



Kornbar

SOM FULLVERDIG, BÆREKRAFTIG MÅLTID

Matvalget



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

Til 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!

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, i 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.

Frukt

Nøtter



Korn

Meieri

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 kornbaren som barløsning, 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. For eksempel, blir det tomt for hakket havre, kan du fylle på med hele kokte korn.

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 kornbaren med noen trygge valg som de fleste liker og kjenner igjen, for eksempel havregryn. De andre elementene kan utfordre litt mer på smak, for eksempel med andre kokte korn, bær og frukt 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

Hver dag er en fest!

Niks, vi i Matvalget er ikke enige.

Kantinas hovedoppgave er å servere mat fra mandag til fredag mellom klokken 08 og 16. Hverdagsmat.

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.

KORNBAREN

Norge er en nasjon av brødhuer – men kornet kan brukes til mye mer enn bakst. Vi spiser mengder av ris og pasta, men hele, hakka og valsa korn kan utmerket brukes i stedet og mye oftere. Mange kornslag er gamle kulturplanter og har i tusenvis av år vært en viktig del av det nordiske kostholdet.

For å hylle kornet som en viktig ingrediens i det bærekraftige måltidet, har vi laget et konsept til ære for nettopp kornet!

Vi ommøblerer og gjenbruker den gode gamle yoghurtbaren og setter kornet først. Når vi har korn på menyen kan vi i større grad handle fra den norske bonden og vi kan formidle matkultur. På den måten skjer verdiskapingen hos den lokale bonden og hos dere på kjøkkenet.

KORNBAREN GIR VALGFRIHET

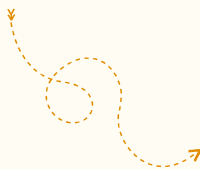
Ved å dele opp, og servere hver komponent for seg, gir vi spisegjesten mulighet for å velge og tilnærme seg nye smaker i eget tempo. Slik kan også måltidet oppleves mangfoldig. Gjestene kan komponere måltidet ut fra smak, livssyn og eventuelle allergier uten at det krever egen tilpasning på kjøkkenet

KORNBAREN GIR FLEKSIBILITET

for kjøkkenet – fordi den gir rom for å bruke mange ulike råvarer, fylle på etter hvert som du går tom, og gjenbruke rester. Det er bra for tilpasning til arbeidskapasitet og for å holde **matsvinnet** lavt.

NÅR SOM HELST PÅ DAGEN!

Kornbaren kan brukes når som helst på dagen. Korn er en råvare som kan kombineres både med søtt og salt, kaldt og varmt. Den enkleste varianten kan bestå av tørre kornblandinger med melk/plantedrikk og tørket frukt og bær, og så kan den utvikles og avanseres alt etter ressursene som er til rådighet.





KORNBAR SOM FULLVERDIG MÅLTID

Kornbar er en enkel og rimelig måte å få til fullverdige måltider på.

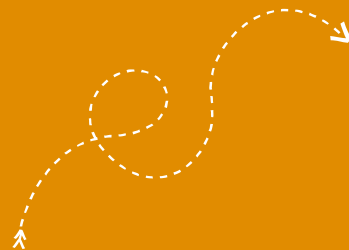
Tallerkenmodellen på neste side viser hva som utgjør fullverdige måltider.

Matvalget anbefaler å ha med fire matvaregrupper i kornbaren:

Korn
Frukt og bær
Meieri
Nøtter og frø

Det trengs ett element fra hver av disse for å tilby smakfulle, fullverdige måltider. Det er selvsagt mulig å utfylle baren med flere alternativer, men i sin enkleste versjon består kornbaren altså bare av ett element fra hver av sine fire kategorier.

Ved å huske disse fire kategoriene er det enkelt å erstatte med andre elementer i samme kategori. For eksempel, blir det tomt for grøt, kan du fylle på med hele kokte korn. Et slikt system gir fleksibilitet i kjøkkenet.



Korn

er en av de viktigste matvarene som spises, overalt i verden. Korn er mettende og næringsrikt, og en god kilde til mange næringsstoffer fordi vi spiser så mye av det. En stor del av vitaminene, mineralene og kostfibrene i kornet sitter i de ytre delene, og vi mister noe av disse når kornet raffineres. Derfor er det best å bruke så mye fullkorn som mulig. Hel, hakka eller valset.

Frukt, bær og grønnsaker

Korn er en viktig kilde til jern. Opptak av jern i kroppen styrkes når vi spiser C-vitamin samtidig. Derfor er det bra å servere frukt, bær eller grønnsaker sammen med kornet. Frisk, tørket, rått, bakt, kokt eller hermetisert, hele spekteret av teknikker kan benyttes. Vær obs på mengden sukker.

Meierivarer

Melk, yoghurt, kefir, skjørost eller kesam er gode melkeprodukter til korn. Meierivarer er kilde til protein, kalsium, jod og flere andre vitaminer og mineraler. Meierivarer kan også bidra til kremet konsistens og syrlighet, som bidrar positivt til måltidsopplevelsen. Velg gjerne naturell – det er en mer fleksibel råvare, som er rimeligere og uten tilsatt sukker. Smaken kan varieres fra dag til dag og komme fra frukt og bær.

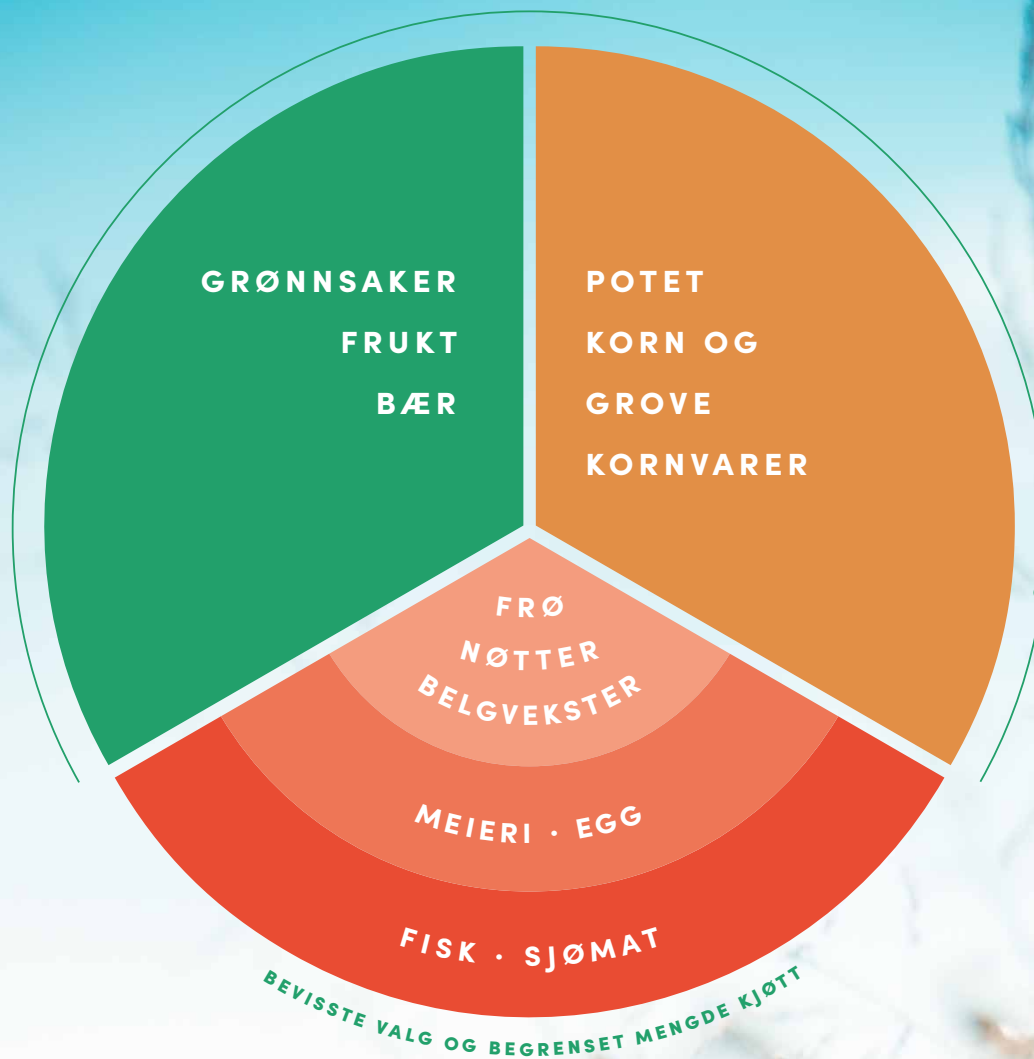
Dersom man ikke kan bruke meierivarer, er vann, plantedrikker eller juice gode erstatninger.

Nøtter og frø

Solsikkefrø, gresskarkjerner, linfrø, hasselnøtter, mandler, valnøtter eller sesamfrø. Gir smak og konsistens til måltidet.

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.



Uke 1

MANDAG	Brødmat	Brød, knekkebrød, grønnsaker og topping
TIRSDAG	Salatbar	Smaken av SPANIA
ONSDAG	Salatbar	Smaken av TEX MEX
TORSDAG	Salatbar	Smaken av ITALIA
FREDAG	Kornbar	Smaken av EPLEPAI

MANDAG	Brødmat	Brød, knekkebrød, grønnsaker og topping
TIRSDAG	Salatbar	Smaken av SPANIA
ONSDAG	Salatbar	Smaken av TEX MEX
TORSDAG	Salatbar	Smaken av ITALIA
FREDAG	Kornbar	Smaken av PÆRE

Uke 3

Logistikk er den beste kokken

Det er alltid fint å ha en plan. Både for kjøkkenet og for gjestene som skal spise. Forutsigbarhet går ikke bekostning av variasjon. Her er et eksempel på en månedsplan. Den

Uke 2

MANDAG	Brødmat	Brød, knekkebrød, grønnsaker og topping
TIRSDAG	Salatbar	Smaken av ASIA
ONSDAG	Salatbar	Smaken av AMERIKA
TORSDAG	Salatbar	Smaken av INDIA
FREDAG	Kornbar	Smaken av SITRUS SURPRISE

beskriver et smaks-
bilde og hvilken type
måltid som skal ser-
veres, mer enn hvilke
retter som kommer.
På denne måten står
kjøkkenet fritt til å
velge råvarer i sesong
og kombinasjon av
matvaregrupper som
til sammen utgjør et
fullverdig måltid.

MANDAG	Brødmat	Brød, knekkebrød, grønnsaker og topping
TIRSDAG	Salatbar	Smaken av ASIA
ONSDAG	Salatbar	Smaken av AMERIKA
TORSDAG	Salatbar	Smaken av INDIA
FREDAG	Kornbar	Smaken av BANANA SPLIT

Uke 4

KORN OG BASIS- OPPSKRIFTER





VARIASJON OG SMAK

Det finnes mange varianter og typer av korn. Bygg, havre, rug og hvete er de mest kjente sortene.

De siste ti årene har gamle kulturkorn blitt dyrket fram igjen. Som for eksempel enkorn, emmer og spelt, forløperne til hveten.

For smaksløkenes skyld, er det spennende å utforske de ulike kornsorتنes register, noen er nøttepreget, andre smaker mer av høy og gress, noen mer mot mais og andre er fylt med sødme.

Alt korn kan fungere bra i en kornbar.

Glutenallergi kan enkelt håndteres med å bruke et utvalg glutenfrie slag som havre, quinoa, hirse, fullkornsrís, mais, amaranth, teff, bokhvete eller sorghum (durra).

HVORDAN BEHANDLE KORN

Korn kommer i mange ulike former. Hele, hakket, som gryn (valset) og som mel. Kornet er laget for å vare og er i utgangspunktet veldig hardt. Derfor trenger det både tid og vann før det kan forvandles til smakfulle retter.

Kokt korn
trenger ikke
være bare grøt.
Korn kan brukes
på samme
måte som ris
og pasta.

Vi anbefaler å bløtlegge kornet i vann, i minst 4 timer, gjerne over natten, da går det forttere å koke.

Kornet kan både kokes opp i kasse-rolle eller i steam med lokk i ovnen.

En klype **salt** før servering forsterker smaken.

Etter at kornet er mørt vil det fortsette å suge til seg veske. Da kan det spes med for eksempel melk, havredrikk eller andre plantebaserte drikker, eplejuice, yoghurt, kefir eller mer vann. Slik skapes det varianter og nydelig konsistens.

OPPBEVARING

Korn kan oppbevares ferdigkokt på både kjøll og frys. Da er det klart for å brukes til varme grøter, blande til kaldgrøt, ha i salatbar, eller i varm-maten – alt etter hva du trenger. Et tips er å flatpakke kornet når det fryses, da tiner det mye raskere og er lettere å ha i bakhånd.





VI ANBEFALER Å BLØTLEGGE KORN

Ikke bare fordi det går forttere å koke kornet.

Kornet er laget for å vare, det er et frø som venter på de rette forutsetningene for å spire og bli en ny plante.

Derfor inneholder korn fytinsyre, som binder opp mineralene i et lager. Legger man korn i bløt i minst fire timer, brytes disse bindingene og mineralene frigjøres.

Bløtlegging av kornet kan derfor gi bedre tilgang til næringsstoffer som jern, fra kornet. Det samme gjelder ved langtidsheving når man baker brød.

Hele korn

Hele korn er en fin introduksjon til å spise mer korn. Særlig for de som er litt skeptiske til grøt. Hele korn har mer smak og konsistens. De holder lenge og kan varieres i alle retninger.

Koketiden er forskjellig fra kornslagene og avhenger av hvor lenge kornet har ligget i bløt på forhånd. I gjennomsnitt må det regnes 40 -60 minutter koketid. Jo lenger det kokes desto lettere fordøyelig er kornet. Det skal være mørt, uten å miste strukturen.

Hell av og skyll i kaldt vann. Bruk kornet umiddelbart eller oppbevar det på kjøll eller i fryseren.

Hakket korn

Knivkuttet eller steelcut – den mest vanlige varianten er hakket havre og hakket bygg. Hakket korn holder på konsistensen og er fin til kalde retter. For eksempel overnattengrøt med yoghurt.

Etter en natt i vann er hakket korn mykt nok til å spises rått. Vannet kan erstattes med for eksempel yoghurt, melk, plantedrikk eller juice.

For å få mer smak og bli mykere kan det hakka kornet kokes. Cirka 10 minutter er nok. Etterpå kan kornet blandes med melk, yoghurt, kokosmelk eller juicer for å variere smaksbildet.

Husk, en klype salt forsterker smaken.

Lettkokte gryn

Lettkokte gryn er det samme som valset korn, bare delt i mindre biter og så valset.

Det gjør kornet enklere og raskere å koke fordi de er mindre. Det er en fordel hvis man har det travelt. Resultatet er en finere grøt med mindre konsistens. Lettkokte gryn er ideelt hvis du trenger grøt på 1-2-3. Hell over kokende vann, smak til med salt og grøten er ferdig.

Store gryn

Store gryn er valset korn. For eksempel store havregryn.

Store gryn trenger litt tid, men til gjengjeld holder de lenger på konsistensen, og noen hevder at de smaker bedre og holder deg lenger mett enn sine lettkokte småsøsken. Store gryn egner seg godt til å legge i bløt over natten og kokes som grøt neste morgen.

Det er ikke bare havre som kommer som gryn. Også rug, bygg, emmer og enokorn kan fint vales. Samt glutenfrie varianter som betefiber, soya, hirse og bokhvete.



Klassisk havregrøt

1 kg store havregryn

6 l vann

1-2 ss salt

Dekk havregryn med kaldt vann og la det stå over natten (eller minst fire timer). Sett bakken i ovnen med lokk og steam i ca 30 -40 minutter (varierer fra ovn til ovn). Smak til med salt og spe med mer vann om nødvendig.

Fordelen med å bruke ovnen er at man slipper at grøten brenner seg og det blir mindre røring. For mye røring gjør grøten limete, det er ikke alltid så populært

Rask havregrøt

600 g lettkokte havregryn

1,8 – 3,5 l vann

Salt

Hell kokende vann over grynene og la det stå å svulle under lokk i ca 5 minutter. Smak til med salt og justér konsistensen med mer vann eller annen væske og rør forsiktig rundt. Klar til servering.



Drømmegrøt,
overnattagrøt, bircher,
kjært barn har mange navn:

Kald grøt

Basen for dette kjære barnet er gjerne hakket korn som holder på konsistensen lenger.

Bløtlegg kornet, hell av vannet og bland det med kald yoghurt.

Noen foretrekker å gi kornet et raskt oppkok først. Vent til det er avkjølt før det blandes med den kalde yoghurten.

Denne grøten kan smaksettes i utallige varianter.



HØST



EPLEPAI

KLASSISK HAVREGRØT MED EPLE, DADDELKARAMELL OG KANEL

INGENTING SLÅR EN KLASSIKER. MED GODE RÅVARER, TID OG OMTANKE BLIR OFTE
DEN ENKLESTE VARIANTEN DEN MEST POPULÆRE.





Klassisk havregrøt

Havregrøt, se basisoppskrift s 18

Epler og kanel

Daddelkaramell

1 l daddel

2 l vann

Salt

Ta ut stein og legg daddel i kaldt vann over natten. Ta frukten opp fra vannet (ta vare på vannet som jevning og bruk resten i grøt eller i brøddeigen). Bruk en blender og kjør dadlene til en jevn masse, spe med vannet til karamellkonsistens. Smak til med en klype salt.

Daddelkaramell holder seg minst en uke i kjøleskapet. Kan bruke både i kremkonsistens og som saus.

Alternativer: svsker, aprikos, rosiner og fiken

HØST

BLÅBÆRENERGI

HEL BYGG, QUINOA, BLÅBÆR, COTTAGE CHEESE,
PISTASJ OG GRESSKARKJERNESTØV





Bygg og quinoa grøt

hel bygg
quinoa
melk

Kok bygg og bland med ferdig utvannet quinoa. Spe med melk eller annen plantebasert drikke.

Frøstrø

Gresskarkjerner
Pistasj

Rist pistasj og gresskarkjerner hver for seg, kjør det til støv i blenderen. Er det ikke tid til risting kan det droppes.

Bær

Blåbær
Sukker, honning eller sirup
Cottage cheese

Bær fra skogen

Bytt gjerne med bringebær, bjørnebær eller tyttebær. Bærene kan være frosne, lett rørte i sukker eller honning. Det frisker opp grøten. Restene kan kokes og syltes.

Server med cottage cheese eller skjørrøst.

HØST

DRØMMEGRØT

HAKKET HAVRE, YOGHURT, SITRON, BAKTE PLOMMER, ANANAS, RISTET KOKOS, INGEFÆRSIRUP, MYNTE OG SESAMFRØ



Drømmegrøt = plommedrøm

Drømmegrøt med sitron

5 l ferdig utvannet eller kokt hakket havre
3 l yoghurt naturelle
Zest av 3 sitroner
Saft av 3 sitroner

Bland alt, smak til med søtt.

Agave, sukker eller honning til passe søt.

Bakte plommer:

1 kg plommer,
renset og skåret i store biter.
1 dl honning, sirup eller sukker
Eventuelt sitron

Sett ovnen på 200°C. Vask og rens plommene. Vend de lett i det søte og legg de utover et bakepapir. Hvis det er veldig søt frukt, kan den smakes til med noen dråper sitron. Bak i ovnen til de er gylne, ca 10 minutter. Ta ut og avkjøl.

Variasjon: plommer, epler, pærer, blåbær eller stikkelsbær. Smakstilsetninger: vaniljesukker, kanel, ingefær, sitron eller mandarin.

Ristet kokos

Rist kokos i ovnen på 150C til den er gyllen. Kan oppbevares tørt og mørkt lenge.

Ingefærsirup

Oppskrift under Toppinger

Tips: Mynte er en meget voksevilig plante, finnes det et jordstykke i nærheten så sett et par mynteplanter ned og se hva som skjer (de økologiske myntekrydder-pottene fra butikken fungerer fint). Kan hende blir det mynte både for smak og pynt utover høsten.



VINTER

BANANASPLIT

HAVREGRØT, BANAN CHIPS, BANAN, SJOKOLADESAUS, RISTEDE HASSELNØTTER



Klassisk havregrøt, med melk eller havremelk.

Se basisoppskrifter s 18
Banan, frisk eller banan chips
Ristede hasselnøtter

Sjokoladesaus

Sjokoladesaus er vel strengt tatt ikke hverdagsmat, og skal brukes i begrenset mengde og ikke så hyppig.

Dette kan for eksempel være skolens tilbud av søte varer ved sjeldne anledninger.

500 g daddel

1l vann

kakao

Ta ut steiner og legg daddel i vann over natten. Kjør den smidig med en blender og smak til med kakao. Juster med vann til ønsket konsistens.



VINTER

TURKISH DELIGHT

FULLKORNSBULGUR, FIKEN, TAHINI OG SALTE PEANØTTER





Turkish Delight

Bulgur er også korn. Nye smaker for noen, veldig kjære og nære smaker for andre.

Denne måltidsvarianten er også et eksempel på hvor godt og enkelt det er å bruke tørket frukt og bær, og å lage varianter uten meieriprodukter.

Fullkornsbulgur

Fiken

Tahini

Peanøtter

Kok bulgur som anvist på pakken

Skjær fiken i skiver og legg fiken i bløt over natten, serveres i laken.

(Varer lenge i kjøleskap eller flatpakket i vakum på kjøll eller frys)

Server med peanøtter, ekstra sesamfrø og tahini.

Tips: Tørk roseblader i 30 C i ovnen, eller i en solfylt vinduskarm til de er helt tørre. Oppbevares tørt til en passende grå vinterdag.

VINTER



BAKT PÆRE

PERLESPELT, VANILJEOGHURT MED COTTAGE CHEESE OG FRØSTRØ





Bakte pærer

50 porsj

50 pærer

Kanel

2 l eplemost

Bruk en bakk med kant og ha eplemost i bunnen. Skjær en liten bit av bunnen på pærene og sett de i rekke og rad i bakken. Stek på 140 C til pærene er helt møre. Ca. 40 minutter. Server de lune.

Blir det pærer igjen smaker de deilige som pæremos.

Frøstrø

2 l solsikkefrø og gresskarkjerner

1 dl lønnesirup

(eller annen sirup/honning)

Ei klype salt

Bland frø med sirup og salt. Ha det utover bakepapir og bak i ovnen. Det går fort. 170 C.

VÅR

SITRUS SURPRISE

HAKKET BYGG, YOGHURT, SITRUSSALAT, TRANEBÆR, FERSK APPELSINKOMPOTT,
RISTEDE FRØ OG NØTTER





Selv om det er vår, kommer den ikke umiddelbart med markens grøde. Ikke her i nord. Så da må vi ta i bruk en del råvarer som lagrer godt, og muligens skal vi også bruke noe som kommer fra mer eksotiske land.

Grøt

Hakket bygg, ferdig kokt og avkjølt
Yoghurt
salt
Vanilje
Zest av appelsin

Bland og smak til grøten med vanilje og zest. Eventuelt et streif av noe søtt.

Sitrus Surprise

OPPSKRIFTER – VÅR

Sitrussalat

**Appelsin, klementin, grapefrukt
Tranebær
Honning, sirup eller sukker**

Skjær bort skall og den hvite hinnen, del i små biter og bland lett. Smak til med evt litt honning, sukker eller agavesirup. Holder seg godt i kjøleskap.

Rå appelsinmarmelade

**1 sitron
2 appelsiner
Skjæres i skiver på tvers av kjernen
Ta ut steiner
Finhakk**

Smak til med noe søtt

Mandler og frø

Rist i ovnen, kjør de grovt i en blender.

VÅR



RABARBRA

HAKKET HAVRE, QUINOA, VANILJEYOGHURT OG SOLSIKKEFRØ





Så kommer det endelig noe opp av jorden. Rabarbra! Sprø, frisk og deilig. En råvare som finnes i mangfoldige hager rundt omkring i landet.

Hakket havre og quinoa

3 kg hakket havre
300 g quinoa

Bløtlegg og kok havre i vann. Bløtlegg quinoa, sil av vannet og tilsett havren. Bland alt sammen med ei klype salt. Spe med varmt vann, havremelk eller melk til ønsket konsistens.

Rabarbragrøt

1 l rabarbra, i biter
0,5 dl vann
1 dl sukker
2,5 ss potetmel
0,5 dl vann

Kok opp rabarbra, vann og sukker. Bland potetmel med vann og tilsett jevningen i en tynn stråle. Rør inn og kok opp.

Alternativ: Både frisk og tørket frukt og bær egner seg til grøt. Prøv for eksempel: plomme, eple, bringebær, rosiner, aprikoser eller fiken. Server med yoghurt og solsikkefrø.

Tips: Lag tynne strimler av rabarbra med potetskreller, legg det i kaldt vann på kjøll over natten.

VÅR



BIRCHER MÜESLI





Bircher muesli

Denne oppskriften ble oppfunnet av den sveitsiske doktor Maximilian Oscar Bircher-Benner. Den ble servert som et sunt og lett fordøyelig måltid på hans helsesanatorium på starten av 1900 – tallet. Det sies å være den originale muesli-oppskriften

5 l havregryn
kaldt vann, dekk grynene
3 kg epler
2 l yoghurt naturell
2 sitroner
Eventuelt honning eller agavesirup

Legg grynene i vann over natten. Sil av vannet (kan brukes i brøddeig), bland inn yoghurt, zest og saft av sitron og revet epler. Smak til med noe søtt.

Eplene kan serveres separat eller blandes inn i muslien.

Server det med bær i sesong.

Dette måltidsforslaget er toppet med solsikkefrø og kokos. Alternative krønsjelementer er alle typer nøtter og frø.

TØRRE KORNBLANDINGER

Den aller enkleste måten er å servere korn på er tørre kornblandinger. Det krever ikke mye tid eller kapasitet på kjøkkenet, og er derfor også det rimeligste alternativet. Tørre kornblandinger er også godt å ha i bakhånd når de store planene ikke kan gjennomføres eller når det går tomt for dagens måltid.

Tørre blandinger krever ikke kjølekapasitet, og det blir ingen matsvinn med den lange holdbarheten.

Tørre kornblandinger kan serveres med melk, kefir, yoghurt eller plantedrikker, for eksempel havredrikk.

Tips: Hell kokende vann over, og server det som grøt.



Kornblanding med kokos og nøtter

2,4 kg havregryn
150 g solsikkefrø
150 g kokos
300 g rosiner
2 ts kanel
60 g kakaonibs

Kornblanding med valnøtter, mango og tranebær

2,4 kg lettkokte havregryn
300 g valnøtter
300 g tørkede tranebær og mango
1 ts kanel
1 ts kardemomme

Kornblanding med aprikos

2,4 kg havregryn
300 g gresskarfrø
300 g rosiner og tørket aprikos
2 g pepperkakekrydder (kanel, kardemomme, nellik og anis)
60 g kakaonibs

Kornblanding med banan og dadler

2,4 kg havregryn
200 g solsikkefrø
100 g chiafrø
300 g tørkede bananchips og dadler
1-2 s lakrisrotpulver

Oppskrifter med frukt og bær



Rørte bær

Ferske bær i sesong er det beste som finnes. Ingenting slår nyrørte ferske bær med litt sukker i! Resten av året kan man bruke bær som er frosne.

Kok opp bærene, rør inn sukker, honning eller sirup.



Basisoppskrift for tykkere syltetøy eller saus

900g frosne bær
Søtning etter smak
1 dl maizena. Alternativ: potetmel
1 dl vann

Kok opp bær, smak til med søtt. Bland maizena og vann og hell jevningen i bærene under omrøring. Kok opp, rør forsiktig og avkjøl.

Tips: Bruk litt mer vann, kjør det hele med stavmikser eller i en blender, og bruk det som saus i stedet.

Rabarbragrøt

1 l rabarbra, i biter
0,5 dl vann
1 dl sukker
2,5 ss potetmel
0,5 dl vann

Kok opp rabarbra, vann og sukker. Bland potetmel med vann og tilsett jevningen i en tynn stråle. Rør inn og kok opp.

Alternativ: Både frisk og tørket frukt og bær egner seg til grøt. Prøv for eksempel: plomme, eple, bringebær, rosiner, aprikoser eller fiken.

Bakt frukt og bær

Å bake i ovn er en enkel og god måte å forvandle frukt og bær på, det gir variasjon i både smak og konsistens.

1 kg frukt, for eksempel plommer, rensed og skåret i store biter.
1 dl honning, sirup eller sukker

Eventuelt sitron

Sett ovnen på 200°C.

Vask og rens plommene. Vend de lett i det søte og legg de utover et bakepapir.

Hvis det er veldig søt frukt, kan den smakes til med noen dråper sitron.

Bak i ovnen til de er gylne, ca 10 minutter. Ta ut og avkjøl

Variasjon: plommer, epler, pærer, blåbær eller stikkelsbær.

Smakstilsetninger: vaniljesukker, kanel, ingefær, sitron eller mandarin.





Ingefær sirup

**1 l flytende honning,
eventuelt agavesirup,
sukkerlake eller sirup**

2 dl rensset og raspet ingefær

Kjør alt i en blender og ha det på flaske.

Sjokoladesaus

**500 g daddel
1 l vann
kakao**

Ta ut steiner og legg daddel i vann over natten. Kjør vann og frukt smidig i en blender og bland inn ønsket mengde kakao.

Tahinisaus

**1 l tahini
1 sitron
1 dl honning
2-3 dl vann**

Ha alt i en blender og kjør til smidig konsistens. Juster med mer vann og smak til.

Serveres med ristede sesamfrø.

TØRKET FRUKT OG BÆR = DEILIG TOPPING

Alt kan tørkes, og det finnes et stort utvalg av tørkede frukt og bær. Fra eksotiske frukter som fiksen, daddel, aprikoser, tranebær, morbær, mango, banan og rosiner, til mer lokale varianter som eple, plommer, svisker, blåbær, jordbær og bringebær.

Det er flere måter å bruke denne råvaren på.

Skjær frukten i mindre biter og bruk den som topping.

Bland skiver med tørket frukt og bær inn i tørkede kornblandinger eller i grøten.

Legges de i bløt blir smakene revitalisert og gir deilig og sunn sødme. Bruk en blender og lag en krem. Den kan brukes alene eller som søtning i for eksempel granolaen.



SØTT SØTT SØTT

Det aller viktigste bidraget til folkehelsen er å begrense mengden sukker, uansett type. Når man lager mat fra bunnen av er det mye enklere å styre mengden med søtt i maten.

Hvis man allikevel trenger litt søtt i maten slår vi et slag for honningen.

Vi siterer Ragna R Jørgensen fra ByBi: Norsk honning gir deg en rik smaksopplevelse, fra den milde, delikate, friskt florale bringebærhonningen, lindens underlige kjemiske aroma, til den intense røsslyngen som har et dypt treaktig, bitter og røkt preg.

Kjøper du norsk honning så støtter du en bærekraftig fremtid med en solid røkternæring og lykkelige flittige norske bier som sørger for et frodig Norge med et stort biomangfold.

KRØNSJ



Nøtter og frø

Rista og salte nøtter

1 l frø eller nøtter
0,5 dl nøytral olje
1 ts salt

Sett ovnen på 200C, lav vifte. Bland frø, nøtter, salt og olje lett. Stek i ovnen i ca 10 minutter, til de er gylne.

Frø- og nøttestøv

Rist nøtter eller frø i ovnen eller på panne på middels varme. Ca 10 minutter, pass på – det går fort. Avkjøl og kjør det i blender til helt fint.

Karamelliserte nøtter

1 l nøtter eller frø
2 ss honning eller sirup
1 klype salt

Sett ovnen på 180 C, lav vifte. Bland frø, nøtter, salt og honning lett. Bruk bakepapir, spre nøtter/frø utover bakeplaten og rist i ovnen til de er gylne. Hold et øye med prosessen, det går fort.

Flere forslag: Ristet kokos, tørket banan, kakaonibs, ristede og hakkede valnøtter, mandler, hasselnøtter, salte peanøtter, solsikkekjerner, og gresskarkjerner.



GRANOLA





5 l havregryn
1 l solsikkefrø
6 dl sukker (eventuelt sirup eller honning)
3 ts salt
1 l vann eller eplemost
5 dl nøytral solsikke- eller rapsolje

Sett ovnen på 180 C og sett klar fire stekebrett. Bland havregryn, frø, sukker og salt. Bland eplemost/vann og olje og ha det over havregrynene. Bland raskt og fordel det utover stekebrettene. Stek i ovnen i 30 til 40 minutter til alt er gyllent og tørket. Fordel granolaen litt underveis slik at det blir jevnt stekt.

Etter steking:
Tilfør tørket frukt eller bær etter steking (hvis det stekes blir det steinhardt og umulig å spise).

Bruk for eksempel rosiner, tranebær, aprikos, daddel, epler eller morbær.

Variasjoner:

Nøtter, andre frø, kokos, kanel eller kardemomme.



*Vann er den beste
tørstedrikken til
hverdagsmaten
Vann er kortreist,
bærekraftig, gratis
og bra for både
sinn og kropp.*

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 smaksforsterkere 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.

Kornbaren 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