



Bakst

SOM FULLVERDIG, BÆREKRAFTIG MÅLTID

Matvalget



Dette er et inspirasjonshefte til dere som lager mat til mange.

Kokker og assistenter, i kjøkken og kantiner, på skoler og på arbeidsplasser. Vi ønsker at dette heftet skal fungere som et utgangspunkt for praktiske løsninger. Ta i bruk alt eller noe, og husk at gjenbruk er moderne! Finn fram favorittene dine, med litt justering vil de framstå som nye, men samtidig kjente og kjære.

Lykke til!

Matvalget

ET BÆREKRAFTIG MÅLTID

**MAT FRA BUNNEN AV
GRØNNSAKER
BELGVEKSTER OG KORN
SESONG
BEVISSTE VALG AV
KJØTT OG SJØMAT
REDUSERT MATSVINN
ØKOLOGISK**

Forord

Matvalgets oppdrag er veldig stort. Med jorda og folks helse som oppdragsgivere, blir vi verken arbeidsledige eller tomme for utfordringer på en god stund.

Men, dette er ikke bare vårt oppdrag alene, denne oppgaven er i grunn et samfunnsoppdrag – spesielt for dere i offentlige kjøkken som lager mat til flere. Spis verden bedre! Dette oppdraget krever litt omstilling, noen av oss tar det imot med iver og nysgjerrighet, andre med usikkerhet. Matvalgets ønske er å gjøre jobben så konkret og givende som mulig.

I vår verktøykasse for å spise verden bedre har vi med oss seks råd for et bærekraftig måltid:



ET BÆREKRAFTIG MÅLTID I PRAKSIS

Matvalget bruker mye tid på kjøkenet og i kantina sammen med dere som lager mat i ulike både offentlige og private virksomheter. De seks rådene for et bærekraftig måltid har kun verdi hvis de faktisk fungerer i praksis. Lettere sagt enn gjort. Det er helt sant, i alle fall når det er mye nytt og mye som må endres. Både for dere som skal lage maten, men også for de som skal spise den.

Vi i Matvalget forsøker på et vis å ta opp kampen med store kommersielle aktører med egne markedsavdelinger og mye kapital, som med alle midler forteller oss alle, også barn og unge, hva vi skal spise og drikke ...

Men hvordan ser det bærekraftige måltidet ut ferdig servert? Hvordan blir det et fullverdig måltid og hvordan er det praktisk gjennomførbart? Hvordan ser det digg ut og smaker godt! Og hva skal til for at spisegjesten deres velger og ikke minst liker denne maten?

Vi har brukt mange timer, i felleskap og sammen med bra folk ute i de mange kjøkken vi har jobbet med. Kantiner med lang, praktisk erfaring. Vi har grublet, forsket og testet ulike løsninger for vellykkede måltids-

løsninger i skoler og kantiner.

Resultatet er tre måltidskonsepter som vi har stor tro på at har praktisk verdi i en kjøkken- og kantinedrift, og også som utgangspunkt for skolemåltidssatsninger. Måltidskonseptene kan brukes alene eller hver for seg, og suppleres med andre både varme- og kalde måltids-element:

Bakst

SOM FULLVERDIG MÅLTID.

Kornbar

SOM FULLVERDIG MÅLTID.

Salathar

SOM FULLVERDIG MÅLTID.

Nøtter

Frukt



Korn

**LOGISTIKK ER EN GOD KOKK.**

Det gjelder å tenke enkelt, Less is more. Da kan hver rett lages med kvalitet og omhu. Så kan variasjonene komme fra dag til dag, ikke på en og samme gang.

SJEKKLISTE er et fint hjelpemiddel når du skal komponere brødmåltidet som barløsnings, men også hvis måltidet legges opp i disk eller matkasser. Da er det enklere å ha basisvarene liggende i bestilling og på lager. Mangler du noe, kan du erstatte med andre varer i samme kategori.

BUFFER: Som en del av rutinen, kok korn og belgvekster og ha det klart på kjøll eller frys. Disse matvarene holder lenge og kan oppbevares flatpakka. Da har du alltid noe tilgjengelig å fylle på med hvis det går tomt, og de kan inngå i de aller fleste retter. Kokt korn og belg er en god buffer for travle dager!

LITT AV GANGEN: Bruk mindre baker i buffeten og fyll heller på oftere for å unngå matsvinn. Da bugner også disken og ser mer fristende ut.

VALG: Selv om utvalget begrenses, er det allikevel mulig å skape valgmuligheter. Når du komponerer et måltid så kan valgene være innen dette måltidskonseptet i stedet for mellom mange ulike typer retter. Det kan derfor være lurt å sette sammen brødmåltidet med noen trygge valg som de fleste liker og kjenner igjen, for eksempel bakt potet, fullkornspasta eller grovt brød og korn. De andre elementene kan utfordre litt mer på smak, for eksempel med sesongens grønnsaker, smaksrike dressinger eller bønner og linser i ulike kombinasjoner. Da kan elevene velge i sitt eget tempo og bli kjent med nye smaker, samtidig som du sikrer at alle kan spise noe som gjør dem mette.

HVERDAGSMATEN.

Kantinas hovedoppgave er å servere mat fra mandag til fredag mellom klokken 08 og 16. Hverdagsmat. Hver dag er en fest!

Niks, vi i Matvalget er ikke enige. Hvorfor kan ikke hverdag være bra i seg selv? Vi vil nyansere mellom hverdag og fest. Det gir større variasjon og kontrast, og en mer spennende uke. Spiser vi godt og enkelt i uka, kan vi tillate oss å fleske til i helgene!

BAKST

Hjemmebakt brød er omsorg i praksis. Og hvorfor skal det være komplisert? Matpakken har vært preget av brød med pålegg i årtier, vi liker det enkelt og forutsigbart i hverdagen. Derfor tar Matvalget tradisjonen på alvor.

Skikkelig brød
er kulturarv,
håndverk og
verdiskapning
i ett.

Et godt, grovt brød er tilstrekkelig som base for en hverdagslunsj. Hvis brødet er bakt selv, er det gjerne bedre og rimeligere enn innkjøpt brød og bake off.

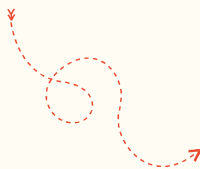
Hold det enkelt. Enkle løsninger er ikke det samme som lette løsninger. Bak det som er enkelt og bra, ligger det gjerne god planlegging.

Livsmestring i praksis er å smøre maten sin selv. Derfor anbefaler vi å servere alt hver for seg. Da kan gjesten selv bestemme hva de vil spise og ikke minst, dere på kjøkkenet frigir tid til å lage mat heller enn å smøre mat.

Bildene i dette heftet illustrerer hvordan bakst kan serveres i kantina og hvordan bakstmåltider kan se ut som fullverdige måltider. Målet er at bildene kan både inspirere og opplyse dere som skal lage maten og samtidig friste de som skal spise.

Pålegg eller mer

Så mye mer er godt sammen med brød enn det vi vanligvis definerer som pålegg. Vi har utvidet og dratt i påleggsbegrepet, og tenkt utenfor boksen. Dette fokuset gir langt flere valgmuligheter for gjesten og fleksibilitet for dere på kjøkkenet. Brødmåltidet blir mer bærekraftig og økonomisk lønnsomt. Ikke minst, med det riktige pålegget kan brødmåltidet bli fullverdig i et ernæringsperspektiv. I dette heftet får du basisoppskrifter på brød, oppskrifter og forslag til pålegg og smakskombinasjoner.





BAKST SOM FULLVERDIG MÅLTID

Et fullverdig måltid med brød som base består av matvarer fra de tre matvaregruppene:

Grove kornvarer

**Grønnsaker, frukt,
bær, nøtter og frø**

**Belgvekster, egg, melk,
meieri, fisk og sjømat**

Bakst kan lages på grovt korn. En fin regel er minst 50 % grovhet når du baker.

Pålegget skal sørge for de to andre matvaregruppene – grønnsaker, frukt og bær – og enten belgvekster, egg, meieri eller fisk og sjømat.

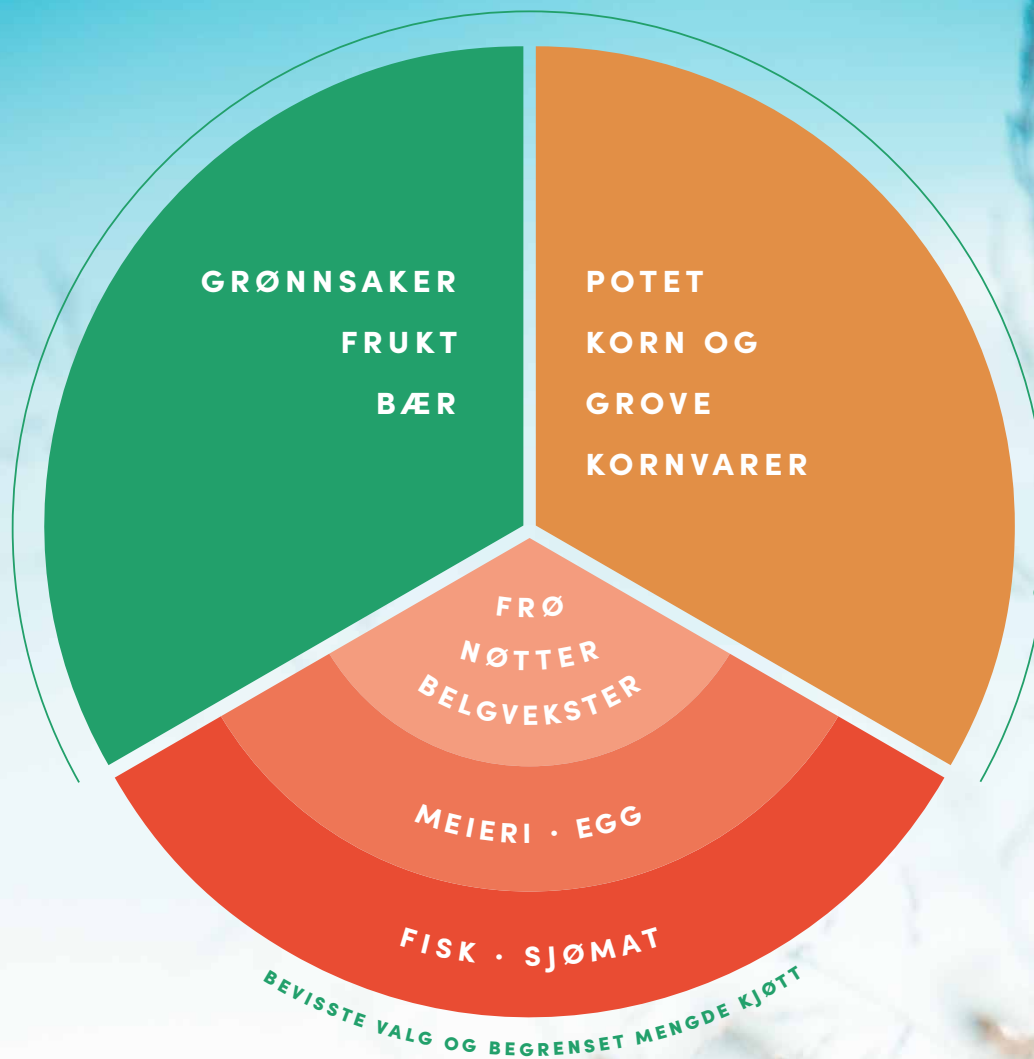
Grønnsaker, frukt eller bær kan også serveres ved siden av.

Hvitt og rødt kjøtt brukes som det lille ekstra.



FULLVERDIGE MÅLTIDER
INNEHOLDER NOE FRA
HVER AV DE TRE DELENE
AV TALLERKENEN.

TALLERKENEN VISER
HVORDAN MAN
LAGER VEGANSKE
OG VEGETARISKE
MÅLTIDER. DEN RØDE
DELEN I BUNNEN
ER GRADERT, SLIK
AT DEN INNERSTE
DELEN ER VEGANSK,
DEN MIDTERSTE ER
VEGETARISK OG DEN
YTTERSTE INKLUDERER
ALLE MATVARER.



**BAKE-
GLEDE!**



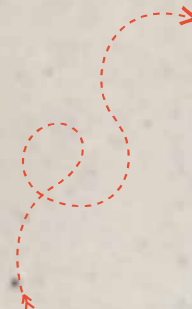
ØVING GJØR MESTER

Vær snill mot deg selv når du starter med å bake brød. Start med å bake med like ingredienser i en god stund først, slik at du føler deg trygg. Det må litt prøving og feiling til. Det aller viktigste rådet vi kan gi, er å huske at deig er levende. Kanskje du vil oppdage at oppskriften ikke alltid vil gi deg hundre prosent riktig resultat? Mel er som alle andre råvarer. Det endrer seg utfra hvilket jordsmonn, klima, høsting og lagring kornet har hatt. I tillegg forandrer mel seg med tid og temperatur, og gjæren reagerer forskjellig.

Derfor må du ta deg tid til å bli kjent med konsistensen på deigen og få erfaring. Justering av mengden på vesken er nesten alltid nødvendig.

En ting er sikkert, bestemmer du deg for å like å bake, er det høyst sannsynlig at du lykkes med brødbakingen.

Da kan du begynne å utforske de ulike kornsor-
tene og oppdage hvilken variert, smaksrik og spennende råvare korn kan være.



FOCCACIA, RUNDSTYKKE OG INNBAKT

Vi har valgt ut tre varianter av brød: foccacia, rundstykke og innbakt. Vi har først og fremst brukt disse tre bakst-variantene fordi de er godt egnet når brødet skal være hovedpersonen i et fullverdig måltid.





FOCACCIA

ALT I ETT



En form, 12 porsjoner. Skjær hele focacciaen på langs, smør en stor sandwich og del i 12 porsjoner. Hvorfor gjøre det komplisert, når du kan lage kvalitet på den enkle måten? Focaccia, tenkt på nytt. Med tid, planlegging og rytme kan du bake til mange hundre hver dag. Og, dette er baking uten å få deig på henda. Ikke trengs det eltemaskin heller. En bolle, et litermål og ei sleiv, litt tid og planlegging.

Denne oppskriften har 67% grovhet. Vi anbefaler å ha minst 50% grovhet i brød. Rør gjerne sammen på mandag og fordel i former på kjøll. Ta ut det som trengs gjennom uken, sett det lunt i en drøy time og stek. Eller ta ut på ettermiddagen og stek det neste morgen.

Dette er en stor oppskrift som holder til 7 (1/1) gastrobakker (ca. 84 porsjoner)

3 kg siktet hvete
3 kg sammalt fin hvete
3 kg lettkokte havregryn
120 g salt
Ca. 8,5 l vann
100 g fersk gjær
600 g olivenolje = ca. 6,5 dl
Flaksalt til å drysse på toppen

Bland alle tørre ingredienser, bland vann, gjær og olje og rør inn i melet, hold igjen litt av vesken. **Konsistensen skal være som tykk grøt.** Juster med mer eller mindre vann.

Bruk gjerne bakepapir i bakken, da er den ferdig stekte focaccia lettere å få ut og du sparer mye oppvask. Hell deigen i bakker.

Langtid: Sett bakken på kjøll. Ta den ut og la den heve en drøy time, lunt eller natten over i romtemperatur. Stek i ca 30 minutter på 200 C

Kort tid: Bruk lunkent vann, og doble gjærmengden. Hev brødet i ca 1 time i romtemperatur.

Stek i ovnen på 200 C i ca 30 minutter.

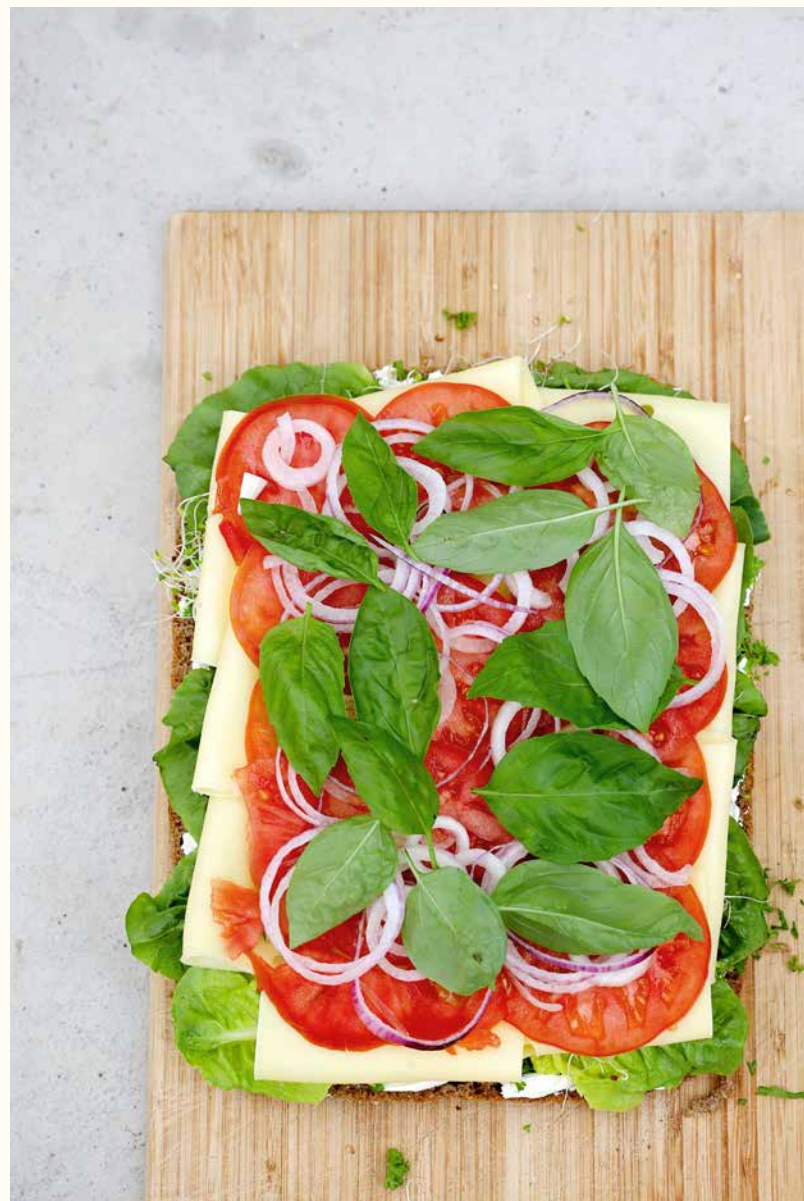
Ta den ut, la den hvile i 15-30 minutter.

Tips: Dryss gjerne flaksalt, frø eller olje på toppen rett før steking.

Steg for steg

SOMMERENS BESTE SANDWICH

GUL ERTEPURÉ,
SNØFRISK MED URTER,
SALAT, OST, TOMAT
OG LØK.







OMELETT

BRØD, OMELETT, ALIOLI, GULROT, SPINAT





Det går litt sport i hvor enkelt det kan gjøres, samtidig som alle kriteriene til et fullverdig, bærekraftig måltid er ivarettatt. Dette er resultatet på den utfordringen. En bakk med brød, en bakk med omelett, grønnsaker på hver side og noe godt å smøre på. «Vipps» er muligens litt overdrevet, men sammenliknet med tiden det tar å smøre 12 baguetter, er dette vinneren!

Omelett

1,5 kg poteter, ferdig kokt eller stekt
1 løk
2-3 fedd hvitløk
24 egg
2 dl vann
Salt og pepper

Skjær potet og løk i biter. Ha det i en bakk med bakepapir. Bland egg og vann, salt og pepper. Hell eggeblandingen over potetene og bland lett, sett bakken i ovnen og stek videre til omeletten har satt seg. Ca. 30 minutter.

Spinat

400 g spinat, vasket
500 g revet gulrot

Skjær hele focacciaen på langs. Smør på aioli på begge sider, legg på revet gulrot, spinat og hele omeletten. Husk å smør godt ut i alle kantene, slik at hver porsjon får pålegg på hele. Sett på lokket. Bruk en skarp brødkniv og skjær i passende biter.

Brød

Basisoppskrift for focaccia

Aioli

Oppskrift s. 44



FOCACCIA MED BAKTE GULRØTTER

BRØD, GULRØTTER, HUMMUS, GRØNN OG RØD KÅL

Focaccia med bakte gulrøtter



Bakte grønnsaker

Så godt som alle grønnsaker kan få denne behandlingen. Og bakte rotgrønnsaker er undervurdert som ingrediens. Med ovnen til hjelp finnes det mange varianter. Det er enkelt og rotgrønnsakene er overraskende gode, de fungerer også bra kalde, som en del av pålegget til brød.

Grunnoppskrift

Vask og evt skrell grønnsakene. Vend de i olje, salt og pepper og bak på 230 C i ovnen til de er godt stekt og gylne.

Variasjoner

Bakt gulrot med balsamico og sitron: (som på bildet) Vendes i olje, balsamico, soyasaus, sitron, salt og pepper. Sesamfrø på toppen.

Knuste poteter: Vend poteter i olje, krydder og salt. Stek til de er møre, knus de lett, tilfør litt mer olje og stek videre til knasende sprø og brune.

Bakt brokkoli med ost: Skjær brokkolien i skiver, legg de utover et brett, drisle med olje, salt, pepper og et fint lag med smaksrik ost og bak til det er krispy. (alternativ: blomkål og rødkål)

Bakt purre: Rens og skjær purren i 5 cm lange staver, vend i olje, salt og pepper og bak til gyllen.

Kålsalat

Kål kan være tøft å spise ubehandlet. Med litt hjelp blir det et veldig godt og rimelig alternativ til salat i vintermånedene.

Rødkålsalat

1 kg rødkål
1 klype salt
1 sitron
2 eple
 Evt. Honning, agave eller lønnesirup

Skjær rødkål i tynne skiver, dryss på litt salt og kna rødkålen til den synker sammen. Tilsett raspet eple, sitron, søtt og smak til.

Grønnkål

Vasket og tørket grønnkål uten stilk
Salt
Olje

Fjern stilken og riv kålen i biter. Dryss på litt salt og gi kålen en real massasje slik at den synker litt sammen. Smak til med en god olivenolje.

Tips: Stilken smaker godt hvis den varmebehandles. Kan brukes på samme måte som brokkoli.



FOCACCIA MED PROVENCE POTET

OLIVEN, RØDLØK, PURREDRESSING OG KNASKEGRØNNSAKER



Focaccia med provence potet



Denne varianten er perfekt til bruk av rester. Bakte grønnsaker, tomatsalat, ost eller oliven – smaker det godt sammen med brød, er det verdt å prøve! Dytt biter ned i brødet, topp med olje og litt krydder, og inn i ovnen. Servert lun med en dressing og litt knasende friske grønnsaker til er det en deilig lunsj.

Denne smaker Provence, med andre krydder kan den ta oss med til for eksempel Latin-Amerika eller India.

Focaccia

Foccaciadeig, ferdig forhevet.
1 kg kokte eller stekte poteter eller andre rotgrønnsaker.
1 rødløk
100 gram oliven
Provencekrydder
Olivenolje

Sett ovnen på 170 C . Fordel potet, rødløk og oliven utover deigen, og press alt litt ned. Strø over litt salt, krydder og olivenolje. Stek til det er gyllent, ca 30 minutter

Knaskegrønnsaker

Grønnsaker i sesong.
For eksempel; agurk, salat, stangselleri, brokkoli, gulrot og andre rotgrønnsaker.
Kaldt vann

Vask, skrell og skjær grønnsakene i staver eller biter. Ha de i kaldt vann over natten, og de blir helt knasende gode dagen etter.

Persilledressing

2,5 kg rømme
2 potter persille
8 fedd hvitløk
Salt og pepper

Kjør i kjøkkenmaskin. Smak til med salt og pepper.



HØNESALAT MED KARRI OG EPLE

BETER OG SALAT





Hønesalat med karri og eple

OPPSKRIFTER

Egg skal vi ha, men hva skjer med høna når den etter et lite år ikke produserer nok egg? Vi må ta vare på denne gode råvaren. Den er rimelig, sunn, bærekraftig og god.

Hvordan koke høne?

Høne gir nydelig kraft og bra kjøtt for en rimelig penge. Den kan kokes mør både i kjele eller i bakk i ovnen. Det er også en utmerket mulighet til å bruke avskjær av grønnsaker, som løk, purre, gulrot og selleri i kraften for enda bedre smak. Ferdig kraft kan reduseres og fryses og brukes til deilige supper. Kjøttet kan blandes med grønnsaker, bønner og linser, rømme, majones eller annen dressing og brukes som pålegg.

10 høner

1 kg assortert grønnsaker til kraft.

F.eks.: løk, hvitløk, persille, gulrot, selleri. (gjerne mer)

Pepper

Rikelige mengder kaldt vann

Tin, skyll og tørk høna. Ha alt i en kjele og topp med vann. Kok opp og la det småkoke til kjøttet faller fra beinet. Ta ut høna, rens kjøttet fra beinet. Kok gjerne kraften videre en times tid, sil av og la kraften bli kald.

Hønesalat med karri

1 l rensset hønsekjøtt

2 dl majones

2 ss karri

2-3 ss hakket persille

Salt

Pepper

1 rød løk

1 grønt eple

2 stalker stangselleri

Bland majones med krydderet, smak til med salt og pepper. Finhakk løk, eple og selleri og bland alt.

Server det sammen med finhakket salat og betor i staver eller i skiver.

*RUND-
STYKKER*



Rundstykker

OPPSKRIFTER

Det minst viktige er rullingen. Den tar unødvendig mye tid. Her kan du dra deigen ut, skjære eller knipe den i like biter og la alle stykkene få sin egen personlighet.

100 g linfrø
2 l kaldt vann
60 – 80 g gjær
2 l vann
1 kg siktet hvetemel
1 kg siktet spelt
1 kg sammalt emmer eller hvete
50 g salt

Hell kokende vann over linfrøene, eller legg de i kaldt vann over natten. Linfrøene blir et fint lim som hjelper deigen å bli god og seig. Bland vann og gjær, ha i mel og salt og elt deigen sammen. Juster med mer mel om den er løs. Dekk med plast og la deigen heve kaldt over natten eller i noen timer i romtemperatur. Bruk raust med mel når deigen skal bakes ut. Strekk forsiktig i deigen og del i like biter. Ca 150 g hver. Legg de på brett og etterhev.

Sett ovnen på 230 C og stek i ca 10 minutter. Rundstykkene kan godt ha litt farge.



RUNDSTYKKER MED FISKERØRE

SYLTET RØDLØK OG AGURK



Rundstykker med fiskerøre

Fiskerøre

Denne oppskriften kan brukes til flere sorter fisk. Røkt kolje, tunfisk i lake, eller varmrøkt makrell, pepper-makrell, eller kokt røkt fisk.

500 g fisk
1 dl majones
1 dl rømme
1 rødløk (alternativ: purre, gressløk eller vårløk)
2 ss hakket sylteagurk
Salt, pepper og dill

Bland alt og smak til med salt og pepper

Syltet rødløk

Med denne laken kan du faktisk sylte det meste. Det holder seg lenge og variasjonene er store. Prøv gjerne med chili, frisk ingefær eller laurbær i laken.

6 rødløk
2 dl 7% eddik
3 dl sukker
6 del vann

Rens og skjær løken i tynne skiver. Ha det i et glass eller en bolle. Kok opp vann, eddik og sukker og hell det over løken. La det stå til dagen etter. (Det smaker godt med det samme, men blir best med litt ekstra tid)



FISKEBURGER

ERTEPURÉ, RØDKÅLSALAT





Fiskeburger er lett å like. Når spisegjesten setter sammen burgeren selv, kan den bli både enkel og avansert, alt etter hvor modig du er på matfronten. Gode fiskekaker er ikke så vanskelig å få levert fra grossist, om det er vanskelig tilgang på fersk fisk. Men, uansett – her kommer en god og enkel oppskrift på fiskeburger. Lag gjerne mange og frys til senere.

Fiskeburger (20 porsjoner)

5 kg fersk fisk (sei, hyse, torsk)

10 ss potetmel

Ca 5 ts salt

5 løk

5 egg (alternativ: 3 ss lake fra kikerter + 2 ts bakepulver)

12 dl melk (alternativ: farris)

5 ts muskat (kan sløyfes eller erstattes med pepper)

Skjær fisken i biter og ha den i en foodprosessor. Tilsett salt og kjør noen sekunder. Ha i alle de andre ingrediensene og kjør farsen i ca 15 sekunder. Form kakene til passe størrelse, og stek dem pent brune på hver side.

OBS! Både fisk og melk må være kalde.

Ertepuré

1 kg fryste grønne erter

litt vann

1 bunt frisk basilikum

nøytral olje eller en god olivenolje

Salt

Kok ertene med litt olje, – bruk minst mulig vann. Det beste er om vannet er tilnærmet borte når det er ferdig kokt. Ikke kok lenger enn at du beholder den friske grønne fargen til ertene.

Grovhakk basilikum.

Kjør i foodprocessor eller bruk stavmikser.

Ha i vann til du har en god konsistens. Det må ikke bli tørt, og skal heller ikke renne. Smak til med salt.

Rødkål og appelsin salat

1 rødkål

Salt

Sitron

Appelsin

Skjær kålen i tynne skiver (gjern i en mandolin), ha på litt salt og kna kålen til den slipper veske. Smak til med juicen fra sitron og appelsin.

Tips: smak gjerne til med litt lønnesirup.



RUNDSTYKKER MED NØTELLA

EPLER, KREMOST



Rundstykker med nøttella

OPPSKRIFTER

Det er forskjell på søtt og søtt. Nøttella er laget av tørket frukt og nøtter og er verdt å prøve.

Nøttella

400 g hasselnøtter

400 g dadler

2 dl kakao

2 dl honning eller agavesirup

Legg dadler i bløt over natten

Rist hasselnøtter i ovnen på 170 grader til de har blitt brune og gylne, ca 15 minutter.

Ha hasselnøtter i kjøkkenmaskin og kjør til de slipper oljen og blir en flytende masse. Ha i resten og kjør til det er en glatt masse.

Stek rundstykker og server med nøttella, kremost og grønne epler.

Alternativ ved nøtteallergi:

Bruk solsikkekjerner i stedet for nøtter



RUNDSTYKKER MED BRINGEBÆR- FROST

KREMOST

Rundstykker med bringebær

På varme dager er det deilig med noe som er enkelt og friskt. Bruk bær fra fryseren og server denne bær-frosten, sammen med litt kremost og ferske rundstykker gjør den junidagen til et sommerminne.

Bærfrost

Her trenger man en skikkelig kjøkkenmaskin, fordi dette må gå raskt. Lag en 2-liter om gangen og sett på frys helt til rett før den serveres. Da holder den på sorbet teksturen.

2 l bær (bringebær, jordbær)

**2 dl melis, honning eller agavesirup
(alt etter hvor søte bærene er)**

Kjør frosne bær og melis sammen raskt i blender til den har sorbet konsistens. Ha den i en beholder, server umiddelbart eller ta det ut av fryseren 10 minutter før servering.



INNBAKT

The image shows a top-down view of a baking sheet with four square breads. Each bread is topped with a large, irregular patch of melted, light-colored cheese. The breads are golden-brown and appear slightly puffed. The baking sheet is lined with white parchment paper and sits on a wooden surface. In the bottom right corner, there is a small metal tray containing several bright red cherry tomatoes. The word 'INNBAKT' is superimposed in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the breads.

Når bakingen har krøpet seg under huden og gleden over å få jobbe med brøddeig er så stor at man har lyst til å avansere og bruke mer tid ved bakebordet, ja, da er det innbakt som gjelder.

7/9



Innbakt basisoppskrift

Basisoppskrift

1kg	sammalt hvete
2kg	hvetemel
3 ss	salt
1pk	tørrgjær
2,4	liter vann

Ha alle ingrediensene i bakebollen og elt på lav hastighet i 5 min. Sett på kjøll over natta.

Ta deigen ut og la den stå på benken ett par timer.

Del deigen opp i leiver på 200g og la de hvile på benken i ca 30 min. Kjevle ut og legg på fyll. Legg på brett og hev til ønsket størrelse.

Stek eller frys inn.

Ta ut fra frysen og la de tine i ca 5 min. Sett inn i ovnen i 2 min på steam før de stekes på 180 grader i ca 20 min.



INNBAKT TACO





Innbakt taco

OPPSKRIFTER

Tenk at vi i Norge skulle bli så glad i spisskummen, sammen med ost og tomat er det en magisk kombinasjon. Dette er vår variasjon på tacorulle!

Deig til innbakt.

Tacofyll

Ost

Tortillachips

Kjevle ut deigen like stor som en stekeplate.

Del den i passende stykker, legg tacofyll og ost på hver del. Kjevle en tilsvarende deig og legg den på toppen av fyllet. Skjær rundt bitene og brett inn sidene på hvert stykke.

Knus tortillachips grovt og dryss på toppen.

Stek i ovnen 180 C i ca 20 minutter.

Server med friske grønnsaker, rømme, hvitløk eller chili dressing.

Tacofyll

500 g kjøttdeig

2-3 ss tacokrydder

500 g ferdig kokte kidneybønner

500 g hermetiske tomater

olje

Stek kjøttdeig med krydder, tilsett bønner og tomater og kok sausen i ca 30 minutter på middels varme, smak til med salt og pepper. Avkjøl.

Hjemmelaget tacokrydder

2 ss oregano

1 ss anis

6 ss spisskummen

2 ss chipotlechili (kan erstattes med røkt paprika eller chilipulver)

1 ss paprikakrydder

2 ss salt

1 ss hvitløkkrydder (eller løkpulver)

Bland alt og oppbevar i lufttett beholder. Kan lages i stor porsjon og brukes til alt av tacoretter.



INNBAKT SPINAT OG FETAOST





Innbakt spinat og fetaost

OPPSKRIFTER

Innbakt

Ferdig deig til innbakt

500 g spinat

4 fedd hvitløkvitløk

Olivenolje

Salt og pepper

300 g fetaost

Vaske og tørk spinaten, vend den i olje, fint hakket hvitløk, salt og pepper.

Kjevle ut deigen, legg på spinat og feta på hver 10 cm. Kjevle en side til og legg det på toppen. Press ned og skjær rundt hver bit. Brett inn kantene, dryss over solsikkefrø.

La det hvile i 15 minutter og stek i ovnen i ca 20 minutter på 180C

Purreløkdressing

1 stor purre, bare det grønne.

2 egg

2 ss eddik

1,5 td salt

1 eple

1 l nøytral olje

Evt litt kaldt vann

Vask og grovhakk purren, rasp eple og ha det i en blender sammen med salt. Kjør det i blenderen til en grønn mos. Spe med olje til kremete konsistens. Smak til med søtt, salt og surt.

Server lun, sammen med dressing purreløkdressing og friske grønnsaker i sesong



CALZONE





I Italia sier de at den endelige testen på god pizza er å bestille en margarita. De aller enkleste smakene avslører god kvalitet. Vi har latt oss inspirere. Denne rene calzonen er vanskelig å ikke like.

Tomatsaus

3 løk
6 fedd hvitløk
1 dl olivenolje
2400 g hermetisk tomat
100 g røde linser
2 dl vann
Salt og pepper
Hvitost

Stek løk og hvitløk i olje, tilsett resten og la det koke, i 30 minutter – gjerne lenger. Smak til med salt og pepper. Hakk basilikum grovt og tilsett.

Kjevle ut deigen. Legg på en skje med saus og ost, legg en side deig over og skjær rundt. Brett inn rundt kanten på hvert stykke og dryss ost på toppen. Stek på 200 C i ca 25 minutter. Til osten er smeltet inni og den er gylden på toppen.

Server med sesongens grønnsaker.

Smøring



Alt blir bedre med litt smak og konsistens. Noe deilig og saftig å smøre på brødet redder dagen for selv den trøtteste skiva. Melkebaserte smøringer, som for eksempel kremost, cottage cheese og smør er gode i seg selv og kan lett forvandles med å tilføre urter og krydder.

Men, landskapet er større, det finnes enda mer som er godt på brødet, her er noen gode basisoppskrifter.





Majones/aioli

Man trenger ikke være god på alt.
Men det er flott å være god på noe.
Å lage sin egen verdens beste aioli
er en mulighet og et partytriks å ta
med seg.

2 hele egg
2 ss dijonsennep
2 ss mild eddik eller sitron
Salt og pepper
4 fedd hvitløk (kan sløyfes)
9 dl olje med mild smak

Bland egg, sennep, raspet hvitløk, salt og pepper lett. Bruk en visp eller kjøkkenmaskin og visp mens du sper med en tynn stråle olje til det setter seg. Sett opp farten og spe med resten av oljen under omrøring. Smak til med eddik eller sitron og mer salt.

Pakkes i tett beholder, holder lenge på kjøla.

Smaksvarianter: 1 ss curry eller 1 ss estragon. Remulade med kapers og sylteagurk eller Cæsar med knuste kapers og parmesan.

Tips: Bytt ut egg med avkok/laken fra kikertene, det binder majonesen like godt som egg.



Chili!

Noe sterkt attåt er det mange som liker. Chili kommer i mange former, fra frisk til tørket, mild til flammende sterk. Noen er rene og andre er røkte i smaken.

Bruk grunnoppskriften til aioli og smak til med chili.

Hummus

Basisoppskrift

3 kg ferdig kokte kikerter
4 – 5 dl vann fra koke/laken til
kikertene
4 dl tahini (sesampasta)
1 hvitløk
3 ss spisskummen
2 sitroner
Oliveolje
Salt

Bruk en blender og kjør hvitløk og tahini i 30 sekunder. Tilsett sitron, krydder og halvparten av kikertene og litt vann. Kjør til en glatt puré. Tilsett alt litt etter litt slik at alt blir godt blandet. Spe med kikertvann til ønsket konsistens. Smak til slutt med salt og sitron.

Server med oliveolje og et dryss med spisskummen på toppen.

Alternativ: Bruk gule erter eller hvite bønner i stedet for kikerter.

Variasjoner

Hummus er en ideell base for å lage flere smaker, varier gjerne med:

Rødbetshummus:

Tilsett en bakt rødbete

Gulrothummus:

Tilsett 3 bakte eller kokte gulrøtter (eller søtpotet) og en klype gurkemeie. Dryss garam masala eller curry på ved servering.

Grønn hummus:

Bytt ut halvparten av kikertene med grønne erter. Smak til med frisk mynte.



Pesto

Pesto er opprinnelig laget av pinjekjerner, basilikum, parmesan og olivenolje. Denne oppskriften er litt rimeligere og litt mer lokal.

200 g basilikum eller annen frisk urt
200 g frosne grønne erter
3 fedd hvitløk
200 g solsikkefrø
100 g revet hard ost
salt og pepper
5 dl mild olivenolje (kan varieres alt etter hvilken konsistens du ønsker)

Bruk en blender. Ha i urter, erter og hvitløk og kjør til en fin puree, tilsett ost, salt og pepper og kjør blenderen mens du jevner med olje. Smak til med ekstra salt.

OBS: Det er fristende å ta i noen dråper sitron eller eddik i pestoen, dessverre reagerer syren i sitronen med det grønne, og da vil pestoen bli en militærgrønn affære etter kort tid.

Oppskriften kan varieres. Bytt ut basilikum med andre grønne urter og blader for eksempel: persille, løpstikke, grønnkål, brennesle, skvalderkål eller løvetann. Solsikkefrø kan byttes med andre typer frø og nøtter for eksempel: gresskarkjerner, mandler, cashevnøtter, valnøtt eller hasselnøtt. Osten kan sløyfes eller erstattes med andre harde smaksrike oster.





Bønnemos

Bønnemos kan muligens være vanskelig å selge inn første dagen i bufeten. Men, vær tålmodig, den sniker seg inn som en favoritt. Lag en liten porsjon til å begynne med og se på at skålen raskere og raskere tømmes for hver uke som går. Denne er krydret med spisskummen, smaken av taco. Det er ingenting i veien for å variere smaken med andre krydder.

Tacomos

3 løk
1 dl olje
1 l ferdig kokte kidney bønner
2 dl mild olje
2 dl vann
Salt
1-2 ts kummen
Sitron

Stek finhakket løk i olje på lav varme til den er helt myk. Ha løk, bønner, vann, olje, krydder og salt i en blender og kjør til fin mos. Juster med vann til ønsket konsistens. Smak til med litt citron og salt (trenger mer salt enn man tror).

Alternativer: tilsett grønn chili og persille, hvite bønner med karri og gurkemeie, sorte bønner med oliven og kapers eller grønne linser med estragon og frisk persille.



Tapenade

500 g sorte oliven (kalamata) uten stein
100 g kapers uten lake
4-5 fedd hvitløk
1,5 dl olivenolje
1 ts pepper

Kjør alle ingrediensene til mos med en kjøkkenmaskin eller stavmikser. Smak til med salt. Tapenaden kan oppbevares kjølig i minst to uker.

Tips: En bunt persille og litt citron frisker opp i sesong.

Et godt hjemmebakt brød har mer enn ett liv. Når man baker brød selv, fra bunnen av, får brødet mer verdi og lysten til å bruke opp maten blir større. Her kommer noen tips til hvordan få liv i gammelt brød og hvordan brød kan brukes som en råvare?

Brød som råvare



Nytt liv i tørt brød

Skjær brødet i skiver og legg det tett sammen i en bakk. Sett brødet inn på steam i tre minutt, og så stek det i 5-10 minutter på 200 C . Rykende ferskt brød rett ut i buffeten.

Brødmel

Brød kan resirkuleres til mel igjen. Skjær det i biter og tørk brødet på lav varme i ovnen eller et annet tørt sted. Mal opp til mel med en blender. Melet kan brukes når du baker nytt brød eller som mel i vafler, som jevning i sauser og gratenger. 50 prosent av andelen mel byttes ut med brødmelet.

Brød som råvare

Brøduppuding kan bli salt eller søt.

Ostesmørbrød/toast i alle varianter.

Brødkrom, som kan stekes og ristes og brukes på toppen av gratenger og på pasta.

Brødpinner, skjær pinner av brødet, vend det inn i olje med salt og hvitløk og stek det gyllent i ovnen. Smaker perfekt til supper.

Bruchetta, ristet brød med et sveip av hvitløk med frisk tomatsalat på toppen.

Brødsalater, skjær brød i terninger, vend det lett i olje og stek det gyllent. Lag en god dressing, skjær opp grønnsaker i sesong og vend alt i dressing. Rause lag med urter på toppen.

*Vann er tørstedrikken
i hverdagen.*



*Det er rimelig,
bærekraftig og godt.*



ALLERGENER OG ALTERNATIVER

Her er en oversikt over de allergener som må merkes. I oppskriftene finnes det forslag til alternativer.

Vi ønsker at våre oppskrifter skal fungere som et utgangspunkt for å benytte de råvarer og alternativer dere har tilgang på.



GLUTEN



SESAM



NØTTER



SKALLDYR



EGG



FISK



SENNEP



MELK



SELLERI



PEANØTTER



SOYA



BLØTDYR



LUPIN



SVOVELDIOKSYD/
SULFITTER



GLUTEN: Kornslag og produkter som inneholder gluten.

Alternativer: Quinoa, teff, amarant, bokhvete, mais, hirse, potet og ris. Havre som er merket glutenfritt.



SESAMFRØ og produkter framstilt av sesamfrø

Alternativer: solsikkefrø, gresskarfrø, linfrø, hampfrø.



NØTTER og produkter framstilt med nøtter

Alternativer: Frø, kjerner og hele kokte korn.



SKALLDYR Skalldyr og produkter som inneholder skalldyr.



EGG produkter som inneholder egg.

Alternativer: I bakevarer kan bakepulver og litt maismel erstatte egg. Yoghurt og natron kan heve og binde. I pannekaker og vafler kan banan brukes og i majoneser og dressinger er avkok (lake) fra kikerter eller linfrø ypperlig. 2 ss soyamel tilsvarer ett egg.



FISK og produkter som inneholder fisk

Alternativer: Fisk inneholder jod, som en erstatning kan for eksempel tang være en god jodkilde. Fisk inneholder også omega-3 og vitamin D, som også finnes i valnøtter, gresskarfrø, oliven- eller rapsolje, egg, linser og bønner.



SENNEP og produkter framstilt av sennep

Alternativ: pepperrot, sitron



LAKTOSE Melk og produkter som inneholder eller er framstilt med melk

Alternativ: Erstatningsprodukter laget av havre, ris, mandel, soya og kokos. Bruk olje i stedet for smør.



SELLERI, og produkter framstilt av selleri

Alternativ: persillerot, pastinakk, andre rotfrukter, og tilhørende grønn vekst over jorden.



PEANØTTER og produkter som inneholder peanøtter

Alternativ: Frø, som for eksempel, solsikkefrø og gresskarkjerner eller andre nøtter.



SOYA og produkter som inneholder soya

Alternativer: Oljer av oliven, raps eller solsikke. Mange ferdigprodukter inneholder soya, så lag mat fra bunnen av. Bruk andre smaksforstærkere enn soyasaus, for eksempel balsamicoeddik, stekt løk, salt, tang og sopp saus.



BLØTDYR og produkter framstilt av bløtdyr. For eksempel: muslinger, blåskjell, blekksprut, østers, kamskjell, kråkebolle og snegler.



LUPIN og produkter framstilt av lupin.

Brukes som ingrediens for å forbedre bakeegenskaper.

Alternativ: Bak selv



SULFITTER er tilsetningsstoffer som matindustrien bruker for å forhindre oksidasjon av fett og oljer i bearbejdede matvarer. Sulfitter bidrar til å opprettholde den opprinnelige fargen på maten (hindre den i å mørkne) og forhindre spredning av mugg, bakterier og uønsket sopp. Sulfitter betegnes med E-nummer, fra E220 til E228. **Alternativ:** Mat laget fra bunnen av råvarer.

HVORFOR ØKOLOGISK?

**Vi blir flere på jorda, vi spiser mer 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.

Salatbaren er perfekt for å bruke flere økologiske varer uten at råvarekostnaden blir for høy!

Velg økologiske på råvarer som er rimelige og lett tilgjengelige. Det er ofte havregryn, mel og andre korn, melk og andre meierivarer, egg, hermetiske tomater, kaffe, bønner, linser, ris, pasta, gulrøtter, løk og poteter.

Følg rådene for et bærekraftig måltid. Råvarebaserte måltider med mye grønnsaker i sesong, belgvekster og korn er rimelige. Det gir økonomisk rom for velge økologisk, uten at råvarekosten blir for høy.



VI GIR DEG OPPSKRIFTEN PÅ Å UNNGÅ MATSVINN

MATSVINN

SPIS OPP MATEN

PÅFYLL I STEDET FOR OVERFYLL

LA GJESTEN FORSYNE SEG SELV

BRUK MINDRE TALLERKENER,

BOLLER OG BAKKER

RENE RÅVARER ER ENKLERE Å GJENBRUKE

HA EN PLAN



Matvalget

info@matvalget.no
matvalget.no