

# Az elemózsiás kosár tartalma

Egyre hosszabbak a nappalok, egyre melegebb az idő. Pattannak a rügyek, harsogó zöldbe öltözik a táj. A napsugarak előcsalogatják a virágokat és az embereket is házaikból. Ilyenkor a legkellemesebb hosszabb-ridebb kirándulásokat tenni a szabadban, családdal, barátokkal.

A kirándulás egyik fontos kelléke a hátizsák, hiszen valamibe bele kell pakolni azt a sok elemózsiát! A túrázásokhoz szükséges harapnivalókat érdemes már előző nap elkészíteni, összecsomagolni, hogy aznap reggel már ne kelljen ezzel bibelődni. Az élelem legyen többféle, de ne túl sok.

A szendvicsek készítéséhez, nagy élelmirost-tartalma miatt, barna kenyert válasszunk. Kirándulásra soha ne vigyünk gyorsan romlandó ételket hűtés nélkül. Inkább száraz szalámit, füstölt árut, kolbászfélét, előre

des áruval, mert ezektől kórokozókál szennyeződhet. Gondosan becsomagolva, dobozokban tárolva vigyük a kirándulásra szánt ennielőt.

Persze úgy is gondolkodhatunk, hogy a természetben rakunk tüzet, és ott sütögetjük saját pecsenyénket. Készíthetünk a vitt alapanyagok – hús, szalonna, uborka, cukkini, padlizsán, paprika, paradicsom, hagyma, gomba, alma, némi fűszer – felhasználásával erdei rablöhúst, de fóliában süthetünk még halat, burgonyát, sajttal töltött virslit is. Ha van rá elég energiánk, nagyobb társaság esetén a klasszikus bográcscos ételek között is válogathatunk, mint például a bográcsgulyás, a paprikás krumpli, vagy a sokféle variációban – rizszel, tarhonyával, virslivel, gombával, káposztával, zöldbabbal – elkészíthető lecsó.

A kiránduló éltrendjéből nem hiányozhatnak a zöldségek, gyümölcsök sem (a gyümölcsucor a kezdő túrázónak sokat segíthet, ha a nagyobb megerőltetéstől leesik a vércukra). Nagy folyadék-tartalmuk jól oltja a szomjúságot, ráadásul el lehet majszolni menet közben is. Válasszunk idénynek megfelelően, például almát, körtét, szilvát, meggyet vagy cseresznyét, banánt, a zöldségek közül paprikát, uborkát, retket, újhagymát, sárgarépát, zsenge karalábét. Alaposan mossuk meg, de ne daraboljuk fel, így csökkentjük a vitaminvesztést.

Nagyon fontos a folyadék, ha nincs útközben turistaház vagy kisebb falu, akkor érdemes fejenként két liter folyadékkal számolni. Igaz, hogy eleinte nehéz, de a nap folyamán egyre könnyebb lesz, hiszen a mozgás és az izzadás következtében elvesztett folyadékot pótolni kell. Az ital – ivóvíz, citromos tea, rostos gyümölcsle – lehetőleg kulacsban legyen, előnye, hogy nem törékeny. Ha egy hosszabb úton tisztavízű forrást találunk, mindenképpen jó jel, ha a víznél olvasható a „Jó ivóvíz” felirat, és a közelében tűzrakó hely, pihenő, esőbeálló is van. Azonban ha zavaros, kellemetlen szagú vízre bukkanunk, válasszuk inkább a saját folyadékunkat.

Az elkészített elemózsiát célszerű folpackba vagy alufóliába csomagolni, így a szendvics nem áztatja el a papírszalvétát. Az étkezés előtti kézmosás a kirándulásnál se maradjon el. Ha nem jutunk víz közelébe, használjunk frissítőkendőt, ami minden drogériában kapható.

Az étkezés maradékát, az elhasznált szalvétákat, konzervdobozokat ne hagyjuk a helyszínen, vigyük a legközelebbi szeméttartóba, ne szennyezzük a környezetet.

Erdei kirándulásunk során szedhetünk erdei gyümölcsöket, például somot, áfonyát, bodzát, szamócat. Ha nemcsak ott a helyszínen szeretnénk pocakunkat megtölteni a zamatos gyümölcsökkel, akár lekvárnak vagy befőttnek is gyűjthetünk. Az erdők másik értékes növénye a gomba, de ezzel feltétlenül keressünk meg egy gombaszakértőt, aki szétválogatja az ebédnek valót mérgező társaitól.

**Fekete Krisztina**  
dietetikus

Országos Egészségfejlesztési Intézet

## KÁPOSZTÁS-KORPÁS PAPUCSKÁK

### Hozzávalók

#### (1 közepes tepsizs):

50 dkg édes káposzta, 3 evőkanál olaj, 3 evőkanál búza- vagy zabkorpa, 1 doboz mirelit vajás, leveles tészta, 2 dl zsírszegény tejföl, édesítőszer, só, borsikafű.

### Elkészítése:

A lereszelt káposztát enyhén megsózzuk, és fél órára félretesszük. Ezután a káposztát, amit nem kell kinyomkodni, kevés olajon, fűszerekkel ízesítve megpároljuk, majd lepirítjuk. Ha elkészült, ízlés szerint édesítjük és hozzákeverjük a korpát. Ezzel a masszával megtöltjük és összehajtogatjuk a lisztezett deszkán kinyújtott, kb. 10 cm-es kockákra vágott vajastésztát. Tepsibe rakjuk, megkenjük tejföllel és forró sütőben pirosra sütjük.



lesütött sovány húst, sajtos húspogácsát, sajtot, amit szendvicsbe tehetünk, konzerveket (hús, sonka, olajos paradicsomos hal), túrófélét, házi készítésű szendvicskrémet, tojást (kizárólag csak főtt tojás formájában) vigyük magunkkal, de el lehet a túratársakat kápráztatni némi mézes, fokhagymás sült csirkecombmal is. Készen vásárolt vagy házi készítésű édes/sós sütemény is kerüljön a kosárba, például túrós, burgonyás pogácsa, gombás, sonkás levelestészta-batyu, vagy éppen káposztás-korpás papucska és némi csokoládé is. Az útravaló készítésénél ügyeljünk arra, hogy az ne érintkezzen más élelmiszerekkel, például nyers hússal, baromfival vagy föl-