



MAT FOR FRAMTIDA – VI DEKKER TIL FEST

*Oppskrifter på*  
***Et bærekraftig måltid***

Utarbeidet av  
Ansatte ved restaurant- og matfag ved  
Kristiansund Videregående Skole  
NORSØK og

**Matvalget**

# Bærekraftig kosthold



Hva vi velger å spise er viktig, ikke bare for deg og helsa di, men også for miljøet, for jorda og for framtida. Bærekraftig utvikling innebærer at vi skal dekke behovene til alle som lever i dag, men at dette må skje uten at vi ødelegger for dem som kommer etter oss. Det betyr at matproduksjonen må foregå på en måte som ikke skader naturen.

En rapport fra 2017 viste at 75 prosent av insektbestandene i tyske naturreservater hadde forsvunnet i løpet av 27 år. De vet ikke sikkert hvorfor, men nedbygging av arealer og bruk av sprøytemidler i landbruket antas å være de to viktigste årsakene. Fordi insekter er ekstremt viktige i naturen, er det ikke bærekraftig å fortsette med metoder som utraderer insektbestander. Økologisk landbruk tillater ikke bruk av kjemiske sprøytemidler. Det er en av grunnene til at det er viktig å utvikle det økologiske landbruket videre, slik at de økologiske metodene også kan brukes i resten av landbruket.

Her i Norge vil det være positivt både for helse og miljø om vi spiser noe mindre kjøtt. I stedet kan vi spise mer plantemat som grønnsaker,

grove kornprodukter og belgvekster. Vi bør produsere mest mulig av maten innenlands for å unngå unødig transport og produksjonen må være så miljøvennlig som mulig.

Matvalget veileder storhusholdning som vil servere bærekraftige måltider. De har gitt ut ei håndbok til hjelp for de som jobber med matservering som du finner her:

**[debio.no/et-baerekraftig-maaltid/](https://debio.no/et-baerekraftig-maaltid/)**

Som kokk lager du mat til, og gjør matvalg på vegne av mange – noe som betyr at du også er så heldig å kunne utgjøre en forskjell. Ikke bare handler du store mengder råvarer og kan støtte opp om bærekraftige produksjoner, øke etterspørselen etter miljøvennlige råvarer og bidra til innovasjon, men gjennom maten du serverer kan du påvirke og bevisstgjøre virkelig mange mennesker!

I denne heftet har vi samlet noen grunnleggende prinsipper og oppskrifter som vi håper kan være en start på en interesse for å gjøre bærekraftige måltider på kjøkkenet ditt.

# Oppskriften på *Et bærekraftig måltid*

- 1. Lag mat fra bunnen av**
- 2. Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn**
- 3. Tenk sesong**
- 4. Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat**
- 5. Reduser matsvinnet**
- 6. Bruk mer økologisk**

---

Ved å følge disse seks rådene går det fint an å lage god mat og rimelige retter selv med norske og en god del økologiske råvarer.

---

# Hva betyr bærekraftig kosthold i praksis?

Hvis vi skal følge de seks rådene ovenfor, er det viktig å skaffe seg kunnskap om råvarer og hvordan de blir produsert. De grunnleggende kokkekunnskapene som du lærer på restaurant- og matfag, er veldig viktig når du skal lage mat fra bunnen.

Bønner og linser kan sammen med kornprodukter erstatte kjøtt. Dermed kan du lage retter med redusert mengde kjøtt eller helt uten kjøtt, som likevel er mettende og gode. Belgvekster som bønner, erter og linser er næringsrike og rimelige råvarer.

I stedet for ris, kan det i mange retter være like godt med kokte helkorn av bygg eller andre kornslag. Dette er kornslag som kan produseres i Norge og det blir mye mer miljøvennlig.

Hva vil det si at en matvare er i sesong? Årstidene skaper forskjellige rammer for matproduksjon. I Norge vokser plantene best om våren og sommeren, og modnes utover høsten. I tillegg til å hente inn grønnsaker og frukt, er høsten tida for å jakte og slakte lam og andre dyr. Makrellen kommer inn fjorden om sommeren, mens skreien kommer til Lofoten om vinteren. Hvis man gjennom hele året spiser mest av råvarene som er i sesong, vil man få en naturlig og sunn variasjon i kostholdet. Av grønnsakene er det særlig rotgrønnsaker som tåler lengst lagring. På etterjuls vinteren gjelder det å bruke disse grønnsakene på en variert måte. Her gjelder det å bruke kreativiteten, slik at maten blir variert selv med de samme råvarene.

Når vi bruker mer grønnsaker, korn og belgvekster, kan vi heller bruke små mengder kjøtt som prikken over i-en. For å få fram de gode smakene kan man for eksempel bruke innkokt kraft, litt saltet fleisk eller en mindre kjøttrett sammen med noe vegetarisk. Da får vi samtidig rom for å bruke kjøtt som er bærekraftig produsert og har god dyrevelferd.

Mer enn 70 % av verdens fiskebestand er berørt av overfiske. Du kan følge WWFs sjømatguide for et bærekraftig forbruk av fisk og sjømat, eller se etter andre miljømerker.

Noe av det viktigste vi kan gjøre for miljøet er å kaste mindre mat. Det er mange måter å redusere matsvinnet på. Det viktigste er å ha en plan for å bruke all maten som kjøpes inn, og lære seg å bruke rester i nye retter.

Noen synes kanskje at økologisk mat bare er mat som koster mer. Her er fire gode grunner til at økologisk mat er et bærekraftig valg:

- Bruk av lokale og fornybare ressurser står sentralt
- Økologiske dyr har bedre leveforhold
- Økologisk produksjon tar bedre vare på biologisk mangfold i naturen
- Økologisk produksjon fremmer bærekraftig utvikling ved at bønder i fattige land får økte avlinger og mer sikre inntekter

# Et bærekraftig måltid i praksis



## MENY

### Bærekraftig taco

Tortillalefser

Pulled høne

Kidneybeans i tomatsaus

Sylta løk

Råkostsalat

Rømmedressing

### Dessert

Pannacotta a la Røros med jordbærcoulis

# Tortillalefser



## INGREDIENSER

12 emner

100 g økologisk sammalt hvete, grov

300 g økologisk hvetemel

1 ts salt

2 ss olje

Vann til smidig deig

## FREMGANGSMÅTE

Bland alle råvarene til en smidig deig.  
Deigen må ikke bli for hard

Legg plastfolie over deigen og la den  
hvile på kjøkkenbenken ca. 15 min

Del deigen i emner på 80 g og form til  
boller, trykke dem flate. Legg klede eller  
folie over bollene

Kjevle bollene ut til runde leiver,  
tykkelse som en pannekake

Stekes i tørr stekepanne eller på takke  
Pakkes inn i klede etter de er stekt

# Syltet løk



## INGREDIENSER

200 g økologisk løk (gul eller rød)

2 dl eplejuice

Litt eddik

½ dl sukker

1-2 ts salt

Krydder: Litt pepper, laurbærblad og  
ingefær

## FREMGANGSMÅTE

Ha eplejuice eller eplesider, vann,  
sukker og salt i en kjele og kok opp.

Ha i krydder.

Skjær løken i tynne skiver, ha løken i  
laken  
og la den småkoke i ca. 5 min og avkjøl.

# Råkostsalat



## INGREDIENSER

3 økologiske gulrøtter  
2 økologiske epler  
1 skive økologisk sellerirot  
1 stk økologisk rødbete

## FREMGANGSMÅTE

Vask og skrell grønnsakene  
Kuttes i julienne eller raspes

### Dressing:

1 lime (saft og skall)  
½ dl sukker  
½ dl vann  
Salt/pepper  
Litt chili

# Rømmedressing



## INGREDIENSER

1 dl Tykkmelk fra Røros  
1 dl økologisk rømme  
Persille  
Sukker  
Salt, pepper, revet lime skall

## FREMGANGSMÅTE

Ha kulturmilk og rømme i en bolle  
Smak til med hakket persille, sukker, salt, pepper, revet lime skall

## Kidneybeans i tomatsaus



### INGREDIENSER

1 boks økologiske kidneybønner  
1 boks økologisk hermetisk tomat  
1 løk  
½ chili  
Spisskummen  
Oregano  
4 hvitløksfedd  
Brunsukker  
Salt/pepper  
Sitronsaft  
Koriander  
Malt ingefær  
2 ss rapsolje

### FREMGANGSMÅTE

Finhakk hvitløken og løken  
Ha olje i en kjele, tilsett hvitløk og løk og  
la den surre i noen minutter  
Tilsett krydder  
Syll kidneybønnene  
Tilsett tomaten og kidneybønnene

La dette koke på svak varme i 10 min  
Smak til med brunsukker og evt. mere  
krydder

## Pulled høne



### INGREDIENSER

Langtidskokt hønsekjøtt, oppdelt  
(80 g per person)  
Olje  
Smør  
Paprikapulver  
Hvitløk  
Persille

### FREMGANGSMÅTE

Kok hønsekjøttet i ca. 4 timer.  
Avkjøles før det deles opp i remser.  
Stek hønsekjøttet i olje og smør,  
paprikapulver, hvitløk og persille

Smak til med salt og pepper

# Pannacotta a la Røros



## Rørospudding

### INGREDIENSER

2, 5 dl økologisk fløte  
100 g sukker  
1 stk. vaniljestang  
3 gelatinplater  
2, 5 dl tjukkmelk  
Hakket sjokolade

### FREMGANGSMÅTE

Legg gelatinplatene i kaldt vann. Hakk sjokoladen. Kok opp fløte, sukker og vaniljestang (vaniljestangen deles å langs og frøene skrapes ut. Stang og frø blandes i fløteblandingen)

Klem vannet ut av gelatinplatene og ha dem i den varme fløte blandingen. Rør til gelatinen er smeltet. Avkjøl blandingen til romtemperatur. Vend inn tjukkmelken. Tilsett sjokoladen. Fordel puddingen i porsjonsglass. Settes i kjøleskap.

## Jordbærcoulis

### INGREDIENSER

1/2 dl vann  
1/2 dl sukker  
100g jordbær

### FREMGANGSMÅTE

Kok opp vann og sukker.  
Avkjøles.

Tilsett jordbær  
Vispes med stavmikser og settes i kjøleskap.

Ha coulisen over Rørospuddingen rett før servering.

# Notater

# Notater

A top-down photograph of a round, woven wooden basket filled with bright red currants. A single green currant leaf is placed on top of the fruit in the center. The basket sits on a blue surface with a cracked, textured finish. Several clusters of red currants are scattered around the basket. The text 'Matvalget' is overlaid in white, with a small horizontal line underneath.

# Matvalget

[debio.no/matvalget](https://debio.no/matvalget)

---