

# MÅTTIDS- GLEDDE

Nå tar vi  
**#matvalget!**

**Matvalget**



Oslo

---

# Et bærekraftig måltid:

**Oslo kommune vil tilrettelegge for en grønnere, varmere og mer skapende by, hvor bærekraft og miljøhensyn står i fokus.**

**Byrådet har vedtatt følgende mål:**

- Oslo har redusert matsvinn per innbygger med 30 % innen 2025 og 50 % innen 2030, i henhold til FNs bærekraftsmål.
- Oslo fremmer produksjon og forbruk av bærekraftig mat av hensyn til miljø, dyrevelferd, helse og økonomi.

**Oslo kommune vil derfor velge bærekraftig mat i egen matservering og innkjøp, dette innebærer å:**

- Redusere matsvinn
- Redusere kjøttforbruket
- Øke andelen økologisk mat til minimum 50 % av det totale matinnkjøpet
- Øke andel frukt, grønt og belgvekster
- Øke andelen sesongvarer
- Legge om til mer klimavennlige menyer og transport

For å nå disse målene samarbeider kommunen med aktører som gir veiledning til barnehager og skoler.

---

---

## **BÆREKRAFT**

En bærekraftig utvikling defineres som en «utvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov».

## **ØKOLOGI**

Økologi defineres som «læren om samspillet mellom de levende organismene og det miljøet de lever i».

---

### **Et bærekraftig måltid.**

**Måltidene vi deler i fellesskap er viktige arenaer for å sikre god folkehelse.**

**Måltidene er også gode historier, mestring, sosialt samvær, ansvar, praktisk arbeid, samarbeid, omsorg og fellesskap.**

**Ved å jobbe med et bærekraftig måltid gir vi barna verktøy til livsmestring, og en forståelse av hvorfor det er viktig å ta vare på jorda vår.**

---

### **TIPS:**

- Ved å satse på bærekraftige måltider, oppfyller du samtidig mange av kravene til Miljøfyrtårnsertifiseringen.
  - For å lære mer om kommunens satsning på bærekraftige måltider, se [www.oslo.kommune.no/barekraftig-mat](http://www.oslo.kommune.no/barekraftig-mat).
-



Her gir vi deg oppskriften på  
hva et bærekraftig måltid er:

---

**LAG MAT FRA BUNNEN AV**

**BRUK GRØNNSAKER,  
BELGVEKSTER OG KORN**

**TENK SESONG**

**TA BEVISSTE VALG AV  
KJØTT OG SJØMAT**

**KUTT MATSVINN**

**BRUK ØKOLOGISK**

---

# Lag mat fra bunnen av

**Bli kjent med råvarene, hvordan de ser ut, hvordan de dyrkes og hvordan de tilberedes.**

**Det å lage mat fra bunnen av krever litt mer planlegging, litt mer tid, men ofte tid som man faktisk kan bruke på andre ting mens maten lager seg selv.**

---

## **TIPS:**

- Bland deig til brød på ettermiddagen og la den hvile hele natten, da går det fort å steke den dagen etter.
  - Linser og bønner er mye rimeligere i store forpakninger og tørket. Legg i bløt på kvelden, kok på morgenen og frys gjerne ferdig kokte bønner i porsjoner. Supert arbeid å ta med barna på. Rakk du ikke dette, er det enkelt å bruke ferdigkokte bønner og linser også. Husk å skylle først.
  - Matvalget tilbyr enkle sesonghefter, som inneholder gode basisoppskrifter.
  - Kartlegg hva som trengs av utstyr på kjøkkenet og se på mulighet for å skaffe apparater som gjør jobben enklere. Blender og kjøkkenmaskin, gode kniver og fjøler.
  - Inkluder barna i matlagingen, for eksempel:
    - Mengdeopplevelse: Hvor tungt er 1 kg mel?
    - Sanselopplevelse: Tørt, bløtt, klissete og smidig. Hva er grovt og hva er fint?
    - Hvordan ser en råvare ut, hvor kommer den fra og hvordan har den havnet her i Oslo? Og hva kan den forvandles til? Hvilken nytte har den for kroppen vår?
-

# BRØD

- 1 kg økologisk hvetemel**
- 2 kg økologisk sammalt fin hvete**
- 1 pk gjær**
- 1 ts salt**
- 2 l vann**

Løs opp gjæren i lunkent vann. Bland alle ingrediensene godt.

La deigen heve til dobbel størrelse og bak ut.  
Etterhev i 20 minutter.

Kaldheving, til neste dag: Bruk kaldt vann og sett deigen rett på kjøll.  
Ta den ut av kjølen et par timer før utbaking.

Bruk deigen til fylte horn, rundstykker, bagetter eller focaccia.



# Bruk grønnsaker, belgvekster og korn

**Dette er næringsrike og rimelige råvarer. Med disse kan du lage gode, mettende retter med mindre kjøtt, spise mer variert og med enkle grep øke andelen av økologisk mat i daglig kost.**

---

## **TIPS:**

- Husk: 5 om dagen, og da skal minst 3 av disse porsjonene være grønnsaker.
  - Velg alltid grove kornblandinger.
  - Bak grønnsaker i ovnen, de blir søte og smaksrike.
  - Bruk alle kornsortene i brød, grøt og granola.
  - Hele korn kan også brukes isteden for ris og pasta i risotto, supper og salater.
  - Lær barna hva forskjellen på grønnsaker, belgvekster og korn er. Hvilken nytte har de for kroppen vår, for landbruket og for jorda? Dette er en gullgrube for å lære historie, geografi, ernæring og tall!
  - Lær barna å bruke redskaper, kniv, rivjern og visp. Dette bidrar til mestring, motorikk og ferdigheter.
  - I tillegg til tørkede bønner og linser kan man bruke ferdigkokte.
  - Bruk restene av ovnsbakte grønnsaker som base til en suppe.
-



# GRATINERTE GRØNNSAKER

Brokkoli  
Potet  
Purre  
Sellerirot

**Saus:**  
100 g smør  
100 g mel  
1 l melk  
5 dl ost  
Litt revet muskatnøtt  
5 dl ferdig kokte hele byggryn  
Salt og pepper

**Salsa:**  
Tomat  
Paprika  
Sitron  
Salt, pepper  
Olje

Alle ingrediensene kan enkelt handles økologisk.

Smelt smør i en kjele på middels varme, bland inn mel, spe med melk og kok opp under omrøring. Kok i noen minutter, bland inn ost og korn. Smak til med salt og pepper.

Vask, rens og skjær grønnsakene i biter. Ha grønnsakene i en ildfast form, hell over sausen og stek i ovnen i 40 minutter til grønnsakene er møre og formen er gyllen på toppen.

Finhakk ingrediensene til salsa, bland inn olje og smak til med sitron, salt og pepper.



# Tenk sesong

**Spis sommeren, høsten, vinteren og våren!  
Tar man hensyn til sesongene kan maten  
bli rimeligere, mer kortreist og fylt med  
gode historier.**

---

## **TIPS:**

- Matvalget tilbyr sesonghefter med gode basisoppskrifter. Med disse, kan du benytte få oppskrifter, hvor du bytter råvarer i forhold til sesong.
  - Bruk en årstidskalender, da kan både barna og dere lære hva som kan spises når.
  - Prøv å dyrke litt selv, bruk bedene til nyttevekster.
  - Gå på jakt etter det som er spiselig i naturen. Hva med brenneslesuppe, granskuddvann eller skogsyre på brødiskiva?
  - Inkluder omgivelsene, ta imot grønnsaker og frukt hjemmefra eller fra naboen og lag mat av det.
  - Er dere heldige å ha fryseboks, frys ned råvarene i sesong og fordel dem utover året.
-

# SUPPE!

## VÅR, SOMMER, HØST OG VINTER

**2 kg grønnsaker i sesong**

**2 løk**

**3 fedd hvitløk**

**1 ts chili**

**1 dl olje**

**300 g røde linser**

**1 bit ingefær**

**3 l vann eller grønnsaksbuljong**

**2 bokser kokosmelk**

**salt, pepper og sitron**

Alle ingrediensene kan enkelt handles økologisk.

Skjær alle grønnsakene i biter og surr alt mykt i en stor kasserolle, tilsett linser, ingefær og vann. Kok til alt er mørt. Kjør alt smidig med en stavmikser eller blender. Tilsett kokosmelk og smak til med salt, pepper og sitron.

Høst: gulrot, gresskar

Vinter: rødbet, gulrot, sellerirot

Vår: potet, selleri, brennesle

Sommer: gulrot og squash

Server med for eksempel: Rå grønnsaker i biter, brødkrutonger, egg, ost, olje, spirer og kjerner.



# Ta bevisste valg av kjøtt og sjømat

## Hvordan tar vi bevisste valg?

**KJØTT:** Det er mange aspekter ved å ta riktige valg når det gjelder kjøtt. Stor og ensidig kjøttproduksjon er ikke bra for klimaet, og kroppen har godt av redusert inntak av kjøtt. God dyrevelferd er også viktig. Økologisk produksjon innebærer en allsidig drift hvor god dyrevelferd og hensyn til dyrs atferdsbehov er viktig.

**FISK:** Mer enn 70% av verdens fiskebestand er berørt av overfiske. Bruk WWFs sjømatguide\* for bærekraftig forbruk av fisk og sjømat. Husk at også sjømat har sesong.

\* <https://www.wwf.no/sjømatguiden>

---

## TIPS:

- Et kjøttfritt måltid gjør det enklere å ta hensyn til kulturelle preferanser.
  - Korn og belgvekster i kombinasjon gir fullverdige proteiner, og er en bra erstatning for kjøtt.
  - I mange kjøttretter, for eksempel lasagne og pasta bolognese, kan kjøttmengden reduseres til fordel for bønner, linser og/eller grønnsaker
  - Ta inn en hel fisk, eller en hel filet, slik at barna lærer hvor maten kommer fra. Fra hav til fiskepinne.
-

# PLUKKFISK

Ca. 1 kg rensset rå fisk  
3 l vann  
En god klype grov salt  
1/2 gul løk

1 ss smør  
1/2 purre  
400 g potet  
100 g smør  
3 dl melk  
salt

Skrell og kok potetene under lokk til de er møre.

Kok opp vann med salt og skivet løk, når vannet koker legges fiskestykkene forsiktig i. Trekk kjelen av varmen og sett på lokk. La fisken trekke i ca. 10 minutter. Løft fisken opp når den er ferdig kokt og plukk den forsiktig fra hverandre.

Hell av vannet på potetene og damp dem tørre. Mos potetene og tilsett smør i terninger. Bruk en visp og spe med melk til mosen er fløyelsmyk og kremet. Vend forsiktig inn den flakete fisken i potetmosen og smak til med salt.

Server det med smeltet smør, dill, gulrot, purre eller andre økologiske grønnsaker i sesong.



# Bruk økologisk

## Hvorfor økologisk

Vi blir flere på jorda, vi spiser mer, vi spiser høyere opp i næringskjeden og vi bruker mer ressurser. Våre matvaner og måten vi produserer maten vår på, har stor betydning for livsgrunnlaget vårt.

Kjøper og spiser du økologisk mat, støtter du opp om et produksjonssystem som tar vare på biologisk mangfold og legger til rette for et kretsløp tilpasset lokale forhold. Økologisk landbruk skal fungere som en spydspiss for å utvikle mer bærekraftige løsninger for all matproduksjon.



Økologisk mat- og landbruksproduksjon må tilfredsstille krav definert i offentlig regelverk, Ø-merket garanterer for produksjonsmåten.

---

## TIPS:

- Husk å bruke Oslo kommunes samkjøpsavtaler og nettbutikk for mat og drikke når du gjør innkjøp til din virksomhet.
  - Flere og flere varer blir nå sortimentsstyrt i nettbutikken, slik at det blir lettere å velge økologiske alternativer.
  - Hvis du følger rådene for et bærekraftig måltid, er det gjennomførbart å oppnå et økologisk forbruk.
  - Bruk økologiske matvarer som er lett tilgjengelig, som havregryn, lettmeik, egg, gulrøtter, løk, poteter, hermetiske tomater, bønner, linser, ris og pasta.
  - Bruk mye grønnsaker, poteter, frukt og bær.
  - Anlegg en liten kjøkkenhage eller lignende i barnehagen. Bakerst i heftet finner du lenke til kommunens tilskuddsordning for urbant landbruk.
  - Bak brød og rundstykker basert på økologisk mel.
  - Nysgjerrig på å lære mer om økologisk matproduksjon, les mer på [www.okologisk.no](http://www.okologisk.no).
-

# DRØMMEGRØT (OVERNATTENGRØT)

**2 kg hakket havre**

**2,5 kg yoghurt naturell**

**4 sitroner**

**60 g honning, sirup, agave eller sukker**

Alle ingrediensene kan selvfølgelig handles økologisk. Husk at barn under ett år ikke skal spise honning.

Legg havre i bløt over natten. Sil av vannet. Riv skall og press saften fra sitronene i yoghurten og bland sammen med sukker og den hakkede havren. Smak til med mer syre eller søtt.

Server i beger med rørte bær i bunn, yoghurt i midten og granola på toppen.

## **Tips:**

Smak til drømmegrøt med all slags bær, kokos og frø.



# Kutt matsvinn

**I verden i dag produserer vi mer mat enn vi trenger. Samtidig kastes 1/3 av maten som produseres på verdensbasis. I Norge kastes nærmere 70 kilo brukbar mat per person årlig.**

**Det skjer i alle ledd av matkjeden. Hvorfor gjør vi det? I alle år har vi jobbet for å utnytte og bevare all maten. Når ble det greit å kaste mat? Kanskje skjedde det samtidig som vi mistet noe av forholdet til maten og hvor den kommer fra.**

---

## **TIPS:**

- Sett matboksen tilbake i kjøleskapet etter måltidet. Da kan barnas foresatte ta seg av restene hjemme og blir ikke nødt til å kaste dem.
  - Kommuniser med de foresatte om hva og hvor mye barna spiser. Bruk foreldremøter til å si hva og hvor mye som bør være i matboksen.
  - Gode rutiner og god planlegging ved innkjøp, oppbevaring og tilberedning av mat reduserer både kostnader og matsvinn.
  - Planlegg måltidene for hele uken, og pass på å ha god oversikt i kjøleskap og skap. Bruk samme type råvarer til ulike måltider, og pass på at åpnede pakninger brukes helt opp.
  - Vei, se og noter hva dere kaster av matrester. Da er det lettere å beregne mengde på mat og justere oppskriftsmengde etter behov til hvert måltid, og på den måten redusere matsvinn.
  - Inkluder barna i tilberedningen av maten, det gir større matglede.
  - Skap rolige og hyggelige spisestunder, da smaker maten bedre og barna får tid til å spise mer.
-



# BRØDPUDDING

Brøduppuding er perfekt når du har brødrester. Den kan bli en deilig dessert eller en salt snack, alt etter hva du krydrer med.

Her er en grunnoppskrift:

## **brød i biter**

**10 egg**

**9 dl melk eller havremelk**

**2 dl smeltet smør**

**Søt variant:** 4 epler i biter, kanel, rosiner, vaniljestang, honning eller sirup. **Salt variant:** 1 klype salt, pepper, 2 dl revet ost, gjerne urter som oregano, persille og timian

Visp egg, melk og smeltet smør samt det du vil ha av tilbehør. Hell melkeblandingen over brødet og la det trekke over natten. (Minst et par timer) Stek puddingen i ovnen på 175 C i ca 1 time til den er gyllen på toppen.



# KuttMatsvinn2020

**Oslo kommune har målsetting om å redusere matsvinn i alle sine virksomheter med 20 prosent innen utgangen av 2020, gjennom prosjektet KuttMatsvinn2020. Kutt av matsvinn er også et tydelig Miljøfyrtårnkrav til kommunens skoler og barnehager.**

Barnehagene og skolene i Oslo skal derfor gjennomføre tiltak for å redusere matsvinn og veie matavfall to uker to ganger i året, for å se hvor mye svinnet reduseres. Anbefalte måleperioder er uke 45-46 og uke 23-24.



- Matavfallet skal veies ved hjelp av bagasjevekt og dette skal registreres i eget skjema, både bagasjevekt og skjema deles ut av kommunen.
- Alt matavfall skal veies samlet. Dette inkluderer matavfall fra produksjon på kjøkken til mat som ikke spises opp under måltidet og som kastes. Rester fra matpakkene til barna skal ikke registreres.
- *Matavfall* er alle deler av matvarer som blir kastet, både det som ikke kunne vært spist (skrell, eggeskall, bein, grut, osv.) og det som kunne vært spist (tallerkenrester, mat som har ligget for lenge, osv.).
- *Matsvinn* er den delen av matavfallet som kunne vært spist.
- Barnehagene og skolene skal altså måle **matavfallet**. Matavfallet skal håndteres i grønn kildesorteringspose.



# Matpakkemagi

En matpakke er mer enn en nostalgisk påminnelse om enklere tider. Den gir oss en mulighet til å sende med barna en liten hilsen hjemmefra hver dag. Matpakken kan være mer enn to skiver med gulost. Men den kan også være nettopp det. Matpakken er det som forbinder hjemmet til barnehagen eller skolen. Når de nærmeste føles langt borte kan matboksen være god å ha.

Her er noen gode ideer:

## BOKSEMAT ER VOKSEMAT

### Middagsrester

Lag litt ekstra og putt middagen i en boks.

### Bananpannekaker

Bruk modne bananer og kjør de sammen med egg, sammalt mel, litt bakepulver og melk. Varme eller kalde, like gode!

### Grove muffins

Lag en basisrøre av 50g kaldt smør, 350 g sammalt mel, 2.5 ts bakepulver, 2 dl melk og et egg. Rør det raskt sammen. Ha det i former og fyll med hva du har i kjøleskapet- grønnsaker, frukt, bær, ost eller bønner. Stek på 170C i ca 30 minutter.

---

## Grønnsakpannekaker

**2 egg, 1 dl sammalt hvete, 2 dl squash, 1 løk, 1 gulrot, 1 kokt potet, 1 neve friske urter og salt og pepper.** Rasp alle grønnsakene og bland alt. Ha i litt mel om det blir for bløtt. Stek små pannekaker i litt olje.

## Lomperull

**Potetelompa** er undervurdert! Bruk den som **wrap** til alt som er godt. Smør et lag med **snøfrisk, fyll med agurk, løk, salat, og litt ost**. Rull opp. Prøv med noen skiver **fiskekake** eller **røkt makrell ... Et halvt egg og litt tomat!** Juhuuu så godt!

## Frittata

**Spagetti** til overs? Bland det med **egg, kremost, revet ost og grønnsaker**. Ha det i muffinsformer og stek i ovnen på 180 i ca 10 minutter. Digg i boksen sammen med rå grønnsaker.

## Tapaskoffert

Av og til kan kun utformingen på boksen utgjøre en forskjell. Del opp maten og la den ligge i hver sin boks. **Grønnsaker for seg, ost, bønner og oliven**. Det blir en hel liten fest. Og dessuten enklere å ta vare på eventuelle rester som blir til overs.



# Dyrk selv

## HVOR KOMMER MATEN FRA?

Det er ingenting som smaker bedre enn selvlaget og selvdyrket mat. Det er ekte kjærlighet. For mange barn vil gulroten og reddiken få en ny smak når de selv har vært med å så, vannet, og høstet. Dette gir både økt forståelse for hvor maten kommer fra, og det skaper matglede. Gjennom å involvere barna i dyrking og matlaging bidrar vi til at barna i praksis får en økt bevissthet rundt hvor maten kommer fra og verdien den har.

## HUSKELISTE FOR ÅRETS DYRKEPROSJEKT

### Vinter

- Test dyrking av spirer på kjøkkenbenken. Det er godt på brødskenen, og det er morsomt for barna å smake om de kjenner hvilken grønnsak spiren skal bli. Prøv spirer av gulrot, brokkoli og erter.
- Sjekk når Oslo kommune lyser ut tilskuddsmidler til urbant landbruk, både skoler og barnehager kan søke.
- Planlegg årets sesong! Bestill eller bytt frø, få tak i torvfri jord og god kompost.
- Forså inne sammen med barna, slik som chili i februar, tomat i mars og agurk, spiselige blomster og urter i april.

### Vår

- Kjøp småplanter om det ble for sent å så inne.
  - Så bladgrønt ute fra april: ruccola, spinat, koriander og reddik.
  - Fjorårets jord kan fortsatt brukes, legg ny kompost oppå så blir den bedre enn ny.
-

- Sukkererter, bønner, salat, mangold, reddik, urter, rødbeter, gulrot og potet er gode nybegynnervekster.
- Undersøk om det holdes dyrkekurs, og meld deg på i tide.
- Sett ut småplantene etter 17. mai (pass på at det ikke blir for kaldt eller for sterk sol).
- Pott om, eller plant ut sammen med barna.
- Ta bilder og send en oppsummering til foreldre. Inviter foreldre til å bistå med vanning i de ukene skolen eller barnehagen er stengt.

## Sommer

- Noen bydeler har sommerjobb-tilbud for ungdom, sjekk om de kan bistå med vanning.
- Dekk til jorda rundt plantene med 10 cm gress eller løv, da holder den bedre på fuktigheten.
- Fyll store brusflasker med vann og ha dem opp ned i potten eller dyrkekassen, da kan plantene holde ut litt lengre mellom vanninger.

## Høst

- Høst og lag mat sammen med barna, om mulig inviter foreldre til høstfest.
- Spar noen tomater, paprika og sank egne frø. Lar dere reddiken og gulroten blomstre får dere egne frø fra disse også.

Finn mer informasjon om tilskudd, kurs og andre ting som skjer her:

[oslo.kommune.no/spirendeoslo](https://oslo.kommune.no/spirendeoslo)





#### **NYTTIGE NETTADRESSER**

- [oslo.kommune.no/barekraftig-mat](https://oslo.kommune.no/barekraftig-mat)
- [helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen)
- [helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/)
- [oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/tilskudd-legater-og-stipend/tilskudd-til-urbant-landbruk/#gref](https://oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/tilskudd-legater-og-stipend/tilskudd-til-urbant-landbruk/#gref)
- [matvalget.no](https://matvalget.no)

#### **KONTAKTINFO**

- [postmottak@bym.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bym.oslo.kommune.no) – merk: Bærekraftig mat
- Matvalget: [matvalget@debioinfo.no](mailto:matvalget@debioinfo.no)