

TURMAD.

Energiproduktionen i hvile ligger på ca. 100 watt/time eller 400 KJ/T
Energiproduktionen moderat arbejde ca. 250 watt/time eller 1000 KJ/T
Energiproduktionen v. hårdt arbejde ca. 500 watt/time eller 2000 KJ/T,
men det holder man ikke til en hel dag.

Denne energiproduktion skal modsvares af en tilsvarende energitilførsel:
100 KJ gange din vægt i KG/ døgn svarer ca. til 400KJ/T eller 100Watt/time som er
det basale behov.

Hvis du vejer 80kg og gennemsnitligt over døgnet har produceret 150watt/time,
eller 600KJ/T, (18 timers hvilestofskifte a 100watt/time og 6 timers aktivitet a
250watt/time), vil det fordre en energitilførsel på $600 \cdot 24 = 14400$ KJ/døgn.

Energirige produkter som f.eks. havregryn indeholder ca. 1440KJ/100g
Heraf kan du regne ud at du skal spise ca. 1000g muesli /dag som eneste kost, men
hvem orker det?

Eksemplet er typisk til at illustrere, at man beregner ca. 1kg varieret føde/døgn på
aktiv ferie.

Det vi kan variere på, er energiindholdet og vandindholdet i den medbragte mad og
dermed fordelingen af protein (P), kulhydrat (KH) og fedt (F).

Et forslag til en dagsmenu:

	Gram	KJ
Morgenmad: muesli	150	2100
skummetmælkspulver	35	520
(alternativt: Quinoaflager, ideel sammensætning 1435KJ/100g)		

Frokost og mellemmåltider:		
Rugbrød 6 skiver	210	1530
Franskbrød 3 skiver	120	1320
Syltetøj	50	500
Smør	100	3000
Fiskehermetik ½ dåse	50	500
Buko light 8% smøreost	100	640
Leverpostej 1/4 dåse Fåborg	30	300
Røget filet let tørret 2 skiver	30	130

Aftensmåltid:		
Bulgur	100	1400
Tørret kød	100	1000
Olie	10	390
Tørret grønt / div. Krydderier		
Soya og Seltin af hensyn til saltbalancen		
I alt	1085g	13340KJ

Sammensætning/100g :
(Quinoa: P 14g, KH 60g, F 5g.)

P ca. 13g, KH ca.30g, F ca.15g

Dette passer meget godt med det beskrevne energibehov. Har man behov for mere KH, kan man supplere med chokolade, mueslibar og lignende.

Udgift/døgn 50-70 kr. for ovenstående madplan. Hvis du køber frysetørrede menuer i Spejdersport, bliver dagsudgiften højere ca. 100 kr.

De billige supper fra Knorr er ikke så gode, da de indeholder meget hydrolyseret fedt samt natriumglutaminat, og andre smagsforstærkere. Disse kan også virke som smerteforstærkere, og burde forbydes i madvarer.

De ovenstående fødevarer er valgt, fordi de med få undtagelser kan holde sig længe, selv ved sommertemperatur.

I stedet for frisk mælk er skummetmælkspulver udmærket ved, at det kan blandes med muesli, så der kun skal tilsættes vand. Du sparer plads og vægt.

Vil man have noget som smager som frisk mælk, skal man tilsætte vand til mælkepulveret og lade det trække natten over.

Muesli som måltid har den store fordel, at det er sammensat af hurtige, mellemhurtige og langsomme KH samt har et pænt P og F-indhold.

Quinoa siges at indeholde alt hvad man har brug for i den rette sammensætning.

Kulhydrater optages med uens hastighed.

Dette angives med det pågældende KHs glukæmiske indeks GI. Jo højere GI des hurtigere optagelse via fordøjelsen.

Det betyder at ens blodsukker stiger hurtigt og får insulinspejlet til at stige, så man hurtigt går ” sukkerkold”. Hvid ris og kartoffelmos har meget højt GI.

Fruktose, som findes i tørrede svesker og aprikoser, har et lavt GI og optages langsomt, mens glucose, som findes i rosiner, har højt GI. Alle former for tørrede bønner har et lavt GI indeks og et højt proteinindhold, men de skal udblødes før brug.

Hvis man selv blander sin muesli, skal man bruge grovvalset havregryn med lavt GI og blande med tørrede rosiner, aprikoser, svesker og nødder, hvorved man opnår et konstant blodsukkerniveau over lang tid. Man padler længere uden sultfølelse.

Fuldkornsrugbrød er generelt bedre end hvidt brød, da GI er lavere og fiberindholdet højere.

Fiskehermetik er altid godt. Makrel og tun kan nu fås på tube, hvilket er en fordel for holdbarheden. Makrel i tomat er bedst i runde dåser fordi de kan lukkes med låg.

Buko light 8% smøreost naturel er let at have med. Kan bruges i stedet for smør og kan bruges i supper og varme retter og selvfølgelig som ost.

Fåborg dåseleverpostej kender de fleste. Hvis du køber KOO appelsinmarmelade får du et fint gult låg, som passer til Fåborg dåsen.

Tørret kød holder sig godt og vejer mindre. Mere herom senere.

Bulgur har lavere GI end ris og kartoffelmos og har større massefylde. Det er ikke ”tomme kalorier”, som får dig til at føle sult hurtigt igen.

Tørret grønt kan holde meget længe og vejer kun lidt.

Chokolade er godt til at give ekstra KJ når du trænger og der er altid plads til en plade et eller andet sted. Men du taber dig ikke, hvis du spiser for meget chokolade på tur.

Madolie er meget energirigt. Kan bruges på brødet og i den varme ret.

Lidt madolie på toiletpapir er sikker optænding til bålet.

Madolie kan smøres på huden. Bruges til nødblus og som smøremiddel.

Whisky er bedre end en ramme øl eller 3L rødvin.

Kun 1/2 flaske/uge kan nydes som den er eller fortyndet med lokalt vand.

Kan desinficere skudsår. Men-

Drik kun spiritus når du er varm og mæt.

Hvis du er på aktiv ferie, hvor du anstrenger dig fysisk, kan du evt. efter 3 dage mærke en let brænden i ansigtet. Det er fordi, du er i øget fedtforbrænding af egne reserver og hvis du holder lidt igen med chokoladen og andre fedtholdige snacks, vil du opdage, at du har tabt dig, når du kommer hjem fra tur.

KONSERVERING AF FØDEMIDLER

Klassisk konservering er saltning, røgning og tørring(spegning).

Tørsaltning består i at drysse salt på kød eller fisk og lade det stå i 1-2 døgn.

Vådsaltning: Du laver en saltlage som Det Døde Hav og lægger kødet i 1-2 døgn.

Før tørring skylles overskudssalt af og der duppes tørt med køkkenrulle.

Har du en røgeovn til koldrøgning, er det en mulighed, men der er noget arbejde med det. På tur er det kun realistisk, hvis man er bofast. Har man plads, kan man medbringe en lille varmrøgeovn til fisk.

Tørring efter saltning er udmærket konservering og har ikke røgningens ulemper.

Biltong: Sydafrikansk specialitet. Rent magert kød af okseinderlår skæres i strimler på langs af fibre. Marineres fra 1 time til et døgn efter smag i : Æbleeddike/salt /peber/mørk farin/ knuste koriander. Tilsæt evt. engelsk sovs, dijon sennep o.a. Hænges til tørre eller tørres i ovn eller tørreskab til ca. halv vægt. Mager fisk som kulmule, mørksej og lign er fine at lave Biltong af. Holder sig fint ved stuetemp.

Tørring i fri luft:

Sy en stor pose af plastfluenet som kan lukkes og hæng kød eller fisk op inden i posen, som derefter ophænges et luftigt sted. Kontroller af og til, men 2-3 uger er nok passende.

En norsk bog angiver, at tørret gedde kan holde i 40 år. Kys bedstefar.

Større stykker tørret kød opbevares i et rent linned eller viskestykke fugtet med vineddike som vil virke bakteriostatisk.

Tørring i varmluftovn med en grydeske i klemme i låget:

Pålæg f.eks. Røget filet eller salt kød: Forarbejdet er gjort fra slagteriet.

Læg ud på bagepapir, derefter i ovnen ved 60 grader i 30 min. Vend dem et par gange. Skiverne folder lidt men kan presses sammen i lille bønne. Holder 1-2 uger uden problemer.

Magert hakket kød, tun i vand, hakket fisk eller fjerkræ: Spredes ud på bageplade m. palet, drysses med Seltin og evt. lidt carry. 100grader i en time vil tørre og sterilisere kødet. De halvtørre ”plader” kommes i foodprocesser igen og bankes til smuld som så tørres færdig i ovnen eller i det fri.

Kan bruges i suppe, sovs med bulgur, ris eller pasta eller til fremstilling af pemmikan. Pemmikanopskrift:

Tørret aprikos, svesker og tranebær hakkes i foodprocesser, æltes med kødpulver og rapsolie til en dejgagtig konsistens. Opbevar i fryser. Holder min. 2 år.

Tørring af grønt: Køb et kg dybfrossen grøntsagsblanding. Denne er blancheret fra fabrikken og derfor desinficeret. Slå den i stykker i en food-processor til pastakonsistens og smør den ud med paletkniv på to bageplader og drys med Seltin. Tør i varmluftovn med lille grydeske i klemme i lågen så dampen kan komme væk. 60 grader i ca. 6 timer til smuldet er tørt og løst. Ved 55- 60 grader ødelægger du ikke vitaminerne. Holder let i et år eller længere.

Til supper og varme retter.

Kemisk konservering:

Udover salt og sukker kan man bruge atamon og salisylsyre at blande i maden i mindre mængde.

Naturlig konservering:

Et forsøg på Landbohøjskolen for nogle år siden viste, at planter danner afværgestoffer mod bakterier og skimmel, som kan være interessante til vores brug. Jeg remser: hvidløg, kanel, kryddernellike, oregano, rosmarin salvie, timian, vannile og sennep samt blandingskrydderiet carry.

Den kraftigste effekt på mikroorganismer får man fra sennep, relativ kraftig effekt fra kanel, hvidløg og nellike.

Videre forsøg viste, at selv en meget lille koncentration af sennepsolie i fødemidlets nærhed gav den bedste effekt. Hvem har nogensinde set et glas muggent sennep? Jeg har ikke kunnet skaffe sennepsolie, men har købt Netto's billigste Dijonsennep Til ca. 6 kr og leget med den.

En dåse Fåborg leverpostej holder let i 4 dage, når jeg smider en klat Dijonsennep ned i dåsen og sætter tæt låg på. Åbnet pålægspakke får en klat i hjørnet eller på papir og lukkes tæt i pose eller box.

Dijonsennep på køkkenrulle foldes sammen og lægges i brødposen af tæt plast, så kan muggen lære at holde sig væk. Det aktive stof er allyl isothiocyanat.

Modulfrokost

Hvis vejrudsigten er dårlig og lysten til frokost i det grønne ikke er overhængende kan du lave modulbrød enten som mellemmåltid eller som lynfrokost.

Mellemmåltid: 200g muesli, 50g tørrede tranebær og eller tørret aprikos samt 50g cheasy 8% smelteost blandes i foodprocesser til den kører jævnt. Massen formes i hånden til ca. 10 små brød og bages i varmluftovn 10 min. Ved 200 grader.

En bund af 70-85% mørk chokolade er ikke så ringe i den sammenhæng.

"Rugbrødspizza": 4 skiver groft kerne-rugbrød (ca. 200g), 100g kogt skinke i tern eller strimler, 50g tørrede tomater samt 50g cheasy 8% blandes i foodprocesser, formes til små brød eller flade kager og bages i varmluftovn 10 min. ved 200 grader. Der kan også puttes andet i alt efter fantasi.

Kajakbumserne kalder dem "hundelorte", men det skal man ikke lade sig skræmme af.

Modulaftensmad

Base: Ris, nudler, bulgur, røde linser, gule ærter, kartoffelmospulver og pasta

Protein: Tørret okse- eller svinekød, fjerkræ, torsk, tun i vand el. soyaprotein

Grønt: Tørret dybfrost grønt eller andre grøntsager, svampe m.m.

Smag: Salt, peber, carry, chili, soya, ingefær, tranebær, cheasy 8%, m.m.

Rapsolie, hvis der skal ekstra energi til.

Der kan udvælges fra ovenstående, blandes og pakkes i poser hjemmefra så indholdet blot skal koges i ca. 1/2L vand.

Der er mange måder, at sammensætte turmaden på. Men det er surt at kæmpe med pladsen i kajakken og så have for meget med hjem, eller at være tvunget til at finde en by med dagligvarehandel hele tiden, fordi man har planlagt dårligt og pakket ting, som fylder og vejer for meget. Det kan også være surt for de andre, som ikke er afhængig af indkøb hele tiden.

God planlægning giver mere frihed, men forhindrer ikke at man går i land af og til og får en øl eller kaffe.

Dette er ikke den endegyldige sandhed om turmad, gør dine egne erfaringer.

MAD PÅ TUR---DEN KORTE VERSION

MADVARER

TE

PULVERKAFFE

25G/MAND/UGE

25G/MAND/UGE

MUESLI / HAVREGRYN: (1 KRUS ER CA. 150G)

3DL(150G)/MAND/DAG EL.

1KG/M/UGE

30G/M/D TIL MUESLI=3DL

MÆLK

MÆLKEPULVER

SKUMMETMÆLKSPULVER (Brugsen Super Best, Matas)

1PS MÆLKEPULVER

250G/MAND/UGE

RUGBRØD: Schulstad kan holde 14 dage i uåbnet pose

6 SKIVER/MAND/DAG

FRANSKBRØD

3 SKIVER/MAND/DAG

DÅSEMAKREL: De runde dåser som kan lukkes m. låg

1/2 DS/MAND/DAG ELLER

LÅG SOM PASSER TIL FÅBORG LEVERPOSTEJ OG

RUNDE MAKRELDÅSER FÅS SAMMEN MED " KOO-

ORANGEMARMELADE" FRA BL.A. BRUGSEN

ALTERNATIVT: MAKREL/TUN / ROGN PÅ TUBE

CA ¼ TUBE/MAND/DAG

SKIVE OST SOM ER PAKKET M. MELLEMLÆGSPAPIR

3 SKIVER/MAND/DAG

CHEASY 8: BRUGES SOM SMØR OG TIL SUPPE OG

SOVS OG SOM "LIM" I HJEMMELAVET MUESLIBAR

FÅBORG LEVERPOSTEJ PÅ DÅSE A' 125 G.

RØGET FILET/ SALT KØD TØRRET CA. 30 MIN. I

VARMLUFTOVN VED 60 GRADER. HUSK AT HOLDE

OVNDØREN PÅ KLEM MED LILLE GRYDESKE VED AL

SLAGS OVNTØRRING, SÅ FUGTEN FORSVINDER

MAGER PØLSE

1/3 DS/MAND/DAG

30G/MAND/DAG EL 4 DAGE

2 SKIVER/MAND/DAG

3-4 SKIVER/MAND/DAG

(1-2 KG FERSK HAKKET KØD

TØRRET KØD ELLER FISK: 50 -100 G/MAND/DAG-----

TØRRES I VARMLUFTOVN 1 TIME VED 100 GRADER.

DET ER NU STERILT I HALVTØRRE PLADER.

PULVERISERES I FOOD-PROCESSOR OG TØRRES

FÆRDIG

TIL:

SUPPE/NUDLER/MOS/BULGUR

KINANUDLER

BULGUR / RIS / RØDE LINSER OG LIGN.

60G(1KVADRAT)/MAND/DAG

100 G / MAND/DAG

DYBFROSTGRØNT HAKKET TIL MOS TØRRES I

VARMLUFTOVN 6 TIMER VED 60 GRADER

KALORIELET MARMELADE ELLER ALM. SYLTETØJ

MØRK CHOKOLADE

STÆRK DIJONSENNEP BRUGES SOM

KONSERVERINGSMIDDEL LAGT I ÅBNET KONSERVES

OG LUKKES TÆT.

"SENNEPSGASSEN" BESKYTTER MOD MUG OG

BAKTERIER OGSÅ I BRØD.

1GLAS/MAND/UGE

50G/MAND/DAG

Omsætningstid pr. portion af den enkelte fødevarer

Fødevarer:		protein	kulhydrat	fedt	KJ/100g	energitimer	portion i g / vægt 100kg	forbrænd. t.
Øko. grovkærne rugbrød		5	37	1	730	1,9	35g / 0,6t	
Schulstad hvedebrød		9	47	4	1100	2,9	40g / 1,2t	
Havregryn	growals.	12	56	7	1420	3,8	50g / 2,0t	
Muesli	sukkerfri	11	58	5	1360	3,5	150g / 5,3t	
Kinesiske Nudler		9	67	1	1340	3,4	70g / 2,4t	
Spagetti		12	75	1	1520	3,9	50g / 2,0t	
Bulgur		12,5	69	2	1500	4	50g / 2,0t	
Kartofler		2,1	18,4	0,3	360	0,95	250g / 2,4t	
kartoffelmospulver		8	70	2,5	1420	3,6	66g / 2,4t	
Grøntsagsblanding		2,5	7	1	180	0,5	330g / 1,6t	
Grønkål		4,7	10,6	1,2	306	0,8		
Gulerod		1	93	0,4	190	0,5	100g / 0,5t	
Hvidkål		1	7,1	0,2	147	0,4	250g / 1,0t	
Ærter		5,9	12,7	0,7	343	0,9	100g / 0,9t	
Mariner.sild		10	22	16	1150	3	30g / 1,0t	
Tun i vand		28	0	1	510	1,3	30g / 0,4t	
Ørred, rå		18,5	0	6,7	569	1,5	100g / 1,5t	
Torsk		19,2	0	0,6	349	0,9	100g / 1,0t	
Rødspætte		19,1	0	1,8	393	1	100g / 1,0t	
Seafoodbl.		13	1	1,5	290	0,8	100g / 0,8t	
Ylette		6,3	4,4	1,8	250	0,7	200g / 1,5t	
A38 Cheasy 0,1 %		4,3	4	0,1	160	0,4	200g / 0,8t	
Skummetmælk		3,5	4,9	0,3	154	0,4	200g / 0,8t	
Kærnemælk		3,4	4,7	0,5	157	0,4	200g / 0,8t	
Ost 10+		24	0,5	6,5	663	1,8	20g / 0,4t	
Ost 20+		30,2	1,4	11	955	2,5	20g / 0,5t	
Kvarg 5+		11,9	3,5	0,4	277	0,7	50g / 0,4t	
Rygeost 5+		12,4	4,3	0,5	304	0,8	20g / 0,2t	
Cheasy 8%		16	4	8	640	1,7	10g / 0,2t	
Sandwichskinke		17	1	3	420	1,1	15g / 0,2t	
Salt kød		19,9	0,1	3,5	473	1,3	15g / 0,2t	
Hamburgerryg		16,8	1,1	03-10	684	1,8	15g / 0,3t	
Røget filet		20,7	0,5	1,8	429	1,1	15g / 0,2t	
Magert svinekød		22	0	3	488	1,3	200g / 2,6t	
Magert oksekød		21,7	0	4,3	532	1,4	200g / 2,8t	
Magert kalvekød		21	0	5,2	555	1,5	200g / 3,0t	
Lammekølle		20,1	0	9,8	714	1,9	200g / 4,0t	
Kalkun		21,9	0	2,2	456	1,2	200g / 2,4t	
Svinehjerte		17	0,4	5	486	1,3	200g / 2,6t	
Lever, kalv		19,1	4,6	1,5	460	1,2	200g / 2,4t	
Banan		1,1	22	0,3	404	1	100g / 1,0t	
Kalorielet hindbærmarm		1	6	1	130	0,3	20g / 0,1t	
Kalorielet solbærmarme		1	10	1	200	0,6	20g / 0,1t	
Æble		0,3	12,8	0,4	238	0,7	133g / 0,9t	
Isis		2,1	4,2	1,9	194	0,5	100g / 0,5t	
Netmelon		0,7	4,9	0,1	99	0,3	200g / 0,6t	
Forbrændingstiden er beregnet ud fra en person på ca. 100kg.								
Du kan selv omregne forbrændingstiden til din egen kropsvægt.								
Hvis du vejer 60 kg dividerer du blot forbrændingstiden med 0,6.								
Hvis du ud fra skemaet vælger en dagsmenu skal den samlede forbrændingstid være 24 timer.								
Det er så dit basale behov uden voldsom aktivitet								