

# ”Maten är en stor del av vandringen”

Lars Helseth är säljare på Naturkompaniet i Luleå.

## Hur gör du för att äta bra och god mat ute på vandringen?

– Jag brukar planera på samma sätt som hemma och se till att få variation i kosten, men med extra tanke på hållbarhet och vikt. Passa dig för sådant som blir dåligt fort om du ska ut på en längre tur. Ta med sådant som ger mycket smak men inte väger så mycket, till exempel torkat kött, smakrika korvar, vitlök och buljong. Till det brukar jag ha enklare tillbehör som pasta eller ris och torkade grönsaker. Min grundregel är att äta god mat en gång om dagen. Jag bär gärna några kilo extra för att kunna äta gott.

## Du brukar också hitta mat på vägen.

– Jag har nästan alltid med mig fiskespöt och filékniven, det är inte mycket som slår färskfångad fisk. Jag brukar steka fisken och ha på knäckebröd. Jag går mycket längs norska kusten, där fångar jag ofta torsk och kokar fisksoppa. Vissa delar av året går det också att plocka efterrätt i form av bär.

## Torkar du mat själv?

– Ja, ofta gör jag inte färdiga rätter utan torkar olika råvaror. En påse torkad köttfärs räcker i flera dagar och kan kombineras med olika torkade grönsaker. Jag finstrimlar råvarorna och låter dem ligga i låg värme under lång tid. De får stå över dagen eller natten i ugnen eller så använder jag en enkel svamptork som till stor del sköter sig själv. Kom ihåg att torkad mat behöver blötläggas ett tag innan det är dags att äta, det kan vara bra att göra innan du tar tag i annat, som att sätta upp tältet. //A

## LARS TRE FAVORITER

### 1. ”Torka mat” av Eric Tornblad (Calazo förlag 2012)

En viktig del i förberedelserna. Boken handlar om metoder för att torka mat och ger tips på råvaror som passar bra att torka.

### 2. Primus Primotech Stove Set 2.3 L

Ett bra kök för att laga mat, det kommer med två stora kastruller. Köket är effektivt och sparar mycket bränsle.

### 3. Lemmel Kaffe Kokkaffe mörkrost

Det är det godaste kokkaffet. Jag måste ha kaffe på maten, med en nypa salt blir det lite extra smak.

