

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.

En låda sushi inköpt på restaurang som du tar med dig till närmsta park fungerar utmärkt som spontan picknick. Eller så slår du på stort med friluftsbuffé

serverad på porslinsallrikar och med bubbel i kristallglas. Men låt inte själva matlagningen stå i vägen för en picknick. Du gör den precis så enkel eller komplicerad som du har lust med.

Alf Söderberg, författare till kokboken "Alf om mat", bjuder här på inspiration till spontana utflykter utan krångel.

Kall tomatsoppa för varma dagar

4 portioner:

2 förpackningar (å 400-500 g) passerade tomater
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl vatten
½ tsk tabasco
1 msk vinäger
½ tsk socker
matfett till stekning
hackad gurka, blekselleri eller paprika

Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp matfettet till medelvärme och stek lök och vitlök i en stor kastrull. Tillsätt passerade tomater, vatten, smulade grönsaksbuljongtärningar, tabasco, vinäger och socker. Koka upp och låt sjuda i 2 minuter.

Låt soppan kallna och håll den i en termos. Garnera med hackade gurka, blekselleri eller paprika vid serveringen.

Bulgur- och fetaostsallad

4 portioner:

1½ dl bulgur
150 g fetaost
200 g körsbärstomater
½ gurka
1 rödlök
1 dl svarta oliver
½ dl finklippt bladpersilja
2 msk finskuren mynta
1 msk vinäger
3 msk olivolja
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen. Dela körsbärstomaterna i halv. Skär rödlöken i tunna klyftor. Skär gurkan i bitar. Vispa ihop olja, vinäger, salt och peppar till en dressing.

Blanda bulgur, grönsaker, smulad fetaost, oliver, mynta, persilja och dressing till en sallad.

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 sommarmorgon 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 favorit:

Chokladpannkakor

Passar utmärkt som dessert eller till en kopp kaffe. Poppis hos barnen!

10-12 nygräddade och varma pannkakor
200 g mörk eller ljus choklad

Riv chokladen på ett rivjärn. Läggs på ett par matskedar rivna choklad per pannkaka och vik



Frukost för två

Ost- och skinksmörgås med sting

4 skivor färskt bröd av valfri sort, t ex ljust lantbröd
4 skivor rökt skinka
4 skivor lagrad ost
2 salladsblad
lätt crème fraiche
Dijonsenap

Bred ett tunt lager lätt crème fraiche på varje brödskiva. Bred därefter på lite Dijonsenap. Läggs på skinka, ost och sallad. Läggs ihop brödskivorna så att det blir två dubbelmackor.

Fruktyoghurt

4 dl tjock grekisk yoghurt
valfri sylt t ex hallon- eller svartvinbärssylt

Förvara yoghurten och sylten i separata burkar. Läggs upp yoghurten i två portionskålar, klicka i valfri mängd sylt och bland ihop.

Ägg med kaviar

2 kokta ägg
en tub kaviar

Skala äggen och klicka på kaviar.

Hummusmacka

1 förpackning kikärter
1 vitlöksklyfta
1 citron
4 msk tahini (kan ersättas med 3 msk olivolja)
1 msk vatten
½ tsk salt
1 tsk spiskummin
sambal oelek eller tabasco efter smak
pitabröd, sallad, tomat

Skölj kikärtorna i en sil och låt rinna av. Skala vitlöksklyftan. Pressa saften ur citronen. Läggs samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en slät massa.

Servera hummusen i pitabröd tillsammans med sallad och skivad tomat.



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.

Just nu **portofritt** när du beställer direkt från förlaget! Gäller t o m 10 augusti 2012. Läs mer på www.piknik.se.

piknick - 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.

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.

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.

Våtserverter! Eftersom du kanske använder händerna istället för bestick så är en bunt våtserverter 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.



...och så något att läsa.

Tantmanifestet – en bok som handlar om en personlighetstyp snarare än en ålder. Här avlivs väl inbitna myter om tanten. Och att vara tant – det är något att vara stolt över.

Just nu **portofritt** när du beställer direkt från förlaget! Gäller t o m 10 augusti 2012. Läs mer på www.piknik.se.

