

**MÅL OM BÆREKRAFTIGE OG BRA MÅLTIDER TIL ALLE –
MED 50% ØKOLOGISK MAT**

Vintersesong 2020

Matvalget

Vintersesongens spiskammer



Her i Norden er vinteren en ekstra lang sesong som strekker seg fra desember til april. Da er det dvaletid for de fleste i jorda, men høysete for livet i havet og for å bruke av de lagringsdyktige rotgrønnsakene og løktypene som klarer seg godt gjennom kulda. Dette er tiden for mat som «lager seg selv» i gryta eller i ovnen, og som gir oss nordboere styrke gjennom den kalde, mørke tiden.

Råvarer som tomat, agurk, paprika og salat har lite å gjøre på matbordet i vintersesongen. Smaken er ikke nevneverdig fordi varene er langreiste og dermed ikke har fått modne i solskinn og på stilk som de burde, og er i tillegg dyre både i pris og for klimaet. I denne tiden er det ditt håndverk og din evne til å variere tilberedningen av et smalere råvareutvalg som skal løftes frem.

Hva er i sesong?

Grønnsaker

Gresskar
Grønncål
Gulrot
Hvitkål
Jordskokk
Potet
Kinakål
Sellerirot
Kålrot
Løk
Pastinakk
Pepperrot
Persillerot
Purre
Rosenkål
Reddik
Rødbet
Rødkål
Rødløk
Savoykål
Skorsonnerot
Spisskål
Svartkål

Frukt

Appelsin
Sitron
Daddel
Fiken
Grapefrukt
Granateple
Kastanje
Klementin
Mandarin
Pære
Eple

Vilt

Fasan
Kronhjort
Dåhjort
Hare
Kanin
Villand
Villgås
Due

Fisk

Blåskjell
Hyse/Kolje
Lange
Reker
Sei
Sild
Torsk/Skrei
Torskerogn
Østers

Krydderurter

Persille
Timian
Sitrontimian
Persille
Purre
Salvie
Rosmarin

Månedene



Foto: Monika Grabkowska/unsplash

Desember:

I desember har ikke vinteren kommet skikkelig i gang enda. Det er fortsatt mye friske grønnsaker som ble tatt opp fra jorda for kort tid siden. I denne høytidsmåned er det ofte stort fokus på kjøtt og fet mat. Bruk heller mindre kjøtt og mer tilbehør, eller lag retter hvor kjøttet ikke har hovedrollen. Ved å bruke mer fisk og grønnsaker kan man også gjøre en god innsats både for lommeboka, helsa og klimaet. Bruk for all del skrog og benrester til å koke næringsrik og deilig kraft på til fremtidige supper og sauser – kok og frys!

Januar:

Etter juletida er det herlig å komme i gang med litt lettere mat. Nå starter høysesongen for sitrusfrukter og det er virkelig verdt å bruke disse i matlagingen for friskhet, farge og vitaminer. Vi fortsetter å bruke de norske lagringsgrønnsakene som røtter, løk og kål. Januar markerer også startskuddet for sjømatseasonen og skreiens inntog. De neste 2-3 månedene er høydepunktet for fisk av topp kvalitet, så fokuser på dette. Når du velger fisk og annen sjømat skal du se etter MSC-merket, som er et miljømerke som forteller deg at sjømaten er bæredyktig forvaltet og ikke overfisket.

Februar:

I februar er det kål og røtter av alle sorter vi må støtte oss på, og nå kreves det spesiell kreativitet for å fortsette å overraske. Det er viktig å tenke på både smak og konsistens for å variere maten. Tenk fylldig, kremete og mørt i kombinasjon med sprøtt, friskt og fast. Bland for eksempel bakte, kokte og rå ingredienser i samme rett for at sansene får leke seg. En tynt skivet rå rødbete og en bakt betebit i en salat gir vidt forskjellige smaksinntrykk og nyanser. Tenk deg også alle de ulike måtene vi kan tilberede poteter på; kokt, som stappe, puré, ovnsbakt, som grateng, fritert til pommes frites.

Selv om vi velger å bruke så kortreiste råvarer som mulig, kan vi gjerne bruke en del krydder for å gjøre maten mer spennende. Det er viktig når man begynner å lengte etter sommer, makrell, rabarbra og jordbær.

Mars:

I mars ser vi fremover mot våren og er klare for det spirende, yrende nye livet og friskere mat på tallerkenen. Vi er fortsatt nødt til å vente (u)tålmodig på de fleste av vårens deilige nyskudd, så sørg for å bruke opp siste rest av vinterens råvarer.

Været og klimaet er den avgjørende faktoren for når en råvare starter og slutter sin sesong. Ha derfor alltid god og tett dialog med dine leverandører – de er dine beste rådgivere i enhver sesong, for å fortelle deg hva naturen har på gang her og nå.

Smak og smaksforsterkere

Smak på maten!

De fleste oppskrifter slutter med «smak til med...». Men hva betyr det egentlig? Å smake til maten handler om å justere balansen mellom de fem grunnsmakene og er det som skiller middelmådig mat fra skikkelig god mat.

De fem grunnsmakene er surt, søtt, salt, bittert og umami. **Saltet** er nok det du er mest vant til å smake til med, og bidrar til å forsterke matens egen smak. **Det søte** toner ned syrlighet og bitterhet, og gjør smaken «rundere», for eksempel i supper, sauser og dressinger. Som motsats kan du bruke **det syrlige** opp mot det søte og fete for å gjøre det friskere og mer livlig, ikke bare «tungt». Kokte grønnsaker har for eksempel godt av litt syre for å ikke være «flate» i smaken. **Bitterhet** – fra eksempelvis pepper, tørkede krydder eller urter – kan også brukes for å utligne det søte og fete. **Umami** er den femte grunnsmaken, som er en litt nyere smak her i Vesten i motsetning til i Østen og de asiatiske landene hvor dette har vært en grunnstein i matlagingen i alle år. Umami kan være vanskelig å forstå, men kan beskrives som kraftig og aromatisk, ofte kjennetegnet som «kjøttaktig». Oversatt fra japansk betyr umami velsmakende, som jo er en god ledetråd. Denne smaken er viktig for at vi skal anse maten som tilfredsstillende. Eksempler på umamirike råvarer er tomater, lagret ost som parmesan, sopp og fiskesaus.

Eksempler på hva som inneholder de ulike smakene

Salt

- » Alle typer salt
- » Syltede og konserverte varer som syltede grønnsaker, kapers, oliven, ansjos og fetaost
- » Gjærede og fermenterte varer som soyasaus, fiskesaus, misopasta og soppsaus
- » Speket kjøtt og fisk som fenalår, spekeskinke og klippfisk

Søtt

- » Basevarer som rørsukker, honning, kokossukker, agavesirup, bær og mange frukter
- » Fyldige og søte varer som syltetøy og marmelade, chutney, kokosmelk
- » Varmebehandlede varer som bakt løk og rotgrønnsaker, samt korn

Surt

- » Sitron og annen sitrus, eddik, myse, umodne bær, en del epletyper
- » Syrnede produkter som yoghurt, creme fraiche, surmelk, eplecidereddik med flere, balsamico
- » Retter som surkål, syrlig ceviche og surdeig

Bitter

- » Råvarer som rosenkål og annen kål, grapefrukt, valnøtter, pepperrot og endivesalat
- » Øl, mørk sjokolade, rugbrød
- » Grillede grønnsaker og tørkede krydder

Umami

- » Tang, fisk, kjøtt, sopp
- » Soltørkede tomater, tomatpuré, fiskesaus, parmesan, tørket skinke
- » Røkt fisk, brunet kjøtt

Menyoppsett

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|---|---|--|---|
| Grøt | Suppe og hjemmebakket brød | Grønnsaker, korn og belgvekster | Fisk | Rester eller fritt spillerom |
| Havregrøt Drømmegrøt Byggrøt Byggotto | Kremet grønnsakssuppe Potet- og purresuppe Spinatsuppe Tomatisert linsesuppe | Grønnsakscurry Dhal med garam masala gulrøtter Thai curry med grønnsaker, kikerter og linser Gulrotpizza | Fiskegrateng Fiskekaker eller fiskeboller med karrisaus/-grønnsaker Fiskefingre Ovnsbakt fisk og vintergrønnsaker | Pasta à la «rydd i kjøleskapet» Restegrateng – alt blir godt med litt ost i ovnen! Eventuelt grove vafler, lapper, rundtsykker eller grøt |

Tanken med dette menyoppsettet er å gi dere et verktøy for hvordan en uke i matlaging kan se ut, men samtidig å gi dere friheten til å velge hva dere ønsker å lage av konkrete retter. Dere trenger absolutt ikke å bytte retter hver uke. Repetisjon er bra for barnas smaksutvikling og tilegnelse til ny mat, det gjør det enklere for dere å planlegge lengre frem og å gjøre innkjøp i god tid og med god oversikt, og det gjør at både dere som voksne og barna blir bedre kjent med hvordan rettene lages og hvordan dere kan få dem til å smake best mulig for ganene i deres barnehage. I denne sesongmenyen har vi derfor flere oppskrifter under hver av kategoriene

så dere kan plukke og mikse slik dere ønsker, og finne deres favoritter og samtidig ha muligheten til å ha flere alternativer.

Dere velger selv fritt hvilken dag dere vil ha kategoriene grøt – suppe og brød – fisk – grønnsaker/korn/belgvekster – rester.

Dersom dere ønsker litt variasjon gjennom måneden kan dere for eksempel lage to ukemenyer med spesifikke oppskrifter, og bruke dem annenhver uke.

| Uke | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-----------------|-------------|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| Kategori | Grøt | Suppe og hjemmebakket brød | Grønnsaker, korn og belgvekster | Fisk | Rester eller fritt spillerom |
| 1 | Byggrøt | Kremet grønnsakssuppe | Grønnsakscurry | Fiskefingre | * |
| 2 | Drømmegrøt | Potet- og purresuppe | Dhal med garam masala gulrøtter | Grove fiskekaker med karristuede grønnsaker | * |

Handleliste med varenummer hos grossist

Økologiske varer

Seifilet **1509736**
Torskefilet **1509694**
Egg **4718052**
Gulost **2467637**
Lettmelk **687053**
Helmelk **4046843**
Kokosmelk **4063749**
Hvetemel **461962**
Sammalt hvete, grov **5267687**
Havregryn **5196126**
Linfrø **2296382**
Byggryn **5270269**
Hakket/Steel cut havre **4305850**
Røde linser **5267695**
Hermetiske kikerter **4552840**
Tørre kikerter (25 kg) **5270210**
Makaroni **2535003**
Grønnsaksbuljong **4963807**
Sukker **680660**
Rapsolje **2515740**
Olivenolje **1914548**
Hermetisk tomat (400 g) **4996112**
Hermetisk tomat (2,55 kg) **4997326**
Ingefær **26796**
Hvitløk **26385**
Løk **26118**
Gulrot **26115**
Purre **26390**
Epler **26404**
Frosne rotgrønnsaker **4958088**
Sitron **26393**
Paprika **26153**
Poteter **26814**
Pastinakk **26407**
Rødbete **26727**
Sellerirot **26723**
Squash **26824**
Kålrot **26159**
Grønncål **26810**

Noen ord om allergier

Gluten

Hvis dere har glutenallergi i barnehagen kan smør og hvete-jevningen byttes ut med maisenna. Supper kan også kokes med røde linser for å bli tykkere.

Fremgangsmåten for maisennajevning er enkel: løs litt maisenna opp i kald væske og tilsett i sausen i en tynn stråle under omrøring. Lager du en hvit saus tilsettes da maisennajevningen i melka du har varmet opp. Det tykner med en gang det koker. 4 godt toppede ss maisenna blandet med 8 ss kaldt vann per liter væske er et greit utgangspunkt, men tilsett litt om gangen. Siden det tykner på sekunder, er det lett å justere og finne den perfekte konsistensen.

I fiskeoppskriftene hvor det brukes brødsmuler eller griljermel kan knuste, glutenfrie knekkebrød eller knuste cornflakes brukes i stedet.

Laktose

Lett- og helmelk kan i de aller fleste oppskrift-er byttes ut med et plantebasert alternativ som havre- eller soyamelk. Fløte og rømme kan ofte byttes ut med kokosmelk som også har et høyt fett-innhold og bidrar med fylde og kremethet.

Fisk **Fiskegrateng**

EN VANLIG ILDFAST FORM / CA. ½ STEKEPLATE STØRRELSE



Fiskegrateng er en super måte å bruke rester av kokt fisk på. De aller fleste fiskerester kan brukes, men hvit fisk er mest vanlig. Litt røkt fisk setter en ekstra spiss på gratengen. Har du lite fisk, eller vil bruke mindre fisk, kan du spe på med mer grønnsaker, som for eksempel frosne erter eller blomkål. Vil du ha råkost til, kan du lage det av revne gulrøtter og smake til med appelsin, sitron, sukker, salt og pepper.

INGREDIENSER

Til 9 barn

400 g sei- eller torskefilet,

uten skinn og bein **1509736 / 1509694**

3 stk gulrot **26115**

1 stk purre **26390**

200 g fullkornsmakaroni **2535003**

6 ss smør

6 ss hvetemel **461962**

6 dl lettmelk **687053**

1 ts muskat

salt og pepper

2 ss bakepulver

1 dl griljermel

Allergener: gluten, laktose, fisk

FREMGANGSMÅTE

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Skjær torsk i biter på ca. 5 cm og trekk fisken i lettsaltet vann i 3 minutter.
3. Vask og rens gulrot og purre. Riv gulrot på det groveste på et rivjern, og skjær purre i tynne skiver.
4. Smelt smør i en kasserolle, tilsett hvetemel og rør godt. Spe på med lettmelk, litt om gangen, og la sausen koke i noen minutter til den tykner. Ha i purre og gulrot, og la det putre til det er mykt.
5. Smak til med muskat, salt og pepper.
6. Ha torsk i sausen og bland forsiktig sammen. Tilsett bakepulver.
7. Hell gratengen over i en smurt, ildfast form og dryss over griljermel.
8. Stek fiskegratengen i stekeovnen i ca. 20 minutter, eller til den er gylden på toppen.

Server fiskegratengen med råkostsalat, og poteter om dere vil ha mer tilbehør.

TIPS:

Dere kan smaksette yoghurten med andre ting enn sitron; bland for eksempel inn tinte bær, litt honning eller vanilje, eller bruk kanel/kardemomme.

Dersom dere ikke får tak i hakket havre kan hele havregryn brukes. Det blir da mer som en kald havregrøt, men er fint som et alternativ.

Fisk **Hjemmelagde fiskekaker og deilig saus med karri**

GROVE FISKEKAKER, FISKEBOLLER MED FUTT I, KARRISAUS MED EPLE OG KARRISTUEDE GRØNNSAKER

Her kan dere prøve dere på å lage deres egne fiskekaker og -boller, eller bruke innkjøpte fiskekaker (minimum 60% fisk) og lage deilig tilbehør til om det ikke er mulig å lage fisken selv. De karristuede grønnsakene eller karrisausen med eple kan veldig fint serveres med ovnsbakt, ren fisk og poteter også – både for enkelthetens og smakens skyld. Karri har mye smak og litt trøkk, noe barna liker!

Grove fiskekaker

INGREDIENSER

Til 9 barn

600 g seifilet **1509736**

1 ts salt

1,5 ss potetmel

1,5 dl melk **1509736**

1 ts pepper

3 ss finsnittet purre **26390**

3 ss finhakket løk **26118**

2 egg **4718052**

3 ss smør til steking

Allergener: laktose, fisk, egg

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær fiskefilet i mindre biter og ha dem i en foodprosessor sammen med resten av ingrediensene. La foodprosessen gå i 15–20 sekunder til alt er blandet, men fremdeles er grovt.
2. Bruk en stor skje og form fiskefarsen til jevne fiskekaker. Stek dem pent brune på begge sider i en varm stekepanne med margarin, 3–4 minutter på hver side.

Server fiskegratengen med råkostsalat, og poteter om dere vil ha mer tilbehør.

TIPS: Vil dere lage fiskekaker eller -boller med litt futt i, kan dere tilsette 1 fedd hvitløk, 1 fersk rød chili (uten frø) og en håndfull frisk koriander i farsen. Finhakk alt og bland det inn etter at grunnfarsen er laget. Disse er fine å lage til små boller heller en større fiskekaker.

Karrisaus med eple

INGREDIENSER

Til 12 barn

50 g mykt smør

50 g hvetemel **461962**

4 løk, finhakkede **26118**

2 ts smør

4 epler, i terninger **26404**

2 ss karripulver – eller mer etter smak

2 fedd hvitløk, finhakkede **26385**

2 dl melk **1509736**

10 dl kylling- eller grønnsaksbuljong **4963807**

2 ss eplecidereddik

Salt og pepper

Allergener: gluten, laktose, eple

FREMGANGSMÅTE

1. Stek løk, epler, hvitløk og karri i 2 ts smør. Legg det til side i en skål og bruk samme kasserolle videre.
2. Smelt smøret (50 g) i kasserollen, tilsett hvetemel og rør godt. Spe på med buljong og melk, litt om gangen, og la sausen koke i noen minutter til den tykner. Ha oppi løk- og epleblandingen du stekte i stad. Her kan du velge å ta stavmikseren fatt om du ønsker en slett saus.
3. Smak til med salt, pepper og eplecidereddik.

Server fiskegratengen med råkostsalat, og poteter om dere vil ha mer tilbehør.

TIPS: Denne sausen er deilig å stue grønnsaker i også; skjær ønskede rotgrønnsaker i terninger og kok dem møre i lettsaltet vann. Tilsett terningene i sausen før servering. Forslag til grønnsaker er kålrot, gulrot, pastinakk og persillerot.

Fisk **Hjemmelagde fiskefingre**



INGREDIENSER

Til ca. 18 fiskepinner/9 barn

600 g torsk eller sei **1509694 / 1509736**

3 ss sammalt hvete, grov **5267687**

1 ts havsalt

1 ts nykvernet pepper

2 egg **4718052**

4 tørre brødsiver

timian

Allergener: gluten, egg, fisk

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær fisken i passe store "pinner".
2. Bland sammen sammalt hvetemel, salt og pepper i skål 1.
3. Pisk egget og ha det i skål 2.
4. Knus de tørre brødsivene i en foodprocessor eller i en pose som du kjevler eller knuser med hånden. Ha brødsmulene i skål 3 sammen med litt hakket timian – her kan du også ha i litt revet sitronskall om du vil.
5. Vend fisken gjennom alle bollene 1 – 2 – 3, altså mel – egg – brødsmuler.
6. Legg fiskepinnene på en stekeplate med bakepapir. Stek dem i ovnen på 200 grader i ca. 10 minutter, eller stek dem gylne i en stekepanne.

Server fisken med råkost som gulrot og eple eller kålrot, og bakte potetbåter eller fullkornspasta. Ertepuré er et annet skikkelig godt tilbehør til dette. Det smaker også godt med majones til og en skvis sitron over fisken.

TIPS:

Dersom du ikke har tørt brød for hånden, kan du bruke ferdig griljermel. Knekkebrød kan også knuses og brukes. For et glutenfritt alternativ kan knuste cornflakes brukes.

Grønnsaker og belgvekster

Grønnsakscurry

INGREDIENSER

Til 9 barn

1 ss olje

1 gul løk, finhakket **26118**

3 ss karrikrydder

3 hvitløksfedd, knust **26385**

1 tommelfingerbit ingefær, finhakket **26796**

2 epler **26404**

800 g blandede grønnsaker, som gulrøtter, blomkål, potet, sellerirot, kålrot eller squash, kuttet i like store biter (**4958088** = frossen, økologisk blanding av rotgrønnsaker)

3 ss eplecidereddik

3-5 dl grønnsaksbuljong **4963807**

200 g frosne erter

2-3 dl yoghurt eller en boks kokosmelk **4063749**

Skall og saft av 1 sitron **26393**

FREMGANGSMÅTE

1. Kutt alle grønnsakene og eplene i grove terninger, ca. 2x2 cm. Behold gjerne skallet på både epler og grønnsaker (sellerirot og kålrot bør skrelles pga. det grove skallet).
2. Ha alle grønnsakene i en gryte sammen med olje, hvitløk og karrikrydder. La grønnsakene surre stille og rolig i 2-3 minutter.
3. Ha oppi vann og eddik. Damp grønnsakene under lokk i 5 minutter til de er møre, men med tyggemotstand.
4. Tilsett yoghurt/kokosmelk og kok inn uten lokk til gryta begynner å tykne, ca. 2 minutter.
5. Tilsett fersk revet ingefær, sitronsaft og -skall, salt og pepper. Husk å smake – kanskje trengs det mer sitron eller ingefær for at det skal være skikkelig bra.

Curryen kan serveres med kokte byggryn, fullkornris eller naan ved siden av.

Dhal med garam masala gulrøtter



Foto: Monika Grabkowska/lensplash

INGREDIENSER

Til 15–20 barn

750 gr røde linser **5267695**

5–10 hvitløksfedd, finhakket **26385**

5 ss smør

20 gulrøtter, kuttet i staver **26115**

10 ss olje **2515740**

5 ts garam masala (krydderblanding)

5 ss yoghurt

Allergener: laktose

FREMGANGSMÅTE

1. Kok linsene i 5 liter vann med hvitløksfeddene i 20 minutter, til linsene er møre. Rør inn smøret, og smak til med salt og pepper. Linsene – dhalen – skal være som en tykk suppe, så fortsett å småkoke gryta dersom den ikke er tykk nok.
2. Putt gulrøttene i en gryte, dekk med vann og kok dem til de er møre, 8–10 minutter. Hell av vannet og ha på olje og garam masala. Ha dem over i en stekepanne eller en stekeplate med bakepapir og stek dem til de begynner å brunes/ovnsbak dem på 200 grader.
3. Server dhalen i en bolle toppet med gulrøttene og en skje yoghurt og gjerne restene av oljen og krydderne fra pannen.

TIPS:

For å variere retten, både gjennom sesongene eller generelt, kan dere bytte ut gulrøttene med andre grønnsaker. Andre gode grønnsaker her er blomkål, brokkoli, ulike typer beter og kål kuttet i båter.

TIPS:

Hvis dere vil gjøre enda mer ut av måltidet er det flott med noe mykt, flatt brød i tillegg. For eksempel naan, chapati, foccacia eller lomper/lefser.

Grønnsaker og belgvekster **Thai curry med linser, kikerter og grønnsaker**



Foto: Monika Grabkowska/unsplash

INGREDIENSER

Til 18 barn de første gangene (små porsjoner) – dere må selv se behovet for å eventuelt skalere opp.

2 løk i båter **26118**

4 fedd hvitløk, finhakket **26385**

4 ss rød karripasta

2 bokser kokosmelk **4063749**

1 boks hermetisk tomat (400 g) **4996112**

400 g gresskar, squash eller gulrøtter, i terninger

2 dl tørre linser eller 2 bokser hermetiske **4552824**

1 boks hermetiske kikerter **4552840**

1 paprika **26153**

1 purre **26390**

1 ss sukker **680660**

Skallet fra 1 lime

½ bunt frisk koriander

600 g byggryn, bløtlagt over natten **5270269**

FREMGANGSMÅTE

1. Kok byggryn i en kjele med vann, ca. 40 minutter.
2. Ha olje i en varm gryte. Fres løk og hvitløk til det er blankt. Tilsett karripasta og fres videre i 1-2 minutter. Rør godt så det ikke svir seg. Tilsett kokosmelk og hermetiske tomater.
Det kan være stor forskjell på styrken av karripastaen. Tåler ikke de du lager til så sterk mat, kan det være lurt å tilsette litt karripasta først, og heller ha i mer etterhvert om du ikke synes det ble sterkt nok.
3. Ha i terninger av gresskar/gulrot og tørre linser. Småkok gryten i 8-10 minutter.
4. Rens paprika og purre, og skjær dem i biter. Ha dem i gryta sammen med kikerter, sukker og limeskall. La gryta koke noen minutter slik at alt blir gjennomvarmt og linsene er møre. Smak til med soyasaus.

Server den smakfulle gryta med kokt byggryn og dryss over grovhakket koriander rett før servering.

Supper **Kremete grønnsakssuppe**



En tykk og deilig suppe kan lages hele året, det handler bare om å ta i bruk de grønnsakene som er i sesong og er best her og nå. Dette er samme utgangspunkt som for Solskinssuppa.

INGREDIENSER

Grunnoppskrift på en stor gryte

2 kg grønnsaker i sesong

2 løk 26118

3 fedd hvitløk (gjerne mer) 26385

1 ts chili

1 god bit ingefær 26796

1 dl olje 1914548

300 g røde linser 5267695

3 liter vann

Grønnsaksbuljong (smak til etterhvert, men start med 4 terninger/ss) 4963807

2 bokser kokosmelk 4063749

Salt, pepper og sitron 26393

FREMGANGSMÅTE

Skjær alle grønnsakene og løk i biter o surr alt mykt i en stor kasserolle. Da får du frem den deilige sødmen og en dypere smak i grønnsakene. Tilsett ingefær, linser, vann og buljong. Kok til alt er mørt, og kjør suppa glatt med en stavmikser. Her kan dere også velge å la det være igjen noen biter om dere vil ha mer tekstur i suppa. Tilsett kokosmelk og smak til med salt, pepper og sitron (gjernede saften og revet skall).

VÅR: potet, sellerirot, brennesle

SOMMER: gulrot og squash

HØST: gulrot, gresskar

VINTER: rødbet, gulrot, sellerirot

Supper **Potet- og purre**suppe



INGREDIENSER

Til 18 barn de første gangene du prøver dem, etterhvert må du kanskje lage mer

1 kg poteter **26814**

2 stk purre **26390**

2 fedd hvitløk **26385**

1 l vann

4 dl melk **687053**

2 terninger grønnsaksbuljong **4963807**

3 ss smør

Salt og pepper

Eventuelt hakket persille, olivenolje og krutonger til servering

Allergener: laktose

FREMGANGSMÅTE

1. Del purren på langs og skyll den godt for sand og jord. Skjær poteter og purre i små biter.
2. Smelt smøret i en gryte og fres hvitløk, purre og potet til alt blir blankt.
3. Tilsett buljongen, kok opp og la alt koke under lokk til potetene er møre (15-20 minutter).
4. Miks suppen glatt med stavmikser eller ha det i en kjøkkenmaskin.
5. Ha gryta tilbake på kokeplaten, tilsett melken og kok opp. Smak til med salt og pepper. Hvis du synes suppa er for tykk kan du spe den med litt vann.

Server suppen med godt brød eller toppet med egenlagde krutonger og litt olivenolje.

TIPS:

Denne suppa er også god med kikerter oppi!

Supper **Spinatsuppe**

INGREDIENSER

Til 9 barn

2 gule løk **26118**

4 fedd hvitløk **26385**

400 g fersk eller frossen spinat

12 dl vann + 2 buljongterninger **4963807**

2 ss smør

3 ss hvetemel **2277010**

2 dl helmelk **4046843** eller kokosmelk **4063749**

Pepper og revet muskatnøtt

Allergener: gluten, laktose

FREMGANGSMÅTE

1. Stek finhakked løk og hvitløk mykt og blankt i en stor gryte.
2. Vask spinaten eller ta frossen spinat fra fryseren. Kok opp vannet og ha i spinaten, la den trekke et par minutter.
3. Lag jevning av smør og mel i gryta med stekt løk; smelt smøret med løken og rør inn melet godt. Spe med kokevannet med spinaten – tilsett litt og litt og visp underveis.
4. Ha i melk/fløte og buljongterning, og la koke 8-10 minutter til suppa har tyknet. Smak til med pepper og muskatnøtt, eventuelt mer salt.

Serveres med krutonger, eller foccacia.

Supper **Tomatisert linsesuppe**

DRØMMESUPPA



Dette er en mettende tomatsuppe som kan varieres med sesongens grønnsaker og ulike belgvekster eller hele korn. Det er én grunnleggende regel for å få skikkelig gode supper og gryter, og det er at løken får surre og smelte lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men gjennomsiktig og helt myk – da kommer den søte gode smaken og fyllden frem.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 gule løk **26118**

Olivenolje **1679463**

3 gulrøtter **26383**

4 fedd hvitløk **26385**

1 ss tørket oregano

2 dl røde linser **4552824**

2 buljongterninger **2531044**

2 bokser hermetiske tomat eller tomatskalker **4422549**

1 liter vann (mer om dere syns det trengs)

Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Finhakk løk og hvitløk. La den gule løken surre lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt.
2. Ha i gulrøtter, oregano, hvitløk og la surre i ytterligere 5 minutter.
3. Ha i tomater, linser og buljong, rør sammen og hell over vannet. Kok opp og la småkoke i ca. 30 minutter.
4. Når gulrøttene er helt møre kjøres suppen med stavmikser. Om dere ønsker å ha mer tekstur i suppa mikser dere den bare grovt og lar det være hele biter igjen.
5. Smak til med salt og pepper.

Server suppen med godt brød eller toppet med egenlagde krutonger og litt olivenolje.

TIPS:

- » Prøv gjerne med sellerirot og andre rotgrønnsaker i suppa – bruk det dere har!
- » Hakk opp urter som oregano eller persille og la barna drysse det på selv under måltidet.
- » Ha i tomatpuré i steg 2 for mer tomatsmak og fylde.
- » Suppa kan serveres med brød, knekkebrød, brødkrutonger og/eller hele korn. Tilsett for eksempel hele korn av bygg, havre eller spelt.

Korn **Havregrynsbrød**



Dette er i utgangspunktet et brød dere setter deigen til dagen i forveien og baker ut neste morgen. Om dere vil sette deig og bake ut brødet samme dag øker dere gjærmengden til 2 poser tørrgjær/én pakke fersk gjær. Dette er en løs deig som krever lite arbeid annet enn tid.

INGREDIENSER

3-4 brød

1 kg hvetemel **2277010**

1 kg sammalt hvete **5267687**

1/2 kg havregryn **5196126**

3 ss salt

2 l vann

5 g fersk gjær eller ½ pose tørrgjær

2 ss olivenolje **1914548**

1 dl linfrø (valgfritt) **2296382**

Allergener: gluten

FREM GANGSMÅTE

1. Bland sammen ingrediensene til en løs deig.
2. La den stå tildekt på et lunt sted i ca 12-20 timer.
3. Smør brødformer godt, og hell deigen oppi.
La etterheve i ca. en time.
4. Sett nederst i ovnen på 200 °C i 40-50 minutter.
Hvelv brødene på rist når de er ferdige.
Brødene skal lage en hul lyd når du dunker dem på undersiden – da vet du at de er gjennomstekt.

Korn Gulrotpizza

INGREDIENSER

Til 1 pizza

250 gram hvetemel,
enten 100 % siktet hvetemel eller 50:50
sammalt og siktet for en grovere og mer fiberrik
bunn [2277010](#) / [5267687](#)

1/4 ts salt

1/2 pose tørrgjær

3 ss olivenolje [1914548](#)

1,25-1,5 dl lunkent vann

(start med mindre og se hva deigen trenger)

ca. 1 dl pizzasaus

3 gulrøtter, revne [26115](#)

1 dl revet hvitost [2467637](#)

Litt pepper

Allergener: gluten, laktose

FREMGANGSMÅTE

1. Bland hvetemel, salt og tørr gjær i en bolle. Bland inn olivenolje og vann, og elt i ca. 10 min til deigen slipper bollen. Sett den til heving i om lag en time.
2. Kjevle ut deigen og legg den på en stekeplate med bakepapir. Forhåndsstek pizzabunnen på 250 grader i 3-4 minutter.
3. Ta pizzabunnen ut av ovnen. Bre på pizzasaus, dryss over gulrot og revet hvitost. Bruk gjerne rester fra både ostestykker og -tuber. Kvern på litt pepper. Stek den i ovnen i om lag ti minutter eller til osten begynner å bli stekt.

TIPS 1:

Gi pizzaen litt ekstra fres ved å toppe den med chiliflak. Frisk timian er også godt sammen med gulrot!

TIPS 2:

Lag en hvit pizzasaus ved å blande økologisk rømme med hakket hvitløk, sitronsaft, salt og pepper.

Korn **Byggrynsgrøt**



Bygg er næringsrikt og mettende – et perfekt korn å koke grøt på i stedet for ris eller havre. Denne grøten minner om risengrynsgrøt på grunn av de deilige, lubne hele byggrynene og fylde fra melka, og er laget på helnorske ingredienser vi også får tak i økologisk.

INGREDIENSER

Til 9 barn

4 dl byggryn **5270269**

½ ts. salt

6 dl vann

4 dl melk **687053**

Allergener: gluten, laktose

FREMGANGSMÅTE

Legg byggrynene i bløt over natten. Dette gjøres for å få tilgang til så mye næring som mulig fra grynene, og for å korte ned på koketiden. Skyll grynene neste dag.

Ha byggrynene, vannet og melken i en kjele og kok opp. Nå kan du enten la grøten koke i 40–50 min til byggen er mør, eller du kan sette gryten i ovnen i 1–2 timer; da er det mindre risiko for at grøten svir seg.

Server med oppskåret frukt eller bær, og gjerne kanel og et smørøye.

Korn **Byggotto** – risotto på norske råvarer!

MED SOPP



INGREDIENSER

Til 18 barn

7 dl byggryn, bløtlagt over natten **5270269**

10 ss smør eller olje **1914548**

2 små løk, finhakket **26118**

4 fedd hvitløk, finhakket **26385**

2 ss frisk timian, finhakket

300 g fersk sopp

1,3 liter grønnsaks- eller kyllingkraft **4963807**

½ ts havsalt

½ ts kvernet sort pepper

4 ss frisk timian eller persille, finhakket

2 dl revet parmesan eller annen ost **2467637**

Allergener: gluten, laktose

FREMANGSMÅTE

1. Smelt smøret på middels varme i en stor gryte og la løk, hvitløk og timian surre til løken blir myk og blank.
2. Tilsett sopp i strimler og la det surre med løkblanding til soppen er passe stekt.
3. Ha i de bløtlagte byggrynene (uten bløtleggingsvannet) og la dem steke med et par minutter.
4. Ha i kraften og la det småkoke i 30-40 minutter til væsken har trukket inn i grytene og du har en kremete byggotto.
5. Før du serverer maten rører du inn revet ost og hakkede urter. Smak til med salt og pepper.

Server suppen med godt brød eller toppet med egenlagde krutonger og litt olivenolje.

TIPS:

Om dere vil variere, eller ikke vil bruke sopp, kan dere lage byggottoen med gresskar, jordskokk, rosenkål eller andre kåltyper. Prøv dere frem! Det meste passer i en kremete gryngryte. Jordskokk bør kokes eller ovnsbakes først, mens rosenkål og annen kål kan lynkokes eller stekes raskt i pannen før det has i gryta.

Måltidet



Mengdeberegning

Det kan være vanskelig å beregne mengde mat til antall barn. Barn er uforutsigbare og i en stor læringsprosess – det er nesten umulig å vite om de kommer til å like og/eller spise maten som serveres. Dette kan endre seg fra dag til dag etter humør, lekekamerater og alder. I oppskriftene våre har vi gitt et anslag på hvor mange barn de passer til, men husk å alltid ta dette med en klype salt pga. det ovenstående. Vi tenker at det ikke er så farlig å lage litt for mye, da dere voksne også kan få en porsjon å spise sammen med barna for å lage et hyggelig og sosialt måltid med trygge rammer. Rester kan også brukes en annen dag.

Å spise sammen med barna

Rammeplanen peker på at personalet skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltagelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.

Spisevaner er med på å understreke likheter og forskjeller mellom mennesker, og ved å dele et måltid, får vi noe felles. Gode måltider i et trivelig miljø gir barna en følelse av trygghet og samhold.

Måltidene er en tid for gode og undrende samtaler, ro og hygge rundt maten og hverandre. Vi mener det er viktig at de voksne også sitter rundt bordet når barna skal spise, aller helst at de også spiser litt sammen med barna for fellesskapsfølelsen. Det bidrar også stort at de voksne, som barna har tiltro til og ser på som rollemodeller i hverdagen, også smaker og spiser når det lages og

serveres ny mat. Da blir barna i større grad oppfordret til å smake fordi det blir ufarliggjort. Rammeplanen for barnehager sier også barna gjennom mat- og måltidsaktiviteter skal motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat bidrar til god helse. De skal også få lære om matens opprinnelse, hvordan ulike matvarer produseres og veien fra jord og hav til måltid.

Ulike ting dere kan snakke om under måltidene for å komme innom disse læringspunktene er:

- » Hvor kommer maten fra? (Dyr og planter)
- » Hvor får dyrene og plantene sin mat fra? (Dyr, planter og sollys/luft/jord)
- » Hvordan skaffer vi oss maten vår? (Handle, sanke, fiske, jakte, plukke, stjele)
- » Hva skjer med maten fra den høstes i naturen frem til vi kan kjøpe den i butikken? (Slakte, sanke, rense, partere, pakke, kjøle, fryse, transportere)
- » Hvordan kan man tilberede og bevare mat? (Spise rå, koke, steke, grille, røyke, dampe)
- » Hvilke nye produkter kan vi lage av råvarer? (Melk > yoghurt, smør, ost. Korn > brød, knekkebrød, grøt)

Har dere spørsmål
angående denne økologiske menyen?
Ta kontakt med mat- og miljøveilederne!



Leif Magne Grastveit

Tlf: 476 38 376 | Epost: leif.magne.grastveit@debioinfo.no

Edona Emilie Arnesen

Tlf: 913 87 389 | Epost: edona.arnesen@debioinfo.no