

# Dags för picknick!

## Sitt ner en stund och ät något gott

Bland de bästa sätten att uppleva en fin plats är att sitta ner en stund och njuta av något gott. När man är klar med maten är det bara att sitta kvar och njuta lite extra.

Alf Söderberg, författare till kokboken "Alf om mat", bjuder för tredje våren i rad på inspiration till sköna utflykter utan krångel. Enkelt, supergott

och denna gång vegant för hela slanten. Men inte svårare för det.

Alla recepten passar utmärkt ihop med varandra, men går så klart också att kombinera med egna favoriter.

På grillspetten har vi använt en sojabaserad ersättare för kött, men föredrar du till exempel tofu går det precis lika bra.

## Grillspett utan djur

Till de här grillspetten har vi använt en sojabaserad ersättning för kycklingkött – "Chi-chi", av märket *Astrid och aporna* – som passar utmärkt att grilla. Föredrar du tofu kan du använda det istället, och välj i så fall en fast variant.

1 paket sojabitar "Chi-chi" (250 g)  
1 röd paprika  
1 gul paprika  
grillspett av trä eller metall

### marinad:

3 msk sweet chilisås  
2 msk japansk soja  
2 vitlöksklyftor  
1 bit färsk ingefära

Blanda sweet chilisås, soja, riven vitlök och ingefära.

Lägg sojabitarna i en plastpåse och häll över marinaden. Knyt ihop påsen och låt marinera i kylskåp ca 3 timmar (gärna över natten). Vänd påsen ett par gånger.

Skölj och kärna ur paprikorna och skär dem i bitar.

Varva paprika och sojabitar på grillspett. Stek eller grilla på medelvärme ca 3 min per sida, eller stek i ugnen 15 min på 175 grader.

Du kan grilla spetten i förväg och ta med. Eller så kör du grillpicknick med medhavda engångsgrillar och tillagar spetten på plats.

*Det finns många goda anledningar att välja djurfritt. I picknicksammanhang är det en klar fördel att skippa köttet, och satsa på ingredienser som är mindre temperaturkänsliga.*



## Några berömda picknickar

### Frukost i det gröna

Målning av Édouard Manet från 1863. Målningen skapade stort rabalder då kvinnan i frukostsällskapet är spritt språngande naken.

### Fredmans epistel nr 82

(Vila vid denna källa)  
Carl Michael Bellmans välkända visa som beskriver nymfen Ulla Winblads frukost i det gröna en sommar-morgon i 1700-talets Stockholm.

### Picnic at Hanging Rock

(Utflykt i det okända)  
Kultfilm av Peter Weir från 1975. Tre flickor och en lärarinna från en exklusiv flickskola försvinner på ett mystiskt och oförklarligt sätt i samband med skolans picknick.

### Teddy Bears' Picnic

Amerikansk melodi från 1907 av John Walter Bratton, senare med text av irländaren Jimmy Kennedy. En rad artister har sjungit in melodin genom åren, och den har förekommit i ett flertal filmer och tv-program.

Kockens special:

## Majonnäs

Vill du göra egen majonnäs? Testa den här veganvarianten, som både är enklare att göra än den traditionella, och lättare och fräschare i smaken!

1 dl sojamjolk  
1 tsk senap  
½ tsk salt  
1 ¾ dl rapsolja  
1 ½ tsk äppelcidervinäger

Häll alla ingredienser i en hög, smal skål, och kör med stavmixer tills blandningen är lagom tjock. Voilå – klart!

## Potatissallad med krisp och sting

En lätt och fräsch potatissallad, som blir härligt krispig tack vare sockerärtorna. Dressingen med ingefära, pepparrot (eller wasabi) blir pricken över i:et. Passar utmärkt till grillspetten ovan, men fungerar alldeles utmärkt till exempel till grillade grönsaker eller andra favoriter.

500 g kokt färskpotatis  
200 g sockerärter, lättkokta  
0,5 dl hackade korianderblad (eller bladpersilja)  
En halv gurka (ca 250 g)  
salt  
svartpeppar

*dressing:*

1 dl veganmajonnäs (se separat recept här till vänster, eller köp färdig)  
1 tsk färsk ingefära, riven  
1 msk färsk riven pepparrot (eller 1 tsk wasabipasta)

Skär potatisen i bitar. Skär gurkan i 1 cm tjocka skivor. Lägg ut skivorna på en skärbräda och strö ca 1 tsk salt över. Låt ligga 10 min.

Blanda ingredienserna till dressingen.

Klappa gurkskivorna torra med hushållspapper och skär dem i tärningar.

Blanda potatis, gurka och sockerärter. Vänd försiktigt ner dressingen. Smaka av med salt och peppar. Strö över koriander.

## Lime- och balsamicomarinerade jordgubbar

1 liter jordgubbar  
Saft och skal från en lime  
2 tsk råsocker  
2 msk balsamvinäger

Skölj och dela jordgubbarna.

Riv skalet från limen och blanda ner i jordgubbarna.

Blanda limejuice och socker i en kastrull och värm tills sockret är smält. Häll blandningen över jordgubbarna.

Tillsätt balsamvinägern och blanda runt. Låt dra i minst 10 minuter, gärna över natten.

Lägg de marinerade jordgubbarna i en burk med tättslutande lock, eller fördela dem i portionsburkar.



### Alf om mat – gott käk för veckans alla dagar

Alf Söderbergs bästa recept för vardag, fredag och helg, ofta med inspiration från fjärran länder. Inga konstigheter, bara enkelt och väldigt gott. Det här är ingen renodlad vegokokbok, men innehåller många tips på hur du ersätter det animaliska köttet i recepten.

ISBN 9789197818827

**picknick** - medhavd måltid uppdukad i det fria. (NE)

**Piknik** - kommunikation i allmänhet och webb i synnerhet. Stöd, rådgivning och förstärkt kompetens. Då och då även bokförlag.

Piknik  
c/o Almgren  
Nytorgsgatan 15  
116 22 STOCKHOLM  
+46 (0) 709 32 66 02  
info@piknik.se

Piknik på Twitter:  
twitter.com/piknik\_se

Piknik på Facebook:  
facebook.com/piknik.se

## 8 praktiska picknicktips

En **picknickfilt** med plastad undersida som tål fukt är en bra investering. De brukar gå att vika eller rulla ihop till ett lättburet litet paket och är dessutom ofta försedda med bärhandtag.

Engångsbestick i all ära, men många modeller är på tok för klena och går lätt sönder. Ta med dig **rejälare bestick** så blir det trevligare för både dig och miljön.

Använd **mat och dryck som kyl-element**. Har du dryck i plastflaska som tål att frysas - lägg in den i frysen några timmar innan du ska iväg och använd flaskan som kyl till den övriga maten. Samma sak med bröd: frys in brödet du ska ha med dig och låt det kyla maten. Drycken och brödet tinar på vägen, maten håller sig kall, och du slipper kånka på kylklampar på vägen hem.

**Kylväska** - ett måste. Se till att hålla locket stängt hela tiden så att inte kylan smiter iväg, så håller maten sig fräsch längre. Tillbehör som inte kräver kyla packar du lämpligast i en separat

väska. Numera finns också matlådor med kylande lock i olika utföranden - supersmart!

**Våtservetter!** Eftersom du kanske använder händerna istället för bestick så är en bunt våtservetter mer eller mindre nödvändigt. Kommer väl till pass både före och efter måltiden.

**Pyttesmå plastburkar** är superpraktiskt. Perfekt att lägga till exempel sockerbitar, tepåsar, pulverkaffe, kryddor och andra tillbehör i.

**Portionsförpacka** maten. Ibland kan det smartaste vara att lägga picknickmaten i varsin burk, som även får tjänstgöra som tallrik. Det passar bra till exempel för sallader och andra "färdigblandade" rätter. För en enkel vardagspicknick utan högre krav på glamour fungerar det alldeles utmärkt.

Se till att ha ett par **plastpåsar** med dig. En för att samla ihop skräp i, en för att lägga använda bestick, burkar och annat kladdigt i.



### ...och så något att läsa.

I Pikniks pyttelilla webbshop kan du köpa böcker mm som är utgivna på Pikniks förlag. Plus ibland även böcker från något gästande förlag.

Alla priser inkluderar frakt inom Sverige. Du betalar säkert med kort eller med ditt PayPal-konto.

[piknik.tictail.com](http://piknik.tictail.com)

