



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

GOD MATINFORMATION

Lägermatsedel

Den här matsedeln innebär att ni lagar lunch och middag utifrån råvaror i de flesta fall. Matlagning är ett utmärkt programinslag i lägerverksamheten och tanken är att avsätta ordentligt med tid för den här aktiviteten. Självklart måste ni inte följa matsedel och recept slaviskt. Många av våra besökande kårer har patrullkök vilket innebär att deltagarna delas in i flera små grupper och lagar sin mat tillsammans. Det är bra om det finns en matansvarig för hela gruppen som varje dag kan ha en liten genomgång av matlagningen, komma med råd och anvisningar angående förvaring, koktider etc.

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 kåren har möjlighet att fördela maten i patrullkök. Väljer man att laga mat i ett stort kök är tanken att man tar ledare och scouter till hjälp vid matlagningen.

Krav Eko Närodlat — Klimatsmart och Matsvinn

På Vässarö tar vi stor hänsyn till miljö och klimat i hela mathantering. Varje produkt, tillagningssätt och recept är valt utefter att minska miljöpåverkan. Bland annat har vi valt att byta ut mycket av det nötkött vi ätit tidigare till kyckling och hönskött istället. Detta innebär en stor positiv påverkan på vårt klimat och det svenska matsvinnet. Vi väljer också ekologiska produkter i den mån det är ekonomiskt försvarbart, att produkten inte är individuellt plastförpackad men framförallt att produkten har en kvalitet som är godtagbar. Vi har också valt att helt och hållet avstå vissa riktigt dåliga varor ur ett miljöperspektiv i så stor utsträckning som möjligt ex varor kommer i pappförpackningar istället för aluminium, järn, plast eller glasförpackningar. Vad avser transporter har vi enbart 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 och returer

Matsvinnet måste vi alla hjälpas åt med. Vi märker på hemresedagarna att vi får tillbaka mat som legat i lägerkök flera dagar och till slut blir oätligt. Ni har möjlighet att lämna tillbaka livsmedel och råvaror flera gånger om dagen. Tanken är att all mat som hämtas på utdelningen kl. 15.00-17.00 ska ätas upp nästkommande dygn. Gör ni det blir det inga matrester. Får ni för mycket mat utdelat – säg till så korrigerar vi era portioner. Är det ingen i kåren som äter isbergssallad – säg till så stryker vi det från er packning. De generösa öppettiderna vi har innebär att ni kan hämta färsk mejeriprodukter och pålägg två gånger om dagen. Vår tanke är att ni ska klara er utan kylskåp eller kylklampar.

Kompostpåsar — Ta med hemifrån

De matrester som bildas vid matlagningen och efter måltiden ska läggas i kompostpåsar. I soprummen finns det att hämta i begränsad mängd så tag gärna med hemifrån. Denna påse läggs varje dag i de gröna tunnorna i soprummen. Matresterna komposteras lokalt på Vässarö. Såklart slänger vi enbart nedbrytbart i dessa påsar. Kärl för plast, konserver etc. hittar ni i soprummen runt om på ön. Annars är det bara att fråga om ni inte hittar rätt kärl.

Vässarö arbetar också tillsammans med vår matleverantör för minskat matsvinn genom att köpa upp råvaror med kort datum. Sommaren 2020 var 19 ton av den mat vi åt på ön sådana livsmedel som skulle destrueras om vi inte hade köpt det.

Sopsortering

I våra soprum finns det uppmärkt tunnor och kärl för sopsortering.

Vi arbetar ständigt tillsammans med kommunen för att sopsortera på rätt sätt.

Detta innebär att sopsorteringen på Vässarö kanske inte ser ut som sopsorteringen hemma. Vi sorterar enligt Norrtälje kommuns riktlinjer. Mer information om sopsortering finner ni på hemsidan under Läger>För dig som bokar.

(Forts. på sidan 3)



Matsedel från inryckning till utryckning

Färdiga smörgåsar och blåbärssoppa finns att hämta på Intendenturen vid ankomsten. Denna måltid är kostnadsfri. Anländer ni tidigt på morgonen finns det möjlighet att köpa till råvaror för tillagning av lunch. Viktigt att detta anges på Intendenturönskemålet senast 5 veckor innan ankomst!

Lunchen som erbjuds, om ni följer vår matsedel, kan för det mesta enkelt bytas ut mot en kall salladsmåltid. Tanken är då att ni kokar pastan eller potatisen dagen innan i samband med att ni tillagat middagen. Kanske preppar man till och med grönsaker och "kött" så att måltiden enkelt och snabbt kan serveras dagen efter. Det passar bra i de fall utfärd eller hajk står på programmet. I receptluntan, som ni får vid incheckningen, berättar vi mer vad man kan göra med respektive lunch. Detta val är inget ni behöver ta ställning till innan ni kommer utan vi pratar ihop oss om det när vi ses på Intendenturen.

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. Smörgåspålägg till frukost delas ut mellan kl. 07.00-08.00 på grund av hygiensskäl. Det finns en del pålägg i baspackningen som ni kan fylla på med vid matutlämningen. Kontrollera ofta att även scouterna tillagar sin mat ordentligt och inte glömmer handtvätt, koktider etc. Lämna tillbaka överblivna färskvaror snarast, kanske redan vid matutlämningen, om ni tycker att ni har fått för mycket. Den i särklass störta risken för exponering av oönskade bakterier är dåligt tvättade händer efter toalettbesök.

Planering och fördelning

Innan ni går för att hämta maten är det bra att kontrollera om något saknas i förråden. 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. Verksamheten på hela Vässarö sköts tillsammans av ideellt arbetande funktionärer med mycket varierande erfarenhet. Gemensamt för alla är att vi gör vårt bästa.

Vad ingår i baspackningen?

Följande råvaror och saker för köket ingår i er baspackning som väntar på Intendenturen när ni kommer: Chokladpulver (blandas med hett vatten), Svartpeppar, Salt, Tepåsar, Senap, Ketchup, Strösocker, Havregryn, VÖ's egna Müsli, Apelsinmarmelad, Knäckebröd, Kaviar, Messmör, Milda Culinesse, Lätta, Ost, Kaffe, Bröd, Måltidsdryck, Diskmedel, Hushållspapper, Tändstickor, Receptlunta. Självklart får ni också specialkost till den som behöver – gluten och mjölkfria produkter. Tanken är att baspackningen ska räcka tre dagar. Kaffe delas ut i måttlig mängd, liksom måltidsdrycken som är tänkt att serveras till 1 måltid/dag.

(Forts. på sidan 4)

Specialkost

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

Vegetarisk kost, lakto-ovo-vegetarisk kost, gluten-, mjölk- och fläskfri kost.

Fisk har vi helt tagit bort från matsedeln eftersom det i nästan alla barn- och ungdomsgrupper finns någon som är allvarligt allergisk mot dessa aminosyror. Specialkost behöver inte längre förämnas. Hela matsedeln är fri från nötter. Vi delar inte ut soja per automatik längre – önskar ni soja så får ni be om det vid matutlämning, även dom gånger soja ingår i ett recept. 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 någon med komplicerad matintolerans/allergi tveka inte att kontakta sannah@vassarose.se, tillsammans kan vi nog finna en lösning. Alla ska kunna vara mätta och glada på Vässarö.

Portionsstorlek

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.

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

Matsedeln innehåller en frukt varje dag. Denna frukt är tänkt som mellanmål medan efterrätten äts vid middagen. Det går att köpa extra mellanmål om man så önskar. På Intendenturen finns kanelknäcke som är ett mycket uppskattat mellis i skolan.

Om era scouter ska på hajk och då ha primitiv matlagning är tanken att man tar av den mat som delas ut ordinarie till kåren. Vissa råvaror kan behöva bytas ut för att hålla på livsmedelshygien. Detta hjälper vi er såklart med på Inten. Kanske vill ni laga mat från naturen i form av nyfångad fisk eller annat och självklart kan ni göra det. Prata med oss senast 24 timmar innan scouterna ska iväg.

Specialbeställningar i form av tårtingredienser, dessertostar o.s.v. försöker vi efter bästa förmåga skaffa fram. Beställ dessa varor redan på Intendenturblanketten för att vara säker på att vi har det hemma. Tårta, ostbricka och andra önskemål kan vi förmodligen uppfylla om ni missat att beställa detta men vi vill att ni beställer detta senast 24 timmar innan tillagning. Merkostnaden läggs till kårens slutfaktura.



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. 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. Lägermaten på Vässarö är inte dimensionerad för att även räcka för livet på sjön på vägen hem.

Utryckningsmat i råvara - ni tillagar all utryckning själva

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

Följande val finns på Intendenturblanketten som utryckningsmat:

- Tunnbrödsrulle – tunnbröd, **grillkorv**, potatismospulver m.m.

*Önskas **kokkorv** tillkommer 10 kr per person i kostnad för denna måltid. Detta val kan endast göras på Intendenturblanketten och inte under lägerperioden.*

- Nyponsoppa-pulver, bröd, stekt ägg, skinka och frukt.

- Lunch enligt vanlig matsedel som ni tillreder själva.

Många tycker det är krångligt att grilla korven när man beställer tunnbrödsrulle. För er har vi tagit fram ett alternativ med kokkorv. Tyvärr är det ett betydligt dyrare alternativ gällande inköp och hantering varför ni får betala 10 kr/person för kokkorv.

(Forts. på sidan 5)

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. Ni kan även fylla på era förråd med färskvaror till frukosten, såsom mjölk 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. Vi är tacksamma om ni i möjligaste mån respekterar tiden för matutlämning eftersom maten packas på Intendenturen med utgångspunkt att den ska vara färdig-packad först kl. 15.00 med tanke 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 Vässarö. Fler kan du få på Intendenturen. Mjölk, fil och liknande kylvaror för frukost kan ni hämta på morgonutdelningen.

Kl. 18.00-20.00 ger vi er möjlighet att lämna tillbaka överblivna färskvaror som inte gått åt till middagen. Detta är även en bra tid att hämta glassen dom dagar då vi serverar glass till efterrätt.

Returer, återvinning och backarna

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. är vi glada om ni kommer tillbaka med så vi kan använda dessa till nästa lägergrupp som besöker Vässarö. Ni får er färskmat packad i backar. Dessa backar är brännmärkta med "Vässarö" 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.

Frågor & Svar

Ansvarig för Intendenturen är Sannah Bergström. Sannah och hennes biträde för sommaren hjälper er gärna med svar på frågor när våra funktionärer på plats inte kan svara eller verkar tveksamma.

Sannah eller biträdet finns nästan alltid på plats. Undrar ni något innan lägret kan ni alltid **maila till sannah@vassaro.se**.

När ni är på läger ser vi gärna att ni kommer upp till Inten med era frågor då vi kan ha svårt att hinna svara i telefon eller på mail. Vi är bara en promenad bort och kan ofta bjuda på en kopp kaffe.

Varmt välkomna till Vässarö i sommar!

Öppettider

07.00—08.00

Frukostutlämning

15.00—17.00

Dygnets huvudutlämning av mat

18.00—20.00

Returnera överblivna färskvaror

Hämta glass de dagar det är efterrätten

Bemanning

Intendenturen är bemannad 07.00-12.00, 13.15-17.00 samt 18.00-20.00 men matutlämning sker enligt angivna tider ovan.

Ska ni beställa något extra?

Välkomna mellan 15.00-17.00, minst 24 timmar innan ni ska äta det.



Matsedel för Vässarös lägergrupper

Måndag

Lunch Spagetti Carbonara, tomat & löksallad
Middag Kinagryta med ris, 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

Alternativ

Vi vet att det finns många som uppskattar tillbehör såsom couscous, bulgur etc. Önskar ni byta ut tillbehören tveka inte att fråga på Intendenturen. Oftast har vi produkterna hemma och det är enkelt att byta all pasta/ris/potatis eller delar av det ni får utdelat.

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, nyponsoppa och frukt. Följande val fanns som utryckningsmat:

- Tunnbrödsrulle – tunnbröd, grillkorv, potatismospulver m.m.
- Nyponsoppa-pulver, bröd, stekt ägg, skinka 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.

Vegetarisk ersättning

Marinerad tzay
Linsgryta

Falafel
Green burger

Zucchini, blomkål
Vegetarisk pytt (+ägg)

Veggibitar
Sojafärs

Vegobullar
Vegetarisk stekkorv

Bönmix
Pulled vego

Sojakorv
Vegetarisk schnitzel

**KAN KOMMA ATT REVIDERAS
INNAN SOMMAREN 2023**