

PLOCKA OCH LAGA MAT I STRANDKANTEN

Kom-i-gång-guide för utomhusmatlagning

Denna guide vänder sig till företagare som arbetar med naturturism. Syftet är att ge inspiration och vägledning för den som vill skapa hållbar utomhusmatlagning med lokala råvaror i sin verksamhet.

Guiden har tagits fram av Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor i samarbete med projektet "Scary Seafood – en reseanledning för att upptäcka den nya maten från havet".



Läs in dig

Läs rapporten "Scary Seafood" för att lära mer om vilka arter som kan vara aktuella att använda på ett hållbart sätt. Rapporten finns att ladda ner på projekt Scary Seafoods hemsida. Var uppmärksam på att den är tryckt 2019 – följ utvecklingen i våra hav eftersom havsmiljön förändras över tid. På Scary Seafoods hemsida hittar du även faktablad med tips för insamling och tillagning av utvalda arter.

Läs på om Allemansrätten. Vad gäller för organiserat friluftsliv? Vad man får plocka och inte? Vilka arter är fridlysta? Var får man göra eld? Tänk på att särskilda regler gäller i nationalparker, naturreservat och fornminnesområden.

Lär känna ditt område

Vad vill du göra? Hur vill du använda Outdoor Cooking i din verksamhet? Var vill du verka?

När du har avgränsat dig – lär känna ditt område. Följ ditt område och de arter som finns där – gärna under ett helt år eller mer. Vad ser det ut att finnas mycket av? Var då? Vilka årstider ser det bäst ut?

Provplocka och prova att tillreda det du skördat. Se till att det är fräscht vatten med god cirkulation när du plockar från havet.

Samarbeta

Om du väljer att arbeta med filtrerande arter som exempelvis musslor och sjöpungrar kan det underlätta att samarbeta med en producent då de tar kontinuerliga vattenprover i sina produktionsområden. Ett annat sätt är att etablera kontakt med din lokala fiskhandlare för att kunna arbeta med kontrollerade livsmedel.

På Livsmedelsverket hemsida "Musselkontroll" finns aktuell information om algtoxiner och bakterier (E-coli) i produktionsområden för musslor och ostron.

Fortbilda dig

Utifrån din avgränsning och hur du vill implementera Outdoor Cooking – läs branschriktlinjerna för utomhusmatlagning för att få reda på vad som gäller för just dig och din verksamhet.

Det är att rekommendera att gå en kurs i Grundläggande Livsmedelshygien för att lära dig mer om att hantera mat på ett säkert sätt, bland annat för att förebygga matförgiftningar och veta vilka regler och riktlinjer du måste förhålla dig till. Med en enkel sökning på nätet finner du olika arrangörer som håller denna kurs.



Från vänster: Strandkrabbor, blåmusslor, tångräkor, sjöstjärna och knöltång. Foto: Skärgårdsidyllen

Plockningen

När det gäller insamlingen av växter och djur, beror det på om du tar dig fram till fots eller med en båt av något slag. Sax, hån och insamlingspåse är bra redskap att börja med. Plocka selektivt och aktsamt, så att det finns kvar till framtiden.

Matlagningen

När det gäller tillagning så är det roligt att prova olika sätt exempelvis stormkök och eld. Koka, grilla och fritera, prova dig fram med kryddor. Hitta inspiration i kokböcker, tidningar, bloggar, sociala flöden och magasin. Försök att se på saker och ting med nya ögon, för att få fram det som funkar för dig och dina behov.

Prova!

Testa ditt koncept på vänner och bekanta. Se vad som funkar och inte funkar. Be om feedback. När du känner att du har fått till ett flöde i din utomhusmatlagning och möter Livsmedelsverkets krav, är det bara att dra igång.

Lycka till!

Du får gärna använda och förmedla denna guide vidare, så länge du anger Skärgårdsidyllen Kayak & Outdoor och projekt Scary Seafood som källa.

Skärgårdsidyllen har möjlighet att hålla workshops för såväl grupper, företag som privatpersoner i ämnet; www.skargardsidyllen.se
info@skargardsidyllen.se

September 2020 ©Skärgårdsidyllen AB

Länkar & andra lästips

Alger i farger av Jan Reuness, Almater forlag 2005.

Allemansrätten: <https://www.naturvardsverket.se/allemansratten>

Branschriktlinjer för utomhusmatlagning: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/produktion-handel-kontroll/branschriktlinjer/utomhusmatlagning.pdf>

Havets djur och växter av Marianne Køie och Aase Kristiansen, Mareld Media 2018.

Livet i havet är en digital fälthandbok som visar de vanligaste arterna i svenska havsområden. Finns även som app att ladda ner i mobilen. <https://www.havet.nu/livet>

Musselkontroll – Livsmedelsverkets information om algtoxiner och bakterier (E-coli) i produktionsområden för musslor och ostron: <https://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel-kontroll/livsmedelskontroll/musselkontroll---oppna-och-stangda-produktionsomraden>

Scary Seafood – den nya maten från havet: <https://www.gu.se/scary-seafood>

Tångguide, en skördeguide för 10 ätliga tångarter. Utgiven av Catxalot <https://catxalot.se>

Vattenkikaren är ett läromedel om marina djur och växter i vattnen runt Sverige: <https://www.vattenkikaren.gu.se>

SKÄRGÅRDSIDYLLEN
KAYAK & OUTDOOR

SCARY SEAFOOD
SCHYSST SJÖMAT

Webb: www.gu.se/scary-seafood



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



GÖTEBORGS
UNIVERSITET