



MATINFORMATION



Stockholms Scoutdistrikt

Adress Fridhemsgatan 8, 112 40 Stockholm
Tel 08-652 05 10
Webb www.scoutkansliet.se
E-post bokning@vassaro.se



Vässarö

Adress 742 96 Gräsö
Tel 0173-370 22
Webb www.vassaro.se
E-post bokning@vassaro.se

Välkommen till Vässarö – information om mat och Intendenturen

Detta häfte innehåller lite förhandsinformation ni behöver för att planera, laga och hantera mat under ert läger på Vässarö.

En viktig sak att tänka på och att gärna informera om i kåren är att hela verksamheten på Vässarö drivs av ideellt arbetande funktionärer – ibland unga – med mycket varierande erfarenhet. Gemensamt för oss alla är att vi alltid gör vårt bästa. Ha det gärna i åtanke om något skulle glömmas bort vid er matutlämning.

Innan ni lämnar Intendenturen rekommenderar vi att ni tittar igenom allt en extra gång, så att ni fått med er allt ni behöver, inklusive specialkost för de som behöver det.

Tack för ert samarbete och för att ni hjälper till att göra lägret så bra som möjligt för alla, inklusive de ideellt arbetande funktionärerna!

Innehållsspecifikation

God matinformation - sid. 3

- Lägermatsedel
- Matlagning som programpunkt
- Krav Eko Närodlat—Klimatsmart
- Matsvinn
- Kompostpåsar
- Sopsortering

Ankomst, avresa och matutlämning - sid. 4

- Inryckningsmellis
- Rutiner för extra lunch vid sen ankomst
- Utryckningsmåltid
- Planera hur ni vill avsluta ert lägerkök
- Intendenturens öppettider och rutiner
- Hantering av backar

Baspackning och specialkost – sid. 5

- Baspackning—Komplett lista över vad som ingår
- Specialkost
- Livsmedelshygien
- Planering, fördelning och portionsstorlek
- Återlämning av basvaror och förpackningar

Extra beställningar – sid. 6

- Extra mellis
- Hajker
- Extra beställningar ex. tårtingredienser
- Mat för hemsegling
- Kostnader för extrabeställningar



Frågor & Svar

Under lägret ser vi gärna att ni kommer upp till Intendenturen med era frågor, då vi har svårt att hinna svara på telefon eller mail. Vi finns bara en härlig promenad bort och kan ofta bjuda på en kopp kaffe eller te. Ansvarig för Intendenturen är **Sannah Bergström**. Tillsammans med Intendenturbiträdet för sommaren hjälper de gärna till med svar om funktionärerna på plats verkar tveksamma eller inte vet svaret på er fråga.

Vill ni framföra kritik gällande matsedel, mathantering eller annat, gör ni det direkt till Sannah eller Intendenturbiträdet. Någon av dem är alltid på plats.

Frågor innan lägret? Välkomna att maila till sannah@vassaro.se

Varmt välkomna till Vässarö i sommar!

GOD MATINFORMATION

Lägermatsedel

Vår matsedel innebär att ni lagar lunch och middag från grunden med råvaror. Vid enstaka tillfällen kan vissa halvfabrikat förekomma. Känsliga råvaror, såsom kyckling och fläskfilé, är oftast redan tillagade vid utdelning av livsmedel av livsmedels-hygieniska skäl.

Matlagning är ett utmärkt inslag i lägerverksamheten, och tanken är att avsätta ordentligt med tid för denna aktivitet. Ni behöver självklart inte följa matsedel och recept slaviskt – ni kan laga det ni själva önskar utifrån de råvaror ni får från oss.

Många av våra besökande kårer använder patrullkök, där deltagarna delas in i mindre grupper som lagar mat tillsammans. Det är bra att utse en person i kåren som under hela lägerperioden ansvarar för en daglig genomgång av matlagningen, ger råd och anvisningar kring förvaring, hygien, koktider etc., samt följer med och hämtar maten vid intendenturen.

Matlagning - Programpunkt

Vi får ibland höra att det upplevs krångligt att "hacka lök" till alltför många ätande, eller att det tar för lång tid att steka hamburgare etc. Vi har valt att betrakta matlagning som en bra och givande programaktivitet i sig. Råvaror delas ut så att kåren har möjlighet att fördela maten mellan patrullkök. Väljer ni att laga mat i ett större kök är tanken att både ledare och scouter deltar i matlagningen.

Krav Eko Närodlat — Klimatsmart i största mån

På Vässarö tar vi stor hänsyn till miljö och klimat i hela mathanteringen. Alla produkter, tillagningssätt och recept är valda med målet att minska miljöpåverkan. Bland annat har vi bytt ut mycket av det nötkött vi tidigare använde mot kyckling och hönskött, vilket ger en stor positiv effekt på både klimatet och det svenska matsvinnet.

Vi prioriterar ekologiska produkter när det är ekonomiskt försvarbart, undviker individuellt plastförpackade varor och väljer produkter med god kvalitet. Så långt som möjligt avstår vi från produkter med stor miljöpåverkan och prioriterar exempelvis pappersförpackningar framför aluminium, plast eller glas.

När det gäller transporter använder vi endast en leverantör av förnödenheter. Det innebär att alla varor levereras via en lastbilsresa och en båtresa. Detta medför minskat antal producerade sjö- och landmil för att få varorna till ön.

Matsvinn—lämna tillbaka råvaror snarast möjligt tack

Matsvinn är något vi alla måste hjälpas åt att minska. Vi ser tyvärr ibland att mat som legat i lägerkök i flera dagar lämnas tillbaka och blivit oätlig. Om ni får för mycket mat – säg till, så justerar vi era portioner. Om ingen i kåren äter exempelvis isbergssallad, säg till så tar vi bort det från er packning. Våra generösa öppetider gör det möjligt att hämta färska mejeri-produkter och pålägg två gånger per dag. Målet är att ni ska klara er utan kylskåp eller kylklampar.

Vi vill att ni ser till att maten som hämtas mellan kl. 15.00—kl. 17.00 äts upp inom ett dygn, alternativt lämnar tillbaka livsmedel och råvaror så snart som möjligt som ni inte behöver.

Vi på Vässarö samarbetar med vår matleverantör för att minska matsvinn genom att köpa upp råvaror med kort datum. Varje sommar köper vi tonvis av livsmedel som annars skulle ha destruerats, vilket bidrar till både miljön och resurshushållningen.

Kompostpåsar — Ta med hemifrån

Matrester från matlagning och måltider ska läggas i kompostpåsar. Dessa finns i soprummen i begränsad mängd, så ta gärna med egna hemifrån. Påsarna läggs dagligen i de gröna tunnorna i soprummen. Matresterna komposteras lokalt på Vässarö. Endast nedbrytbart avfall får läggas i dessa påsar. Kärl för plast, metall m.m. finns i soprummen.

Sopsortering

I våra soprum finns tydligt uppmärkta kärl för sopsortering. Vi följer Norrtälje kommuns riktlinjer, vilket kan skilja sig från hur ni sorterar hemma. Mer information finns här >> [Avfallshantering/Återvinning](#).

(Forts. på sidan 4)



Ankomst- och avresedag

Inryckning mellis på ankomstdagen: Färdiga smörgåsar och blåbärssoppa finns att hämta på Intendenturen vid ankomsten. Detta mellis är kostnadsfritt. Anländer ni tidigt på morgonen finns det möjlighet att köpa till råvaror för tillagning av lunch. Lunchen som erbjuds, om ni följer vår matsedel, kan för det mesta enkelt bytas ut mot en kall salladsmåltid.

Notera att inryckningsmellis erbjuds till första gruppen som kommer till ön. Har ni deltagare som ansluter senare under lägret är deras första planerade måltid middag. Det är därför viktigt att ni anger på Intendenturblanketten att ni önskar extra lunch på ankomstdagen eller för anslutande deltagare på Intendenturönskemålet, som ska skickas till oss senast 5 veckor innan ankomst!

Utryckningsmåltid: Ert val av utryckningsmåltid gör ni också på Intendenturblanketten. Tänk på att involvera både lägerchef och matansvarig i detta beslut. Många gånger har "någon" gjort ett val som inte passar ihop med nedtagning av lägerutrustning eller avresetid. Råvaror och livsmedel för utryckningsmåltiden får ni vid matutlämningen dagen innan avresa.

Välja hur ni vill avsluta ert lägerkök:

- Behålla köket och tillaga lunch enligt matsedel
- Behålla delar av köket och tillaga tunnbrödsrulle genom att koka vatten till potatismos och koka/grilla korv.
- Packa ner köket och tillverka lite extra mellis samtidigt som ni äter frukost; extra smörgåsar, frukt och blåbärssoppa.

Öppettider Intendenturen—matutlämning 3 gånger om dagen

Kl. 07.00-08.00 kan ni hämta "färskt pålägg" till frukosten, ex ost eller skinka. För det mesta kan vi även erbjuda färska frallor på morgonen. Frallorna gräddas så att det är så färska som möjligt när klockan slår 7 och dörrarna öppnas. Här kan ni även fylla på era förråd med färsvaror till frukosten, såsom mjölk, fil, ost och smör. Försök att hålla listan "kort" på morgonen då alla vill tillbaka till lägret och äta frukost innan programpassen startar.

Kl. 15.00-17.00 varje dag delas maten ut vid Intendenturen. Ni får då råvaror för ett dygn framåt. Minst en vuxen ska vara med vid matutlämningen, gärna matansvarige för kåren. Vi är tacksamma om ni respekterar tiden för matutlämning eftersom maten packas på Intendenturen med utgångspunkt att den ska vara färdigpackad först kl. 15.00, med hänsyn till på kyl- och frysvaror. Tänk på att titta igenom era basförråd om ni behöver fylla på. Det finns en kom-ihåg lapp längst bak i receptluntan, som ni får på Väsarö. Fler kom ihåg-lappar kan du få på Intendenturen.

Kl. 18.00-20.00 delas ev. glass ut och vi ger er möjlighet att göra kompletteringar för morgondagen, lämna tillbaka överblivna färsvaror som inte gått åt till middagen. Här kan man även lägga sin beställning till morgondagen för mys, korvgrillning med mera. Detta är även en bra tid att hämta glassen dom dagar då vi serverar glass till efterrätt.

Ni får er färskmat packad i backar: Dessa backar är brännmärkta med "Väsarö" för att slippa bli ihopblandade med era egna backar. Tyvärr kan ni inte ha dessa backar i ert lägerkök under lägerperioden då vi använder dessa varje dag för att packa er mat på ett bekvämt vis. Lämna gärna alla backar samtidigt som ni hämtar ny mat.

(Forts. på sidan 5)

Vad ingår i baspackningen?

Baspackningen finns att hämta på Intendenturen i samband vid första utdelningen vid ankomst. Den innehåller råvaror och köksartiklar för tre dagar. Kaffe delas ut i måttlig mängd, liksom måltidsdryck som är tänkt att serveras till 1 måltid per dag. Vid er ankomst kompletteras er baspackning med specialkost för den som behöver glutenfria eller mjölkfria produkter.

Följande råvaror och köksartiklar ingår i baspackningen;

- Havregryn	- Messmör	- Lätta*	- Måltidsdryck	- Strösocker	- Diskmedel
- Vässarös egen müsli	- Ost	- Kaffe	- Milda Culinesse*	- Ketchup	- Tändstickor
- Apelsinmarmelad	- Bröd	- Tepåsar	- Salt	- Senap	- Receptlunta
- Kaviar	- Knäckebröd	- Chokladpulver**	- Svartpeppar	- Hushållspapper	

* Milda Culinesse och Lätta är mjölkfritt ** Chokladpulver, innehåller mjölkpulver och blandas med hett vatten

Specialkost—behöver inte föränmälas

Som alternativ till vår matsedel erbjuder vi endast anpassning av meny till följande alternativ:

- Vegetarisk kost samt lakto-ovo-vegetarisk kost
- Mat fri från gluten, mjölkprotein, ägg och fläskkött.

Det vegetariska alternativet erbjuder tyvärr inte så mycket variation om man inte äter soja eller baljväxter då det vegetariska alternativet ofta innehåller sojabaserade produkter. Detta är i så fall angivet under respektive recept. Har ni personer som är soja/baljallergiker och äter vegetariskt eller någon med komplicerad matintolerans/allergi kontakta sannah@vassaro.se, tillsammans kan vi nog finna en lösning. Vi hoppas såklart att alla ska kunna vara mätta och glada på Vässarö men vi har svårt att erbjuda underverk.

Bra att veta:

Hela matsedel är fri från fisk och nötter. Fisk har vi helt tagit bort från då det i nästan alla barn- och ungdomsgrupper finns någon som är allvarligt allergisk mot dessa aminosyror.

Soja delas inte ut per automatik, även om det ingår i ett recept. Om ni vill ha soja måste ni specifikt be om det vid matutlämningen.

Livsmedelshygien

Förvara maten mörkt, svalt och utom räckhåll för måsar, rävar, grävlingar,flugor m.fl. Matsedeln är planerad bl.a. efter livsmedlens hållbarhet, därför är det olämpligt att byta middag mot lunch. Färska smörgåspålägg till frukost delas ut mellan kl. 07.00-08.00 på grund av hygienskäl, t.ex. ost. I er baspackning finns det mer pålägg att välja mellan. Dessa fyller ni på med vid matutlämningen mellan kl. 15.00-17.00.

Kontrollera ofta att ledare och deltagare kommer ihåg handhygien, följer kottider, tillagar maten ordentligt etc. Den i särklass störta risken för exponering av oönskade bakterier är dåligt tvättade händer efter toalettbesök.

Lämna tillbaka överblivna färskvaror snarast, kanske redan vid matutlämningen, om ni tycker att ni har fått för mycket.

Planering, fördelning och portionsstorlek

Kontrollera förråden innan ni hämtar mat. Vi äter olika mycket beroende på ålder, aktivitet, m.m. vilket ni naturligtvis måste beakta vid fördelningen av maten. Detta innebär inte att de hungrigaste ovillkorligen måste ha dubbelt så många hamburgare. Storätarna ökar sitt totala matintag under dagen genom att äta mer gröt, fler mackor, mer grönsaker osv. Innan ni styr kosan mot er lägeräng är det bra om ni kontrollerar så att ni fått med er det ni ska ha.

Vissa av våra besökande grupper består av enbart storätare vilket kan vara ett skäl för oss att öka livsmedelsmängderna vid tilldelningen. Säg till oss om ni får för lite eller för mycket mat så justerar vi portionsstorleken.

Återlämning av basvaror och återanvändning av förpackningar

Överblivna basmatvaror ska ovillkorligen lämnas åter till Intendenturen vid lägertidens slut. Vi blir naturligtvis glada om det som kommer tillbaka är sorterat och ordentligt förpackat eftersom vi räknar med att återanvända dessa varor. Hinkar, dunkar etc. måste vi få tillbaka så vi kan använda dessa till nästa lägergrupp som besöker Vässarö. Av miljöskäl försöker vi så långt det är möjligt att återanvända lämpliga förpackningsmaterial.

(Forts. på sidan 6)

Mellanmål, hajkmat eller andra extra beställningar - beställ senast 24 timmar innan

Mellis: Matsedeln innehåller en frukt per dag. Frukten är tänkt som mellanmål, medan efterrätt serveras till middagen. Det går att köpa extra mellanmål vid behov. På Intendenturen finns bland annat kanelknäcke, som är ett uppskattat alternativ.

Hajk: Om era scouter ska på hajk med enklare eller mer primitiv matlagning använder ni i första hand den mat som delas ut till kåren. Vissa råvaror kan behöva bytas ut av livsmedelshygieniska skäl – vi hjälper er med detta på Intendenturen. Det går också bra att komplettera med egen mat från naturen, till exempel nyfångad fisk eller annat gott från skog och mark.

Specialbeställningar: Vi försöker i möjligaste mån ordna specialbeställningar som tårtingredienser, dessertostar m.m. Beställ via intendenturblanketten i förväg för att vara säker på att varorna finns hemma.

Har ni missat att beställa extra råvaror för en speciell hajk, tårta eller ostbricka så kan vi oftast erbjuda några alternativ, viktigt är dock att ni pratar med oss **senast 24 timmar före tillagning**. Prata med oss innan ni tänker genomföra ert mys eller scouterna ska iväg på hajk så brukar vi lösa det mesta.



Mat för hemfärd med segelbåt – beställning senast 48 timmar innan avresa

Vår matsedel är gjord för att alla ska bli ordentligt mätta under er vistelse. Den är inte dimensionerad för att även räckta till för livet på sjön på vägen hem. Behövs mat för dem som ska segla hem båtarna hjälper vi såklart till med det. Säg till minst 48 timmar före avfärd så kan vi till och med hinna frysa lämpliga varor.

Kostnader för extrabeställningar

Vid extra beställningar av råvaror, livsmedel eller köksartiklar noterar vi datum, vara och mängd på en lista för er kår. Det kan t.ex. vara extra måltidsdryck, ostbricka, tårtingredienser, extra kryddor etc. som inte ingår i ordinarie matsedel. Kostnaden för dessa uttag debiteras på kårens slutfaktura. Genomgång av beställningarna görs tillsammans med funktionärerna på lägerexpeditionen kvällen före avresa.

Matsedel för Vässarös lägergrupper 2026

Måndag

Lunch Spagetti Carbonara, tomat & löksallad
Middag Fläskfilégryta med pasta, grönsak
Mjuk kaka, Frukt

Tisdag

Lunch Kycklingspett med ljummen potatissallad
Middag Crispy Burgers med bröd och grönsaker
Glass, Frukt

Onsdag

Lunch Pillans kassler, pasta, grönsaker
Middag Pytt i panna, rödbetor och grönsaker
Melon, frukt

Torsdag

Lunch Kycklingwok med kokosmjölk, nudlar och grönsaker
Middag Taco, tacoskal och grönsaker m.m.
Mjuk kaka, Frukt

Fredag

Lunch Köttbullar i tomatsås, pasta, grönsak
Middag Falukorvswok med sweetchilidressing och grönsaker
Glass, Frukt

Lördag

Lunch Potatisbullar med rökt kött, lingonsylt, grönsaker
Middag Kebab med pitabröd, ris och grönsaker m.m.
Mjuk kaka, Frukt

Söndag

Lunch Pestopasta med kassler och morotsmix samt broccoli
Middag Korv Stroganoff, pasta och grönsaker
Glass, frukt

Vegetarisk ersättning

Marinerad tzay
Daalgryta

Falafel
Green Burger

Aloo Gobigryta
Vegetarisk pytt (+ägg)

Veggibitar
Sojafärs

Vegobullar
Vegetarisk stekkorv

Bönmix
Pulled vego

Asiatiska bönbollar
Vegetarisk stekkorv

KAN KOMMA ATT REVIDERAS

Utryckningsmat

När ni rycker ut har ni möjlighet att välja vad för slags måltid som ni önskar att tillaga själva. Detta ska ni ha meddelat senast 5 veckor innan ankomst. Saknar vi önskemål får ni utdelat **råvaror** till smörgås, blåbärssoppa och frukt.

Följande val fanns som utryckningsmat:

- Tunnbrödsrulle – tunnbröd, grillkorv, potatismospulver m.m.
- Blåbärssoppa-pulver, bröd, pålägg och frukt.
- Lunch enligt vanlig matsedel som ni tillreder själva.

Frukost

Fil och müsli (nötfri) eller gröt och mjölk.

Äppelmos, kaffe, the och choklad. Smörgås och pålägg från baspackning samt ost eller skinka.

Kvällsfika

Smörgås med pålägg från baspackning, kaviar/messmör/ marmelad/mjukost.

Kaffe, the eller choklad. Detta kvällsfika kan en gång bytas ut mot korv med bröd.

Anmärkningar

Läs noga igenom matsedel och informationsluntan **Matinformation** som ni får vid ankomsten till ön.

- Reservation för ändringar på grund av leverantörernas begränsningar.
- Måltidsdryck är lättsockrade "safter" som ingår i begränsad mängd.
- En mindre mängd kaffe ingår i matsedeln.