

A glass meal prep container filled with a salad. The salad includes quinoa, salmon, and various vegetables like broccoli, carrots, and green onions. The container is clear, showing the layers of the salad. The background is a soft, out-of-focus grey.

Salatbar

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!

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.

Korn

Grønnsaker



Belgvekster

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 salatbaren 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 fullkornspasta, 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 salatbaren 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, blanda salater 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

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.

SALATBAR SOM FULLVERDIG MÅLTID

Salatbaren er en glimrende arena for et godt måltid i hverdagen.

Salatbaren gir **valgfrihet** – fordi gjestene kan komponere måltidet selv ut fra smak, livssyn og eventu-
elle allergier uten at det krever egen tilpasning på kjøkkenet. Jobber du i en skolekantine, kan det ha stor verdi å teste ut salatbarkonseptet. Konklusjoner fra tidligere skolematprosjekter viser at mange elever ikke liker rettene som blir servert. Ved å dele opp rettene, og servere hver komponent for seg, gir du gjestene mulighet for å velge og tilnærme seg nye smaker i eget tempo.

Salatbaren gir **fleksibilitet** i 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. Salatbaren kan også inkludere varme retter.

GODT HÅNDVERK, LEVENDE MATKULTUR OG DEILIG MAT

Vi har hentet inspirasjon fra **ulike nasjoner for å variere smaksbildet**. Verdens matkulturer byr på uendelig mange kulinariske variasjoner. Smaker, krydder og teknikker. Ved å hylle de ulike kulturers mat, skaper vi også annerkjennelse og inkludering for mangfoldet i vårt eget samfunn.

Hovedingrediensene i en salatbar er **råvarer i sesong**. Da er det lettere å bruke lokale råvarer og holde råva-
rekosten lav. Når vi bruker råvarer i stedet for prosesserte varer, er det også lettere å ta hensyn til allergier og livssyn.

Et fullverdig måltid er sammensatt av flere matvaregrupper, slik at man spiser variert, blir mett og får alle næringsstoffene man trenger. Grovt korn, bakte rotgrønnsaker inkludert potet, og belgvekster er råvarer som alltid bør være i salatbaren. Til sammen bidrar disse til fullverdige måltider. Disse råvarene er også rimelige, har et lavt miljøavtrykk, og du har større mulighet til å etter-
spørre varer som kan produseres lokalt her i Norge.

Her er en huskeliste over hvilke komponenter vi trenger for å sette sammen gode, mettende salatmåltider:

KORN:

Variasjonene er uendelige, hele kokte korn i salat og i varme retter. Det kan f.eks. være bygg, havre, spelt, pasta, bakst, grov ris etc.

BELGVEKSTER: Bønner, linser og erter. Friske, kokt og marinert, pure eller mos.

GRØNNSAKER: Grønnsaker i alle slags varianter må også være med – bruk farger og tenk sesong, – det gir variasjon i smak og næringsinnhold! Friske, bakte, kokte, alene eller sammen.

NØTTER OG FRØ: sunne og gode smaks- og konsistensforsterkere. Egg i alle former og varianter.

MEIERI: rømme, yoghurt, ost.

FISK OG SJØMAT: har vi godt av å spise mye mer av, men vit hvor fisken/sjømaten kommer fra og ta bevisste valg.

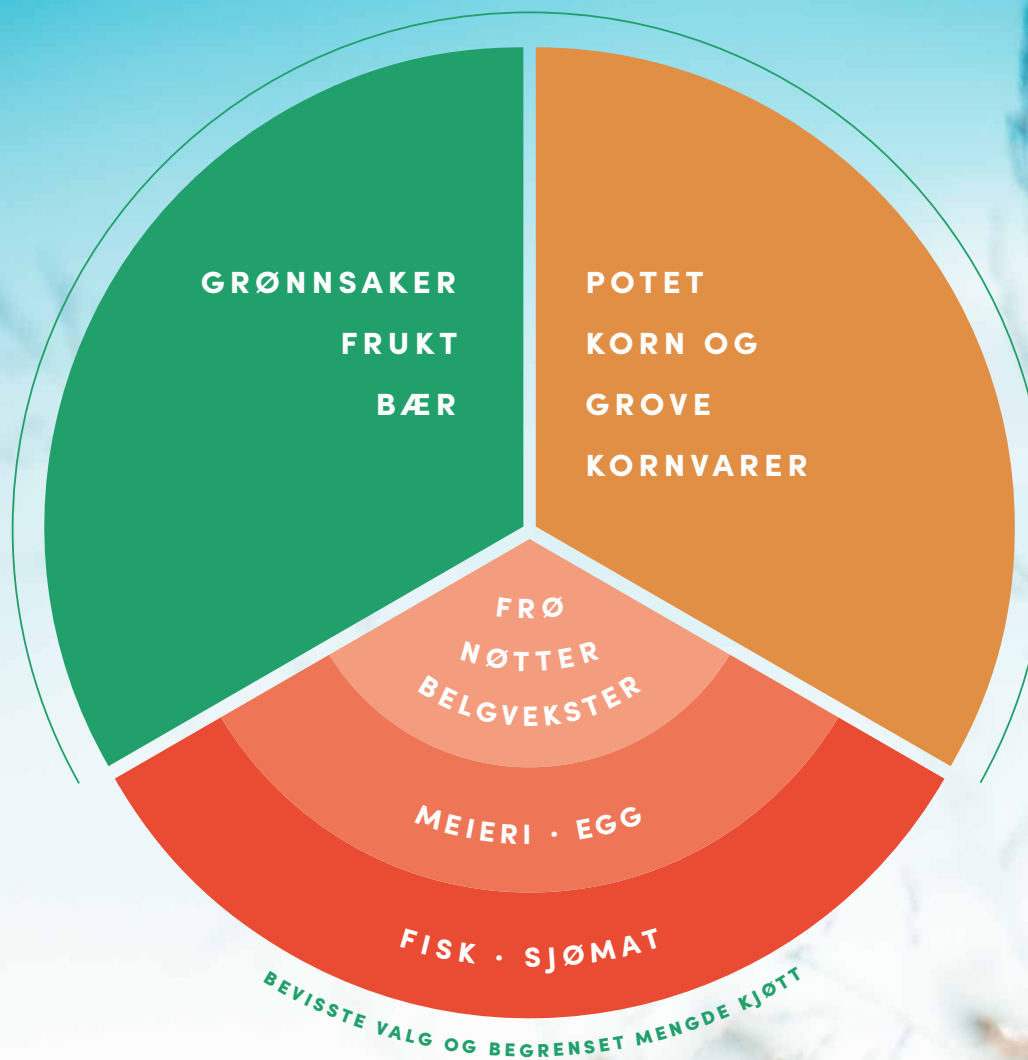
KJØTT skal være et supplement til måltidet, prikken over i en. Utforsk hvilke stykningsdeler du kan benytte, og selvsagt skal det være kjøtt fra dyr som har levd et godt liv.

INGEN SALAT UTEN JUICE OG KRØNSJ!



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.



VANN!

DEN BESTE TØRSTEDRIKKEN
PÅ HVERDAGER



Korn, bønner og grønnsaker

BASISOPPSKRIFTER

KORN

Legg korn i kaldt vann over natten. Skift vann, og kok de møre i rikelig med vann. Det går også fint å steame kornet med vann under lokk i ovnen. Koketiden avhenger av kornsort, ovn og lagring på kornet. Her er det kjekt å teste litt i forkant. Men en god time tar det som regel.

BØNNER

Legg bønnene i vann natten over, hell av vannet og skyll. Kok opp og la det koke skikkelig i 10 min. Hell av dette vannet, skyll bønnene, fyll på med nytt vann og kok i ca. en time, til bønnene er helt møre.

Bønnene kan også has i en bakk, dekket med vann og steames i ovnen, med eller uten lokk.

BAKTE GRØNNSAKER

Bakte grønnsaker gjør det mulig å benytte mer råvarer fra lokale produsenter i salatbaren. Ikke overraskende er det ofte poteten som er favoritten i salatbaren, men andre grønnsaker bør få komme med innimellom. Krydre med de smakene som står på menyen.

Vask og skrubb grønnsakene rene. Skjær de i biter, båter, store skiver eller terninger. Vend grønnsakene i olivenolje, salt, pepper og ønsket krydder. Hell de i bakker eller brett (ikke for tykt lag) og stek de gylne i ovnen. Ca 200 C i 30 minutter. Grønnsakene smaker best når de har god stekeskorpe.

Hele korn og belgvekster, som tørre bønner og linser, kan handles i store sekker. Disse er en mye rimeligere og mer lagervennlig variant enn de ferdig kokte.

Tørre korn og belgvekster er lekende lett å bearbeide, de krever bare god planlegging og litt logistikk, og du sparer penger som aldri før. Bruk råvarene varme, eller skyll dem i kaldt vann, og avkjøl dem. Pakk ferdig kokte korn eller belgvekster flatt i vakuum- eller plastposer. Da varer de lenge på kjøll, og enda lenger i fryseren. Praktisk og anvendelig å ta fram, og en kjærkommen buffer på ekstra travle dager.

Kokte bønner og korn kan brukes som de er, eller med marinade og krydder, i salater, som jevning i supper og gryter, samt til moser av ulike varianter.

Råvarene har en mild smak og kan smaksettes i alle retninger, og ikke nok med det: Både korn og belgvekster er næringsrike og bærekraftige, både for mennesker og for jordbruket.

VÅR

HELLAS

SMAKEN AV HELLAS. FETAOST, AGURK, TOMAT, RØDLØK, OLIVEN OG URTER FRA ÅSENE
ER NOE SOM KJENNETEGNER DET GRESKE KJØKKENET. DETTE ER VÅR VERSJON.



Bakt aubergine og potet med tomatsaus og ferskost

Sorte oliven med hvitløk, vannmelon og tzatziki



Bakt aubergine og potet med tomatsaus

TOMATSAUS

Ca 1 1/1 GN

3 løk
6 fedd hvitløk
2400 g hermetisk tomat
400 g røde linser
2 dl vann
1 ss kanel
Olivenolje
Salt og pepper

Stek løk og hvitløk i olje, tilsett resten og kok til linsene er møre. Smak til med salt og pepper.

Potet

Auberginer
Salt og pepper
Olivenolje

Persille

Vask og del poteter i skiver, kok opp, tøm av vannet. Vask og skjær aubergine i skiver.

Legg tomatsausen i bunnen av en stor bakk, legg potet og aubergine lagvis over.

Ha litt olivenolje over. Stek på 200C til det er mørt og gyllent, 40-60 minutter.

Ha ost og persille på toppen før servering.

Ferskost

I Hellas heter denne typen ost fetaost. Men, bruk gjerne alternative norske/lokale produkter. Da heter det gjerne salatost. En kombinasjon av cottage cheese og yoghurt naturell med en klype salt er også en utmerket erstatning.

Sorte oliven med hvitløk

Sorte oliven

Hvitløk
Olivenolje

Hell laken fra oliven og ha på litt olivenolje. Skjær hvitløk i tynne skiver og bland med olje og oliven.

Tzatziki

Ca 1,5 liter

1 kg yoghurt naturell
1 agurk
1 sitronjuice
3 fedd hvitløk
0,5 l olivenolje

Kjør alt i kjøkkenmaskin.

Dette er en tynnere variant av tzatziki som kan has på flaske.

For en tykkere variant til å ha i bakk – bruk mindre olje, fjern den våte kjernen i agurken og bland sammen manuelt (ikke i kjøkkenmaskin).

Alternativer: 1 neve frisk mynte eller 1 ts tørket oregano som smaksvariant.



SPANIA

TAPAS ER SPANSK, I ALLE SPANSKE SMÅ BARER OG KAFEER STÅR DET EN TORTILLA DE PATATAS. KOMBINERT MED EN GOD AIOLI OG NOEN GRØNNSAKER BLIR DETTE NORGES BESTE HVERDAGSTAPAS.





Tortilla de patatas – spansk potet omelett

Ca 1/1 GN

1,5 kg poteter
1 løk
2 fedd hvitløk
1 dl olje, gjerne mild olivenolje
24 egg
2 dl vann
Salt og pepper

Vask og skjær potet, hvitløk og løk i biter, eller skiver. Kle en stekebakk med bakepapir og ha i potet, løk og olje. Ha på salt og pepper. Stek potet og løk gyllent i ovnen til poteten er mør. Bland egg, vann og smak til med litt salt. Hell eggeblandingen over potetene og bland lett, sett bakken tilbake i ovnen og stek videre til omeletten har satt seg. Ca. 20–30 minutter.

Tips: Det går like fint med kokte poteter. Bruk rester! Grønne erter smaker nydelig i denne omeletten.

Tortilla de patatas aioli, tomatsalat og gulrot med solsikkefrø

Tomatsalat

1 kg tomat
1 løk (gul eller rød)
1 dl olivenolje
Sitron
Salt og pepper

Skjær tomat i biter og løken i tynne skiver. Bland olje, salt, pepper og litt sitron og hell det over tomatene. Bland lett.

Tips: Ha gjerne paprika i salaten i sesong. På vinteren kan hermetiske tomater erstatte de friske tomatene.

Råkost

Reven gulrot
Finhakka appelsin
Solsikkekjerner, rista

Hakk og bland.

Aioli

2 egg
1 ss dijon sennep
2 fedd hvitløk, raspet eller hakket
Salt og pepper
3 dl nøytral olje
3 dl olivenolje
3 ss hvitvineddikk eller sitron

Bruk en miksmaster. Visp sammen egg, sennep, salt, pepper og hvitløk. Spe med oljen til en tykk krem, smak til med eddik og evt. mer salt.

Tips: Ønskes det en tynnere aioli, for å bruke som dressing, kan den jevnes forsiktig med kaldt vann til slutt. Kan lages i kjøkkenmaskin, foodprosessor eller stavmikser. Lag en stor porsjon, den holder seg godt på kjøla.

Allergen: Egg. Lake/kokevann fra kikerter kan brukes på samme måte som egg. Tilsvarende mengde. Eddik: Erstattes med sitron

VÅR



ASIA

THAILAND, VIETNAM, KINA OG JAPAN, ALLE HAR SIN VERSJON AV NUDLER.
KOKTE, STEKTE ELLER I SUPPE.

NUDLER KAN LAGES AV BÅDE HVETE, RIS OG BØNNER. KJENTE SMAKER FRA DET ASIATISKE KJØKKENET
ER SOYA, FISKESAUS OG KETJAP MANIS. SESAMOLJE, KOKOSMELK OG KARRIPASTA. KRYDDER SOM
STJERNEANIS, KANEL, NELLIK, PEPPER, SITRONGRESS, INGEFÆR OG GURKEMEIE.



Nudler sweet chili, bønner med thaisaus og kålsalat



Fullkornsnudler

Tilbered nudlene som anvist på pakken.

Det går også å legge de i kaldt vann noen timer før servering. Da trenger de kun rask oppvarming på steem i ovnen.

Skyll nudlene i vann rett før servering, så kleber de mindre..

Sorte bønner med thaisaus

Sorte tørre bønner
Vann

Legg bønnene i bløt over natten. Tøm av vannet, fyll med nytt kaldt vann og sett bakken i ovnen på steam til bønnene er møre. Kok eventuelt i gryte.

Thaisaus

Ca 1,5 liter

6 dl soyasaus
(allergen: gluten og soya)
100 g sukker
5dl nøytral olje
6 ss frisk ingefær
2 ss rød chili
10 fedd hvitløk
4 ss sitrongress, finhakket
6 limeblad, finhakket
6 lime, juicen

Rasp ingefær og hvitløk, hakk chili og bland med sukker, olje og soya. Bland sammen saus og bønner.

Kålsalat

1 hodekål, hvit eller rød
Salt
1 chili
1 lime
Thaisaus
Sesamfrø (allergen: kan sløyfes)

Snitt kålen i tynne skiver. Kna den med salt til den faller litt sammen. Smak til saften fra en lime og Thaisaus. Dryss over sesamfrø og server!

Rå grønnsaker

Skjær grønnsaker i store skiver og legg de i vann på kjøll over natten. De blir knasende gode. Det er overraskende mange som våger seg på å spise grønnsaker når de blir servert enkelt som dette.

Server eventuelt med frisk koriander ved siden av.

HØST



ITALIA

PASTA & PESTO! ITALIA ER JO SÅ MYE MER ENN DET. MEN DETTE PARET ER
KJÆRKOMMENT FOR MANGE. SÅ VI VI SURFER PÅ DEN BØLGEN
OG GIR DE LITT AV DET DE VIL HA.



Pasta, pesto, bakte grønnsaker, tomatsalat og marinerte bønner

Fullkornspasta

Kok pasta som anvist på pakken.

Tips: Skyll pasta i kaldt vann når den er ferdig kokt, da holder den seg fin på kjøla. Varm pasta raskt opp i steam i ovnen før servering. Litt olje eller varmt vann rett før servering gjør det mindre klebrig.

Pesto

Ca 3 dl
3 pottar basilikum
1 potte persille
4 ss gresskarkjerner
50 g parmesan (allergen: melk)
2,5 dl olivenolje
1 ts salt

Mos alt sammen i kjøkkenmaskin.

Alternativ: persille for å drøye basilikum, solsikkekjerner, solsikkeolje, annen hard modnet ost.

Marinerte bønner

3 l bønner, for eksempel kidney
2 dl nøytral olje
salt
½ ts muskat og ½ ts kanel

Bland kokte bønner i olje og krydder, smak til med salt.

Tips: Prøv andre krydderblandinger. Lag deres eget tacokrydder med anis, spisskommen, oregano, paprika, chili, hvitløkspulver og salt – denne blandingen slår alltid an.

Tomatsalat

1 rødløk
1 chili
1 sitron, saften
2 ss olivenolje
1 kg tomat

Del rødløk i strimler og chili i skiver, og ha over sitronsaft og olivenolje. Kutt tomater i biter og bland alt sammen.

Tips: Når tomat ikke er i sesong, kan en spansk tomat saus fungere utmerket som en varmt alternativ.

Bakt squash, paprika, løk

6 squash
2 paprika
1 løk
4 fedd hvitløk
1-2 dl olivenolje
Salt og pepper

Skjær grønnsakene i store biter og finhakk hvitløken.

Bland med olje, salt og pepper.

Stek på 225 grader i ca 15 minutter, til alt er gyllent og stekt.



HØST

TEXMEX

VI TRENGER IKKE SALATBAR, VI TRENGER TACOBAR, SA ELEVENE NÅR VI SPURTE
DEM HVA DE HELST VILLE HA I KANTINA. DETTE ER VÅRT LØSNINGSFORSLAG,
SMAKEN AV TEXMEX, MEN SUNT, BÆREKRAFTIG OG KORTREIST.



Bønnemos med tacosmak, bete og grønnkålsalat, mais og agurk, tortilla chips og to salsa



Bønnemos med tacosmak

600 g kokte bønner

(se basisoppskrifter bønner)

gjerne pinto eller kidney

3 store løk

70 g olje

Salt

pepper & spisskummen

Skrell og finhakk løken og stek den lenge og forsiktig i fett til den er myk. Minimum 20 min. – og gjerne i flere timer.

Bruk en blender og kjø bønner, løk, salt, pepper og spisskummen til mos. Bruk vann for å spe til riktig konsistens. Bønner tåler smak, juster med ekstra krydder og evt. salt.

Tacokrydder

1 ss oregano

0,5 ss anis

3 ss spisskummen

1 ss chipotle chili

2 ss paprika

1 ss salt

Bland alt sammen og bruk etter behov.

Grønnkål med fargerikt selskap

Grønnkål

Beter i alle farger (alternativ: gulrot, sellerirot og persillerot)

Salt

Olje

Vask og tørk grønnkålen og fjern stengelen. Skjær i mindre biter, ha på litt salt og kna den til den faller litt sammen. Ha på litt olje. Skrell og skjær rotfruktene i tynne staver og bland.

Tips: Stengelen av grønnkålen smaker også godt, med litt varmebehandling kan den brukes i salater, supper og gryter.

Salat med agurk og mais

SALSA

Chipotle = se basisoppskrifter for sauser og dressinger.

Salsa verde = rømmedressing, se basisoppskrifter for sauser og dressinger

Server med mais og agurk, tortilla chips og lime i store biter.

HØST

MIDTØSTEN

MIDTØSTEN ER ET GEOGRAFISK OMRÅDE MED
EN FELLES MATKULTURELL REFERANSERAMME.

FRA DISSE LANDENE KOMMER FAVORITTER SOM KEBAB, PITA, FALAFEL, HUMMUS,
TABBOULEH, COUSCOUS OG UENDELIG MANGE DEILIGE RETTER. MIDTØSTENS MAT ER
ENKEL Å LAGE, FULL AV SMAK OG DESSUTEN BRA FOR BÅDE HELSEN OG KLIMAET FORDI DET
BRUKES MYE GRØNNSAKER, BELGVEKSTER OG KORN!



Tabbouleh, hummus og grønnsaker

Tabbouleh

En klassisk rett med hovedsakelig bulgur eller couscous, frisk persille, sitron og grønnsaker.

1 l fullkorn bulgur eller couscous, eventuelt hele kokte korn av havre, bygg, emmer eller glutenfri quinoa.

Dressing:

1 dl olivenolje

2 sitroner (saften)

Salt og pepper

5 friske tomater

1 agurk

1 løk, eller purre

En stor bunt friske urter, persille, mynte og koriander, fint hakket.

Kok bulgur som anvist på pakken. Hakk grønnsaker, bland dressing og bland alt sammen. Smak til med salt og eventuelt mer sitron.

Tips: Bytt ut tomat og agurk med bakte rotgrønnsaker eller spinat og kikerter eller fennikel og eple. Smaksvariantene er mange.

Hummus

Ca 1 liter

600 g kokte kikerter

(sjekk basisoppskrift på koking av bønner) = 300 g tørre og 1-2 dl vann/kokevann/lake fra kikertene

3 fedd hvitløk

6 ss tahini (sesampasta)

(alternativ: sesamfrø og nøytral olje) (allergen: kan sløyfes)

3 ss sitronsaft

1 ss spisskummen

salt

olivenolje

Kjør tahini, hvitløk, litt salt og krydder i en blender i ca 30 sekunder. Tilsett sitron og kikertene, spe med vann. Hold gjerne noen hele kikerter tilbake til å pynte med. Kjør maskinen til alle kikertene er knuste, og er en fin pure. Spe med vann til kremet konsistens. Smak til med salt.

Server gjerne med litt olivenolje på toppen.

Grønnsaker

Sesongens grønnsaker skåret i store biter

For eksempel gulrot, kålrabi, beter, neper, stangselleri

Server gjerne med nybakt brød, oliven og et stykke fetaost.



VINTER

AMERIKA

MANGE FORBINDER COMFORT FOOD MED TYPISK JUNK FOOD,
MEN EGENTLIG ER DET NOE SÅ ENKELT SOM MAT SOM GIR DEG EN GOD FØLELSE.
COMFORT FOOD TRENGER IKKE VÆRE UFORENELIG MED BÅDE SUNN HVERDAGSMAT
OG BÆREKRAFT. DENNE DEILIGE KOMBINASJONEN ER ET KINDEREGG!
DIGG SMAKSOPPLEVELSE, BRA ERNÆRING OG BÆREKRAFTIGE MATVALG.



Mac'n'cheese, bakt søtpotet, grønnkål og sylta rødløk

Mac'n'cheese

Ca 11/1 GN

1kg fullkornsmakaroni

(allergen: gluten.)

Alternativ: glutenfri)

800 g kokte store hvite bønner,

se basisoppskrift på å koke bønner

2 l lett melk

(allergen: melk. Alternativ: laktose redusert eller plantebasert melk)

200 g smør

(allergen: melk. Alternativ: olje)

2 løk

2 fedd hvitløk

200 g hvetemel

(allergen: gluten.)

Alternativ: maizenna)

2 ss dijon sennep

(allergen: sennep og sulfitt.)

Alternativ: kan sløyfes)

Revet muskat

Salt, pepper

800 g revet ost

(allergen: melk.)

Alternativ: plantebasert ost)

Kok makaroni som anvist på pakken. Kjør bønner og melk i kjøkkenmaskin. Smelt smøret i en gryte. Ha i hakket løk og hvitløk, la det surre til løken er myk og blank. Ha i melet, og bland. Spe inn melk- og bønneblandingen. Smak til med salt, pepper, sennep og revet muskat.

Bland makaroni og halvparten av osten med sausen.

Ha blandingen i en bakk, og strø resten av osten over på toppen.

Tips: Hvit fisk i formen – vipps, så har du fiskegrateng!

Sylta rødløk

1-2-3-lake:

1 dl eddik

(allergen: sulfitt. Alternativ: sitron)

2 dl sukker

3 dl vann

Kok opp og skru av varmen.

Ha i rødløk i tynne skiver og la det kjøles ned.

Bakt søtpotet

Søtpotet

(alternativ: gresskar eller potet)

Olje

Salt

Skrell og del i store biter. Ha på olje og salt.

Bak i ovnen på 180 grader til den er gylden og myk, ca 30 minutter.

Quinoa

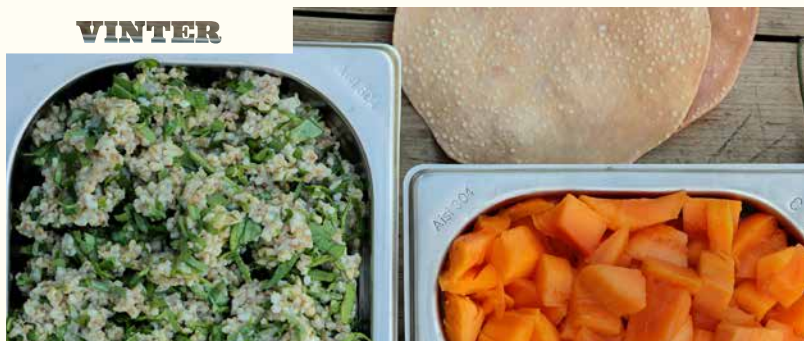
Legg i bløt over natten og kok som anvist på pakken.

Røde linser

Legg i bløt over natten. Kan spises rå.



VINTER



INDIA

INDIA ER DRONNINGEN AV LINSER, BÖNNER OG GRÖNNSAKER.
KRYDDER OG URTER FORVANDLER DEN ENKLESTE RÅVARE TIL NOE SPENNENDE.
INGEFÆR, GURKEMEIE, NELLIK, KARDEMOMME, KANEL OG CHILI.
ET LITE KRYDDERKITT, NOEN GODE BLANDINGER OG KANTINA ER KLAR FOR BOLLYWOOD.



Dal, havre og spinat Raita og papadums

Havre og spinat inspirert av Palak Paneer

Ca 20 porsjoner

1 kg hel eller hakket havre,
ferdig kokt (alternativ: hakket
eller hel bygg, perlespelt)
(Allergen: glutenfri havre)

2 løk

2 fedd hvitløk

**1 l melk, kokosmelk eller
grønnsaksbuljong**

1 ss garam masala

1 ss frisk ingefær (eller pulver)

100 g ferskost

For eksempel: salatost, fetaost eller
cottagecheese med yoghurt naturelle
og ei klype salt. (Allergen: melk.
Alternativ: plantebasert ost)
500 g frisk spinat
(alternativ: frossen)

Finhakk løk, hvitløk og ingefær og surr
det i en panne sammen med krydder
til det er blankt. Tilsett melk og smak
til med salt. Bland alt med havren, ost
og spinat.

Tips: Ha gjerne hakket pistasj over.

Dal

Ca 20 porsjoner

Dal er en super gryte å lage med
grønnsaker i sesong. Tomater på
høsten og rotgrønnsaker på vinteren.
Bruk halvparten linser eller bønner og
andre halvpart grønnsaker. Dette er
vintervarianten.

1 kg røde linser (ca 50 g per person)

3 løk

1 kg gulrot (gresskar)

1 kg potet

Krydder:

**Rikelig med chili, spisskummen,
karri, (garam masala) gurkemeie,
koriander.**

Frisk ingefær

Olje, – kokosfett eller smør

Vann

Salt

Skjær løk, gulrøtter og potet i biter og
stek det sammen med krydder.

Skyll linsene og ha de i grønnsak-
ene. Hell på vann til det dekker og la
det koke til linser og grønnsaker er
ferdige, ca. 20 min. Spe med vann om
nødvendig. Smak til med salt

Tips: For variasjon og en mer kremet
Dal kan kokosmelk tilsettes til slutt.

Raita

1 l yoghurt (Allergen: melk.
Alternativ: plantebasert yoghurt)

400 g revet eple

Spisskummen

Salt

Bland yoghurt og eple og smak til
med salt.

Alternativer: agurk, mynte og sitron.
Frisk koriander eller persille.

Rå grønnsaker eller frukt

mango

Eller: Agurk, blomkål, tomat,
stangselleri, squash, pære, ananas
eller hva du vil.

Papadums – linseflatbrød

Sprø og deilig. Tilberedes som anvist
på pakken.



VINTER

NORGE

NORGE HAR EN LANG KYSTSTRIPE OG ER EN HAVNASJON. DET SKULLE BARE MANGLE AT VI IKKE SPISTE LITT MER AV DET HAVET GIR OSS. LINEFANGET HVIT FISK ER BÆREKRAFTIG OG GODT. OG FISKEKAKER ER EN GAMMEL OG GOD SLAGER SOM FORTJENER HVERDAGSLYKKE. KOMBINERT MED ROTGRØNNSAKER OG RØMME, SÅ ER HELE LANDET MED. DETTE ER MÅLTIDET SOM RESPEKTERER LANDET VI BOR I.



Fiskekaker, grønn ertepuré, pastinakk i rømme, bakte rotgrønnsaker og purredressing



Fiskekaker

Ca 20 fiskekaker a 125 g

2 kg hvit fersk fisk (sei, hyse, lyr)
5 ts salt
1 ts muskat
5 ss potetmel
5 dl melk
1 bunt gressløk, finhakket løk eller
purre
nøytral olje og smør

Kvern fisken grovt, kjør den sammen med salt og muskat. Tilsett egg og potetmel, spe med melk eller melk. Tilsett løk og bland. Stek i olje og smør.

Grønn ertepuré

Ca 1 liter

1 kg fryste grønne erter
litt vann
1 bunt frisk basilikum,
gjærne mye mer!
nøytral olje eller en god olivenolje
salt

Kok ertene i 2–3 min, sil av.
Eller damp ertene i ovnen like lenge.
Grovhakk basilikum.

Kjør i foodprosessor eller bruk stavmikser.

Ha i vann til du har en kremet konsistens. Smak til med salt. Litt melk smaker også godt.

Pastinakk i rømme

Pastinakk

(alternativ: sellerirot, persillerot)

Rømme

(Allergen: melk. Alternativ: majones)

Riv pastinakk, bland med rømme.

Bakte rotgrønnsaker

Diverse rotgrønnsaker, for eksempel:

Potet, gulbete, polkabete, rødbete, nepe, gulrot, pastinakk, persillerot og sellerirot
olje
salt og pepper
Tørka eller friske urter – for eksempel persille, timian, rosmarin

Skjær grønnsakene i biter, bland med olje, salt, pepper og urter.

Stek på 200 grader til grønnsakene er møre og gyllne, ca en halvtime.

Tips: Skjær grønnsakene i store biter slik at råvaren er gjennkjenbar. Husk å få skikkelig stekeskorpe, da smaker det bedre.

Purredressing

Se oppskrift under sauser og dressinger.

Tips: Varier denne retten med for eksempel stekte poteter og råkost med rotgrønnsakene, eller server retten med rundstykker som en burger.

NYE MÅLTIDER
NYE LAND



SOMALIA

Digaag Qumbe





Digaag Qumbe

OPPSKRIFTER – NYE MALTIDER, NYE LAND

Denne grønnsaksretten er perfekt å bruke med alle grønnsaker i sesong. Lag krydderblanding og sausen, skjær grønnsaker i biter og bland. Legg det i bakk med stekepapir og stek det mørt og gyllent. Server det sammen med kokte hele korn, linser og banan.

Krydderblanding: Xawaash

(utaales som HA-wash)

- 1 stang kanel
- 1,2 dl koriander frø
- ½ dl spisskummen frø
- 2 ss sort pepper
- 6 hel kardemomme
- 1 ts hel nellikspiker
- 2 ss malt gurkemeie

Rist kanel, koriander, spisskummen, pepper, kardemomme og nellik bakk i ovnen. Bruk middels varme til det dufter livlig.

Ha alt i en blender sammen med gurkemeie og kjør det til pulver.

Ha det på et tørt glass. Oppevares lenge i skapet, så lag gjerne stor porsjon neste gang.

Saus

- 10 løk
- 1 hvitløk
- 1 dl revet ingefær
- 1,5 dl Xawaash krydder
- 2 dl tomatpure
- 3 l hermetiske tomater
- 1 l yoghurt naturelle
- 3 l kokosmelk

Olje og salt

Kjør løk, hvitløk og ingefær gjennom grønnsak-kutteren. Stek det blankt i olje.

Tilsett Xawaash krydder, tomatpure, hermetiske tomater og yoghurt og kok i 10 minutter.

Tilsett kokosmelk og smak til med salt.

**NYE MÅLTIDER
NYE LAND**



PAKISTAN

Aloo Gobi

ALOO GOBI MED «MATAR PULAO»





Aloo Gobi er en kjent og kjær rett både i Pakistan og i India. Hver familie og restaurant har sin favoritt. I denne versjonen har vi brukt mest norske råvarer i sesong.

Krydderblanding

- ½ dl spisskummen
- ¼ dl malt gurkemeie
- 1 dl garam masala
- ¾ dl koriander pulver
- ½ dl rød chili pulver

Base ingredienser

- 1 kg potet
- 1 kg blomkål
- 400 g kikerter eller kokte gule erter
- ½ kg løk
- 500 g hermetisk tomat
- 1 ss frisk ingefær

Vask og skjær poteter og blomkål i biter. Skjær løk og hvitløk i skiver. Bland tomat med olje, ingefær og krydder. Vend alt inn i grønnsakene og legg i en bakk med bakepapir. Bak det i ovnen på 200 C til alt er mørt.

Her finnes det mulighet for variasjoner. Stek potetene en halvtime før du tilsetter blomkålen, da blir potetene myke og blomkålen beholder litt tyggemotstand. Du kan også tilsette litt vann for å få mer sauseete konsistens. Her er det bare å finne sin variant.

Raita

- 1 l kefir
- 1 l yoghurt
- 2 agurk raspet
- 3 ts spisskummen
- 1 ts garam masala
- salt og sitron

Bland alt og smak til med salt og sitron.

«Matar Pulao»

Dette er egentlig en ris rett, men prøv den med korn som råvare. Fungerer like fint. Da blir det lokal mat med en tvist. Det perfekte møte mellom Norge og Pakistan.

- 1 kg hele korn, ferdig utvannet (hakkert havre, hel bygg, perlespelt)

Krydderblanding

- 4 grønne chili
- 2 ss frisk ingefær
- 6 fedd hvitløk
- 1 dl olje
- 1 ts kardemomme
- 1 ts kanel
- 1 ss spisskummen
- 2 laurbær

Kjør alt smidig i en blender

- 3 store løk
- 3 dl kokosmelk
- vann
- 1 kg grønne erter

Stek løk blankt i litt olje, ha i krydderblandingen og korn som har ligget i bløt over natten eller ris. Tilsett kokosmelk og vann til det dekker 2 cm over, ha på lokk og stek til kornet er mørt. Fyll på med mer vann om nødvendig. Smak til med salt, tilsett grønne erter og vend de lett rundt før servering. Bak det i ovnen på 200 C til alt er mørt.

NYE MÅLTIDER
NYE LAND

AFGHANISTAN

Kabuli Pulao



Kabuli Pulao med tomat, agurk og bønnesalat



Dette er Afghanistans nationalrett. Denne retten lages opprinnelig med lammekjøtt og ris, men vi har testet den med korn og grønnsaker og det smaker nydelig. Hvis man har kraft-bein tilgjengelig, er det ingenting i veien for å koke en Kraft og tilsette når kornet bakes.

500g korn, ferdig utvannet
(hel spelt, hel bygg, hakket havre)
500 g ris, ferdig utvannet

2 løk
1 hvitløk
1 ss spisskummen
½ ss sort pepper (kan justeres)
1 ss gurkemeie
1 dl olje
1 dl smør
2 ss tomatpure
salt
vann

evt. Pistasj eller gresskarkjerner
på toppen.

1 kg gulrot
500 g rosiner
½ ss kardemomme
Olje til steking

Legg rosine i vann og la de swelle (gjørne over natten) Ta vare på rosinvannet. Skjær gulrot i staver,

eller rasp den på det groveste i en kjøkkenmaskin.

Skjær løk i skiver, riv hvitløk og bland spisskummen, kardemomme, pepper, olje, smeltet smør, tomatpure, salt. Vend alt inn i kornet og risen og legg det i en bakk med bakepapir, hell på med lett saltet vann, til det står 2 cm over kornet.

Sett ovnen på 200 C, sett på lokk og bak det i 40 minutter. Når kornet er mørt, ta av lokket, sett ovnen på 240 C og la det få deilig stekeskorpe. (Sjekk i løpet av tiden om det trenger mer vann)

Fres kardemomme i olje, tilsett gulrot i staver, fres litt og ha i vannet fra rosine. La det koke inn og sett til side. Stek rosine i samme panne noen minutter.

Bland litt olje og salt på gresskarkjernene og rist de raskt i ovnen, når de popper er de ferdige.

Server Kabuli Pulao rett fra bakken, med gulrot, rosiner og gresskarkjerner på toppen.

Hvite bønner med afghansk vri

1 kg hvite store bønner, ferdig kokt
(her kan alle andre bønner brukes også)

1 ts sort pepper
1 ts spisskummen
1 ts karri
½ dl olje
Salt og sitron

Bland olje med krydder og smak til med salt og sitron. Vend det forsiktig inn i bønne og server de helt enkelt eller med spirer, purre og friske urter.

Tomat og agurk salat

1 kg tomater
3 agurk
1 rødløk
2 lime
Salt og mynteblader (eller persille)

Skjær alt i fine biter og bland. Smak til med lime og salt. Server mynte eller persille på siden i egen bakk.

**NYE MÅLTIDER
NYE LAND**



POLEN Haluski





En tradisjonsrett fra Polen som tar i bruk en god og rimelig råvare, nemlig KÅL. Vi har tilført grønne erter for farge og litt ekstra næring.

Haluski

1 store kålhode

3 løk

3 fedd hvitløk

200 g bacon, eller annet røkt kjøtt.

(denne kan også lages uten kjøtt, erstatt kjøttet med smør og røkt paprika)

500g grønne erter

Stek bacon til det er sprøtt, tilsett finstrimlet løk og hvitløk og stek til alt er gyllent, ha i biter av kål og stek videre til alt er mørt. Smak til med salt og pepper, tilsett grønne erter og bland forsiktig.

Server med fullkorns nudler eller annen pasta.

Rødbetsalat Surówka Z Buraków

6 rødbeter

1 rødløk

**1 dl hvitvineddik eller frisk sitron juice
salt og pepper**

Variasjoner: raspet eple, fetaost, pepperrot eller gulrot smaker godt sammen med denne salaten.

Vask rødbetene og kok de møre i vann eller bak de i ovnen med litt vann i bunnen av bakken. Skrell de etterpå, det er lettere og raskere.

Rasp rødbeter, bland med finhakket løk, eddick eller sitron og smak til med salt og pepper.

Denne salaten holder seg godt i kjøleskap og smaker enda bedre dagen etter.

Fermenterte grønnsaker

Fermentering er en metode for å ta vare på råvarene. Dette er oppskriften på en enkel måte å fermentere på. Den kan brukes på alle de gode rotgrønnsakene våre, løk, grønne tomater og chili. Lag en liten krukke først og prøv dere fram.

1,5 –2 kg grønnsaker. Foreksempel, kål, sellerirot, kålrot, gulrot, chili, løk og hvitløk .

2 liter vann

100 g salt

1 ts pepperkorn,

Evt. Frisk dill eller dill blomst i sesong.

Vask og skjær grønnsakene i passe biter. 5x5 cm. Legg de i iskaldt vann et par timer for å få de knasende og sprø.

Bland salt og vann til saltet er oppløst. Bruk en krukke eller et stort glass og legg krydder i bunnen, sil av vannet på grønnsakene og legg de i krukken. Hell over laken slik at det dekker. Legg en liten tallerken eller liknende over grønnsakene og noe tungt som holder tallerken nede. Fyll opp med evt mer lake slik at det dekker grønnsakene. Dekk toppen med et klede og oppbevar krukken på kjøkkenbenken (ikke i kjøleskap)

Smak på grønnsakene etter noen dager. Krukken kan stå i en til to uker å fermentere på kjøkkenbenken. Når de er passe sure, kan de settes i kjøleskapet for å bremse fermenteringsprosessen. Hvis det dannes et hvitt mugglag på toppen er det ingen fare, fjern muggen, vask tallerken og vekt, og fyll på ekstra saltlake.

Laken kan brukes på ny videre, da går fermenteringsprosessen raskere neste gang.

DRESSINGER





Klassisk fransk vinaigrette:

Ca 6 dl

Frankrike skryter av å være Europas kulinariske vugge. Da kommer man ikke unna en klassisk vinaigrette. Prøv den sammen med byggryn og grønnsaker, råkost eller på toppen av sommerens salater.

1 dl hvit- eller rødvinseddik

1 fedd hvitløk

2 ss dijonsennep

(Allergen: sulfitt, sennep.

Alternativ: kan sløyfes)

1 klype salt og pepper

3 dl mild olje

2 dl olivenolje

Bruk en rund bolle og visp eddik, sennep, salt, pepper og raspet hvitløk. Spe med oljen mens du visper, til du har fått en kremet konsistens. Smak til med salt.

Tips: Cæsarsalat-dressing: tilsett en eggeplomme, 1 ts knust ansjosfilet og litt raspet parmesan.



Sweet chili saus

Ca 1 liter

7 - 10 røde chili

8 fedd hvitløk

4 dl sukker

6 dl vann

2 ts salt

Ca 5 ss potetmel utrørt i litt vann, evt. maizena

Kok opp chili, hvitløk, vann, sukker og salt. Kjør glatt med en stavmikser. Kok opp igjen og jevn med potetmel.

Rå hot sweet chili saus

1 liter

1 l agavesirup (evt annen lys sirup)

10 -20 chili

Hakk chili med det meste av frøene. Bland med sirup, smak til. Hell det på en flaske. Holder lenge!



Thaisaus

Ca 1,5 liter

6 dl soyasaus

(Allergen: soya, gluten.

Alternativ: glutenfri)

100 g sukker

5 dl nøytral olje

6 ss frisk ingefær

2 ss rød chili

10 fedd hvitløk

4 ss sitrongress, finhakket

6 limeblad, finhakket

6 lime, juicen

Rasp ingefær og hvitløk, hakk chili og bland med sukker, olje og soya.



Salsa – chipotle

Ca 1 liter

1 løk

1-2 fedd hvitløk

4 ss olje

1 l hermetisk tomat

**1 ss hermetisk chipotle,
(alternativ: røkt paprika
og chilipulver.)**

1 lime, saft og skall

1 ts salt

Finhakk løk og hvitløk og stek i olje på lav varme til den blir myk, minst 20 minutter.

Ha løk, tomat, krydder og lime i en blender og kjøør jevnt. Smak til med salt og krydder.



Pesto

Ca 3 dl

3 potter basilikum
1 potte persille
4 ss gresskarkjerner
50 g parmesan
olje
1ts salt

Mos alt sammen i kjøkkenmaskin.
Spe evt. med mer olje for å få den mer flytende.

Alternativ: persille, løpstikke, løvetann, rukkola i stedet for basilikum. Solsikkekerner, solsikkeolje, annen hard modnet ost.

Tzatziki

Ca 1,5 liter

1 kg yoghurt
1 agurk
1 sitron
3 fedd hvitløk
0,5 l olivenonmaskin.

Dette er en tynnere variant av tzatziki som kan has på flaske.

For en tykkere variant til å ha i bakk – bruk mindre olje, fjern den våte kjernen i agurken og bland sammen manuelt (ikke i kjøkkenmaskin).

Alternativer: 1 neve frisk mynte eller 1 ts tørket oregano som smaksvariant.

>



Rømmedressing

Ca 1 liter

1 l lettømme
1 sitron, eller lime, saft
Salt og pepper

Bland rømme med sitron og smak til med salt og pepper.

Purredressing

Ca 1,3 liter

1 stor purre
2 egg
2 ss eple-eddik eller vineddik
1,5 ts salt
2 ts sukker, eller et eple/en pære
1 l nøytral olje,
f.eks raps eller solsikke
evt. vann å tynne med mot slutten

Ha grovhakket purre, eple/pære eller sukker, salt og eddik blender. Kjør til alt er jevnt og spe forsiktig med oljen, til dressingen har ønsket konsistens.

Smak til med salt.

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

A high-speed photograph of a water splash on a weathered wooden surface. The splash is centered, with water droplets frozen in mid-air, creating a crown-like shape. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The logo 'Matvalget' is overlaid in green, with a red underline, and contact information is at the bottom.

Matvalget

info@matvalget.no
matvalget.no