använder rena knivar och skärbrädor m.m.) samt värmer upp maten ordentligt, bakterier växer som bäst runt 30-40 grader. Kött ska upphettas till över 70 grader!

Inköp av mat

När du handlar mat inför lägret så bör du tänka till på vad du köper och försöka hålla nere priset så gott det går, men självklart ska barnen inte gå hungriga på lägret! Men det är viktigt att vara prismedveten vid inköp till lägret, annars är det lätt hänt att lägret går back – både centrala läger och lokala läger. Om du vill ha hjälp med att titta på hur mycket du borde handla av olika saker så är du välkommen att kontakta någon av oss i ungdomsrådet!

Frukost/Kvällsfika:

Smörgås – ost, marmelad, skinka, kaviar, smör, grönsaker och eventuellt någon mjukost. Rostbröd brukar gå hem hos de flesta barn.

Dricka – Mjölk, Oboy, Juice, Kaffe och Thé

Ägg och gröt

Fil och flingor, eventuellt yoghurt.

Lunch:

Det är inte alltid man har tid att laga lunchen mitt på dagen och ibland så ska man ha den med för att äta någon annanstans, så till lunch kan det vara bra att ha enkla rätter som går att göra klart i förväg!

Pastasallad – Pastaskruvar, sallad, tomat, gurka, majs, vindruvor, ost/fetaost, strimlad kalkon och dressing. Servera med bröd, smör och ost till.

Baguetter och yoghurt – Fyll baguetter med ost/skinka, köttbullar m.m. Gör dem matiga samt erbjud barnen yoghurt också.



Svenska Blå Stjärnan

Skinka/kassler och potatissallad – erbjud gärna sallad och smörgås till.

Korv med bröd – Grilla, koka eller stek, snabbt och enkelt!

Middag:

När det börjar luta mot middag så brukar dagen lugna ner sig lite och man har oftast lite mer tid att lägga på maten, men att grilla är både enkelt och uppskattat!

Hamburgare och mos/pommes frites – Hamburgare är lätt att lägga på grillen på kvällen och uppskattas av de flesta barn! Har du tillgång till ugn så kan du lätt lägga in pommes där, annars så är pulvermos väldigt smidigt!

Tacos – Kladdigt, men lätt att förbereda innan och har man tillgång till ett par stekpannor så går det snabbt att steka upp lite köttfärs.

Hemmagjord pizza – Om du orkar/kan/hinner så gör deg själv, annars finns det färdiga degar att rulla ut. Räkna två barn per deg ungefär, låt sedan barnen fylla pizzorna med det de vill. Detta förutsätter att du har tillgång till en relativt stor ugn!

Köttbullar och potatis/potatismos – Hinner du så koka potatis och värm köttbullar, servera med brunsås och lingonsylt.

Hjälp oss gärna att fylla på listan, maila dina lägermattips till linn.sorensen@svenskablajstjarnan.se