

BADJELANNDASAREK 2007, MATEN

Jag hade helt lagt om strategi vad gällde hur maten tillagades till denna tur. Kände mig lite trött på att lägga så mycket tid på att laga mat i det trånga tältet och på disk efteråt. Jag tog denna gång bara med mat som skulle blandas med kokande vatten. Det blev en hitt! Strategiskt sett är jag helt nöjd. Om man jämför fabrikat på maten så var jag helt nöjd med maten från Norska Real, en hitt varje gång (smaskens), lite missnöjd med Wildlife (Längre tillagningstid, sämre konsistens och dåligt kryddat). Det blev i alla fall varierat och bra. Lite smör och Salami smakade som vanligt utmärkt som omväxling till "klämosten". Brödet, Fazers Smedhalvor, är segt så att det inte smulas sönder i ryggsäcken och håller sig också fräscht och gott minst i ett par veckor. Min ranson av "vandringsenergigodis", som jag minskat ner till originalinnehållet, var som vanligt precis lagom: Mjölchoklad, ett litet paket russin, lite jordnötter och ett halvt paket Dextrosol per dag.

Inga lunchsoppor denna gång heller... godiset och ibland lite kaffe och macka räckte mer än väl.

Nedan finns lista på mitt vandringsgodis. (som inte finns med på dom kommande sidorna)

Godis

Druv socker (Halvt paket)	0,024
Russin	0,050
Chokladkaka	0,100
Jordnötter	0,040

Jag avslutade vandringen lite tidigare än planerat så de sista dagarna åt jag inte allt jag tagit med mig utan jag käkade på restaurangen på Saltoluokta. Det medförde att jag fick en del mat över.

På dom kommande 12 sidorna hittar ni min meny som jag planerat den inför vandringen, med lite kommentarer och synpunkter. Sist finns en komplett tabell med alla måltider, ingredienser och detaljvikter.

Hoppas att mina erfarenheter kan vara till nytta för någon annan vandrare!

Med vänlig hälsning

Claes H Nygårdh



Meny

Tisdagen den 31a juli 2007



Frukost

Frukost bestående av juice, yoghurt, kaffe och en halvfrusen renklämma på den dåliga restaurangvagnen på Norrlandståget.

Middag

Tortelini med texmexsås
Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka
Kaffe, kaka och Punsch

Tortelini	0,125
Sås till Tortelini	0,027
Sarek-öl	0,500 c:a
Kaffe	0,020
Bröd	0,049
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040

Tortelini har vanligtvis varit min basföda på vandringarna, brukar ha det 3 – 4 gånger per vandring. Den här gången skulle jag bara ha mat som tillagas genom att hälla i kokande vatten. Så jag fick ha Tortelini de två första dagarna eftersom jag skulle bo i stuga då.
Till middagen hade jag tagit med en ÖL. Gott!





Meny

Onsdagen den 1a augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Tortelini med Texmexsås
Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka
Kaffe, kaka och Punsch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd	0,049
Ost (Tub)	0,020
Cappucino	0,013
Bröd	0,049
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005
Tortelini	0,125
Sås till Tortelini	0,027
Kaffe	0,020
Drickchoklad	0,035
Bröd	0,049
Ost (Tub)	0,020
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch	0,040





Meny

Torsdagen den 2a augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Pasta Bolognese (Real)
Chokladpudding och Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och salami- och ostmacka
Kaffe, kaka och Punsch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Bröd	0,049
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Pasta Bolognese (Real)	0,150
Chokladpudding	0,050
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,010
Påläggkorv	0,029
Smör	0,014
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040

Denna dag var första då jag testade mitt nya koncept med att all mat blandades med kokande vatten från min nya JetBoil. Frukostgröten blev helt OK. Middagen blev en hitt: Real Expedition meal, friluftsmat från Norge. Maten var god och det var tillräckligt mycket.



Och lite efterrätt sitter aldrig fel. En festmåltid blev det! Mycket smaskigt! Rekommenderas!

Och kvällens Salamimacka smakade bra.





Meny

Freddagen den 31 augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Nötgryta (Real)

Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Cappucino	0,013
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005
Nötgryta (Real)	0,154
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Lördagen den 4:e augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Chili con Carne (Wildlife)

Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och salami- och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Espresso	0,004
Chili con Carne (Wildlife)	0,147
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,010
Påläggkorv	0,029
Smör	0,014
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040

Efter två dagar men Real-mat så var det dags att testa Wildlife. Chili con Carne denna gången.



Ingen hitt direkt... Tog tre gånger så lång tid som Real att tillaga, riset var då fortfarande knastrigt och maten var dåligt kryddad.

Ska äta Wildlife i morgon också, hoppas den rätten är godare.

Lyxade med lite smör och salami till kvällsmackan





Meny

Söndagen den 5:e augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Biff Gulash (Wildlife)

Kaffe och Chokladpudding

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005
Biff Gulash (Wildlife)	0,141
Chokladpudding	0,050
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Måndagen den 6e augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Kyckling i sötsur sås (Real)

Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Återigen en hitt med Real Expedition meal

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Espresso	0,004

Sötsur Kyckling (Real)	0,151
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Tisdagen den 7:e augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Pasta Bolognese (Real)

Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och salami- och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Cappucino	0,013
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005
Pasta Bolognese (Real)	0,150
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,010
Påläggkorv	0,029
Smör	0,014
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Onsdagen den 8 augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Kyckling med curry (Real)

Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

kyckling med curry (Real)	0,168
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Torsdagen den 9:e augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

Pasta med Cheezinisås
Kaffe

Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka
Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Jag åt lunch/fikade i Kristinas kaffé ovanför båtlänningen vid Ånonjalme sameviste.

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Espresso	0,004

Kom till Saltoluokta på eftermiddagen men höll mig till fjällmaten, bortsett från ett par folköl till bastun,

Nötgryta (Real)	0,154
Choklad-pudding	0,030
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Freddagen den 10:e augusti 2007



Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

Middag

(Lappscojs (Real)
Kaffe)

Kvällsmål

(Drickchoklad och ostmacka
Kaffe, kaka och) Punsch

Havregryn	0,040
Hallonkräm (Sylt)	0,015
Torrmjök	0,050
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Jag drog nytta av att jag var på Saltoluokta och åt middag
(Grillbuffé och Fruksallad med punchgrädde) i restaurangen.

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Lappscojs (Real)	0,134
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,040





Meny

Lördagen den 11:e augusti 2007



Frukost

(Grötfrukost med kaffe och ostmacka)

Middag

Hamburgare på Sibylla i Gällivare
(ett måste om man kommer den vägen)

Kvällsmål

Tågfika och det sista av Punschen

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fryst. kaffe	0,005

Jag drog åter nytta av att jag var på Salto och åt frukostbuffé.
Middag åts som vanligt på Sibylla i Gällivare, billigare och
trevligare än på tåget.

Punsch	?
--------	---



