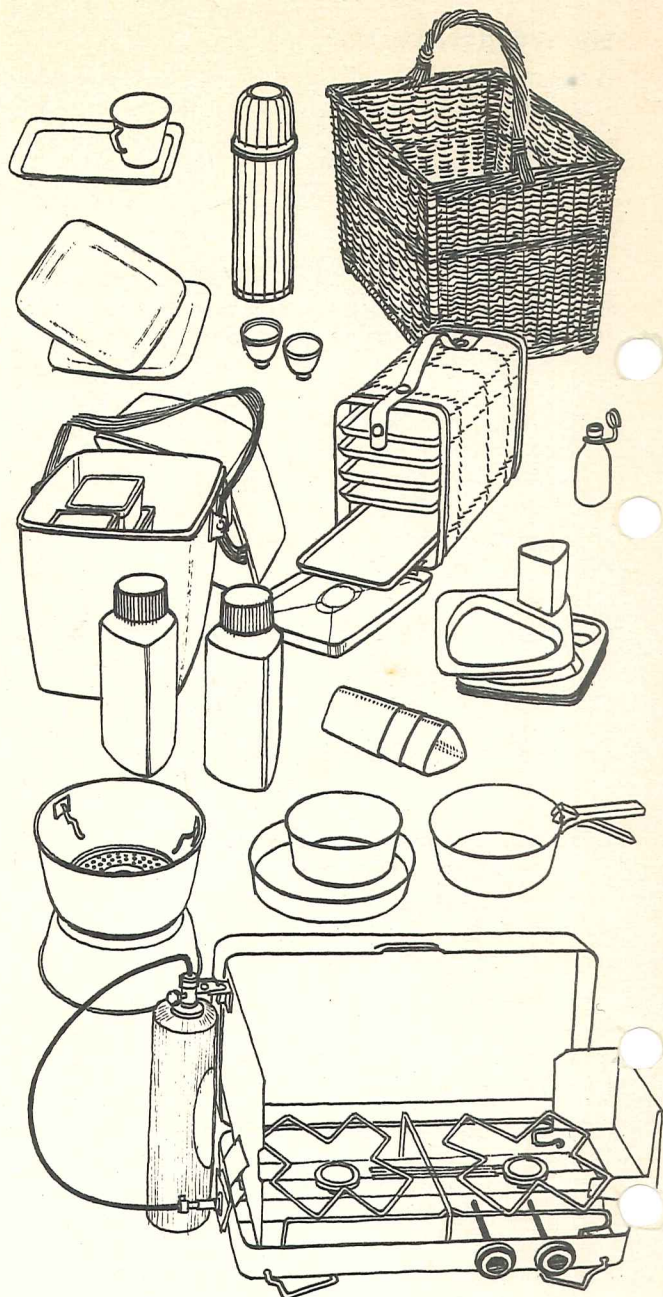


Någon dyrbar camping-  
utrustning behöver man  
inte för någon enstaka  
utflykt i det gröna. Men  
om man ofta söker sig  
till naturen kan det vara  
klokt att förse sig med  
en del av de grejor vi  
tecknat här. Priserna är  
cirkapriser, inkl. oms.  
Den stora flatbottnade  
korgen är lätt att packa  
i, kostar 11:—.

Slagtålig plast är ett bra  
material till utflyktsser-  
visen. Bibokoppen  
med stort fat, som sam-  
tidigt är assiett, kostar  
2:30. Tallriken 1:70.  
Äggkopporna som  
kan skruvas ihop till ett  
skyddshölje för ett ägg  
60 öre. Termos-  
flaskan "Termic",  
har hölje av slagtålig  
plast och vattentät an-  
slutning kring termos-  
glaset. Pris 6:50. Fri-  
luftsservisen  
"Taffel" innehåller  
det mesta av de grejor  
en fyra personers familj  
behöver för en utflykt:  
två termosflaskor, hink  
med ett lock, som kan  
användas som bunke,  
fyra tallrikar och bägare,  
fyra förvaringslådor.  
Pris 55:—.

Det lilla enkla storm-  
köket som eldas med  
rödsprit är ytterst lätt-  
skött och effektivt och  
dessutom lättpackat. De  
två kastrullerna får plats  
inuti vindskydden, stek-  
pannan blir lock och det  
hela hålles samman med  
en läderrem, pris för hela  
satsen 32:—.



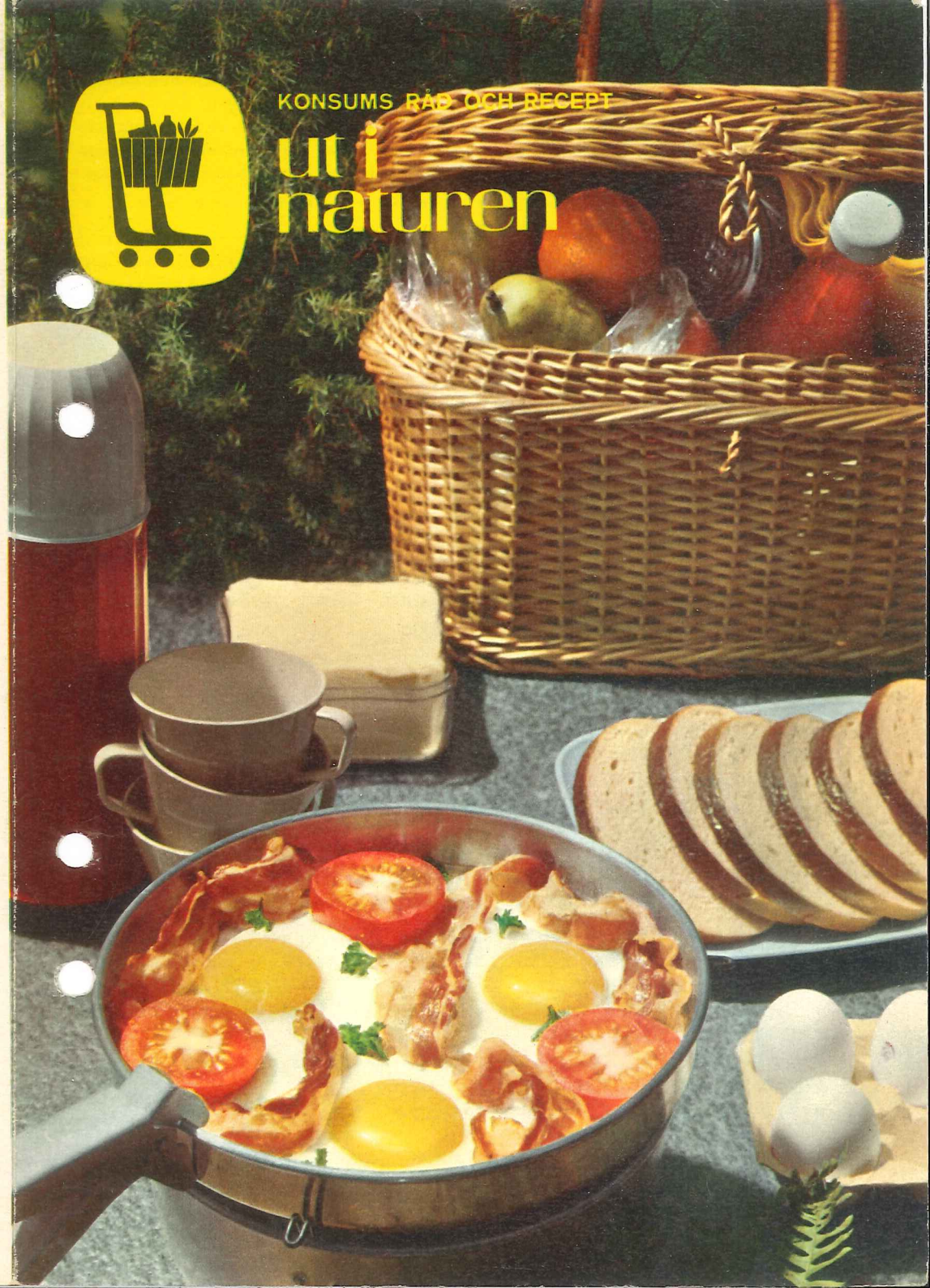
I smörgåsboxen  
"Mackan" av ugnslac-  
kerad plåt och med ut-  
dragbara brickor av plast  
håller sig de mest på-  
kostade smörgåsar frä-  
scha och fina, pris 20:75.

Ett gasolkök är lika  
lättskött som gasspisen  
där hemma. Det tvålågi-  
ga sportköket som vi  
tecknat kostar 90:—.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

ut i  
naturen





Visst längtar man ut så här års. Till susande skogar och grönskande ängar, till blå-  
nande sjöar och portlande bäckar. Många är så lyckligt lottade att de har sin lilla stu-  
ga att fara till på lediga kvällar och över veckovändan. Men har man inte den möjlig-  
heten behöver man för den skull inte sitta hemma mellan fyra väggar.  
Den som har en liten bil eller båt kan fort och lätt komma utanför stadens hank och  
stor och saknar man bil och båt finns bussar och andra kommunikationsmedel att  
tillgå. Eller man är en cyklande eller kanske rentav gående familj. Sådana finns ännu.

## EN KORIG MED SMÖRGÅSAR

och något att dricka och en smörgåsutflykt i det gröna är möjligt för vem som  
helst. Smörgåsarna kan vara färdigbredda eller också tar man med bröd, smör  
och pålägg i plastaskar och påsar.

### Förslag till pålägg

Kokt skinka, bananer, tomater,

Sardinier, dill, citron

Ost, päron

### Annat smätt och gott att plocka i korgen

• Grönsaker, t ex tomater, gurka, rädisor, sallad

• Frukt, t ex äpplen, päron, apelsiner

• Kaffe i termos om man vill ha minsta möjliga packning och besvär, men  
Snabbkaffe är också lätt och beändigt att använda en sådan här gång.

• Saft eller saftdrink + isbitar i termos.

• Öl i burk eller flaska.

## Dubbelsmörgåsar

Matiga, satfuga men ändå kladdfria smörgåsar får man om man gör dubbel-  
smörgåsar med någon slags smörgåskram emellan, se förslag nedan.

### Det här behövs

Ljust eller mörkt bröd

Juvel-Eve

smörgåskram

kryddgrönt

och skär dem sedan i lampiga bitar.

## Förslag på smörgåskrämer

• sardinier eller böckling hackas eller mosas med hårdkokt ägg, fuktas med  
majonnäs

• anjovisfileer hackas och mosas med hårdkokt hackat ägg och fuktas med  
gräddfil eller med grädd

• ättiksgurka och hårdkokta ägg hackas och fuktas med majonnäs eller  
gräddfil, smaksätts med curry

• färsk gurka och ost rives grovt och blandas med hackade nötkärrnor och  
majonnäs

• rökt skinka, lök och hårdkokta ägg hackas och fuktas med gräddfil  
• stekt kött och pickles hackas fint och blandas med litet ketchup och  
majonnäs.

## EN VEKENDKORIG

måste vara ganska innehållsrik, eftersom man då måste ha mat för två dagar.  
Första dagen får man beräkna två mal mat, andra dagen, som ju är hemrese-  
dag, klarar man sig nog med en frukostmiddag. Och så kaffe första, med  
någon kaka som mellanmal. Så här kan man lampiligen planera måltiderna  
för en veckend.

### Lunch

Rökt fisk, t ex

böckling eller makrill,

kokt ägg, majonnäs,

gräslök, tomater

eller

Stekta ägg, stekt bacon

eller korv,

stekta tomater,

smör och bröd,

mjolk, kaffe.

### Middag

Pannbiff med lök,

färske kokt potatis eller

snabbpotatismos,

grönsallad.

Gräddfil med

pepparkakor.

Päron med ost.

smör, bröd, lättöl.

grönsallad, gurka,

i portionsbitar,

Stekt kall kyckling

gräddfil, gräslök,

eller kall potatis,

Sill, kokt varm

frukostmiddag

## EN KORIG FÖR SÖNDAGSUTFLYKTEN

En söndagsutflykt i det gröna kan man åstadkomma utan stora förberedelser  
och besvär. Vill man stanna borta en hel dag behöver man visserligen både ett  
regalt lunchmal och eftermiddagskaffe, men ordnar man det exempelvis efter  
följande förslag behöver det ändå inte bli omständligt.

### Lunch

Matjesfileer med gräddfil, gurka, tomater,

hårt bröd, smör, ost, lättöl.

Kalvgräta (se recept)

Nyponsoppa (på burk) med flagad mandel

och glass, packad i termos.

pepparkaka.

vetebröd,

kardeemumkaka,

Kaffe, socker,

Eftermiddagskaffe

## KALVGRÄTA MED KRYDDSMÅK

4—5 pers

### Det här behövs

1/2 kg danskt kalvkött

t ex högrev eller bog

2 msk Eve margarin

2 msk vetemjöl

3 dl vatten

1/2 tsk salt

1/2 tsk paprika

1/4 tsk sött rosmarin

4—5 gula lökar

eller purjolök

2 tomater

Skär köttet i strimlor eller mindre bitar. Bryn det i  
margarin i en stekpanna. Häll över det i en gryta,  
rör ner mjölet och späd med vatten. Tillslut kryd-  
dorna och koka grytan under lock ca 30 min. Skär  
den gula löken i stora klyftor och bryn den lätt eller  
skär purjolöken i ett par cm långa bitar, lägg dem i  
grytan och låt den koka ytterligare 15 min. Doppa  
tomaterna i hett vatten, dra av skalet och skär to-  
materna i fjärdedelar. Lägg dem i grytan när den  
är färdigkokt.

