

## SIMPLE IS MORE . . .

## PÅ TÄLTSEMESTERN

Att laga en trevlig middag på ett stormkök är en utmaning – men det går.

En av de stora begränsningarna är att man ofta bara har tillgång till en ”platta” i taget, och pasta eller ris brukar vara det mest lättlagade alternativet. Nu är det dags att hämta inspiration från det sydeuropeiska köket. Köp på dig ett lager av pesto-, saltorkade tomater och olivröror. Dessa behöver inget kylskåp, och de kan piffa till även den tråkigaste pastarätt. Tillsätt sedan med en burk kikärter, en ask körsbärstomater och strö slutligen över lite pinjenötter. Varsågoda, middag på en kvart!

## Pasta Verde med tomat och oliver

(4 pers)

300 g fullkornspasta

1 liten burk pesto

1 burk kikärter

1 ask körsbärstomater

pinjenötter till servering

Koka pastan. Öppna och skölj kikärterna. Blanda den nykokta pastan med pesto och tillsätt kikärter och körsbärstomater. Strö över lite pinjenötter innan servering. ■



FOTO: ALLOVERPRESS

## SEMESTERMENY – ATT TÄNKA UTANFÖR BOXEN

**SOMMAR OCH SEMESTER** innebär ofta långa dagar, och sena kvällar som sträcker sig sent in på småtimmarna. Eftersom det är helgledigt varje dag och kvällarna är nästan lika ljusa som dagarna så slutar många vardagsrutiner att gälla, och ofta följer alkoholkonsumtionen samma mönster. Baksidan av detta är dock att bag-in-a-boxen kanske får se dagens ljus lite oftare än den borde. Utöver sina övriga effekter så innehåller alkohol en hel del energi. Med sina 7 kcal per g är alkohol, näst efter fett, det mest kaloririka vi kan få i oss.

**BÅDE ALKOHOL** och mycket solljus torkar ut kroppen. Här är det viktigt att upprätthålla vätskebalansen, varva alltid med varannan vatten! Om du har druckit några öl är dessutom risken att somna i solen betydligt större, och att sedan vakna med en solbränna som skulle få en kräfta att rodna. Det kan därför vara bra att alltid ta med en äggklocka eller ställa mobilen på alarm varje halvtimme, då det är dags att ta en klunk vatten och vända på steken.

Semester handlar om njutning, och om njutning för dig handlar om ett glas vin till maten så är det helt okej. Men låt det då inte bli två, tre, fyra glas varje kväll, bara för att det finns tillgång. Dessutom finns massor av trevliga alternativ, även för den alkoholfria grillfesten. Det gäller bara att tänka utanför boxen.

**SORTIMENTET AV SPÄNNANDE** fruktjuicer har fullkomligt exploderat i butikerna. Tiden då endast ett torftigt utbud av äpple- eller apelsinjuice gick att finna är sedan länge förbi.

Testa persika, mango, tranbär, blåbär, pomelo eller varför inte morot/ingefära? Vissa juicer innehåller dock mycket tillsatt socker och lite frukt, så här gäller det att ta på sig glasögonen och läsa innehållsförteckningen. Både Saltå kvarns ekologiska frukt- och grönsaksjuicer och Brämhults färskpressade är dock helt fria från tillsatt socker och konserveringsmedel, och dessutom fantastiskt goda.

**SMAKSÄTT DITT EGET** vatten genom att tillsätta t ex gurka, äpple, apelsin, citron, vattenmelon, hallon, eller ingefära. Har du dessutom en sodastreamer hemma så kan du enkelt göra ditt eget mineralvatten.

**ISTE ÄR OCKSÅ ETT SVALKANDE** alternativ en het sommardag. Brygg en kanna extra till frukosten, låt svalna och servera med is, citron och eventuellt lite råsocker.

Eller är du mer av en kaffemänniska? En enkel islatte rör du snabbt ihop av gårdagens kvarblivna kaffe, mjölk och massor av is. Smaksätt gärna med lite vaniljsocker, kanel eller kardemumma. Drick och njut! ■