

Mat

Vad bör man ha med sig att äta och hur förvarar jag det?

Det kan vara svårt att hitta på bra maträtter till lajv, men det viktigaste är att du inte springer runt och äter makaroner eller något annat som inte skulle passa in i medeltida miljö.

Tips på mat är att laga grytor och lägg det i frysen, innan du åker, så lägg ner det i frysväskan, förpacka varje matlåda med lite tidningspapper så håller det kylan längre för sig själv också. Frysklampor underlättar självklart det också och håller kylan ett litet tag till.

Så, vad för mat kan man ha med sig?

Många glömmer lätt att äta när man är ute och springer, så här kommer lite smarta saker du kan ha med dig i bältsväskor eller ryggsäck.

- **Äpplen**
- **Nötter** (men tänk på att det kan finnas nötallergiker i närheten, stäng påsen ordentligt)
- **Morötter**
- **Solrosfrön** (gärna saltade)
- **Saft**
- **Ost**

Mat i lägret?

- **Fläskkotletter**
- **Köttbullar**
- **Potatis**
- **Rotsaker**
- **Tomater**
- **Cider** (alltid trevligt att bjuda på!)
- div. **Grönsaker**
- **Mjöl**
- **Socket**
- **Salt**
- **Kryddor** efter tyck och smak. (kan läggas i små tygpåsar med ett snöre med namn på krydda för in-lajv känsla)
- **Tepåsar**
- **Havregryn**
- **Ost** (och ostkniv)
- **Ägg**
- **Försvarets Grönsakssoppa/Köttssoppa** (kan lätt blandas i potatis och andra rotsaker i den för att få den mer matig)
- **Laktosfri mjölk**
- **Pannkaksmix**
- **Honung**
- **Kaffe**
- **Potatisbullar**