



Korn fra Trøndelag

FRA JORD TIL OFFENTLIGE BORD



Fra jord til (offentlige) bord

Trøndelag er en av landets viktigste kornregioner. Her dyrkes råvarer som har mettet generasjoner, formet landskapet og lagt grunnlaget for både matkultur og beredskap.

Korn er en nøkkelressurs i norsk matberedskap. Evnen til å produsere, foredle og bruke korn til menneskemat er avgjørende dersom importen svikter. Samtidig går en stor del av kornet i dag til dyrefôr - selv om det, med riktig kunnskap og bruk, i langt større grad kan inngå direkte i menneskers kosthold.

Dette heftet er en del av satsingen Mer trøndersk mat i offentlige måltider. Målet er klart: Vi skal bruke mer av det vi produserer - også kornet - i barnehager, skoler, sykehjem og kantiner. Vi bruker lokal produksjon som inspirasjon til bærekraftige og velsmakende hverdagsmat, måltid som er bra for både hode, kropp og klode.

Erfaringene så langt er tydelige: Det er stor vilje til å bruke mer lokal mat! Bøndene vil levere, kokkene vil lage og spisegjestene vil spise. Vi jobber videre med løsninger som faktisk finnes i offentlige innkjøp. Vi øker kompetansen og finner konkrete løsninger gjennom hele verdikjeden, for samhandling er avgjørende for å lykkes.

Utgangspunktet er sterkt. Trøndelag har betydelig kornproduksjon, solide fagmiljø og tydelige politiske ambisjoner om økt bruk av lokal mat i offentlige måltider.

Velkommen, nå skal vi fortelle deg litt om kornets utallige muligheter!



ET BÆREKRAFTIG MÅLTID

**MAT FRA BUNNEN AV
GRØNNSAKER
BELGVEKSTER OG KORN**

SESONG

BEVISSTE VALG AV
KJØTT OG SJØMAT
REDUSERT MATSVINN



KOLOGISK



LITT OM KORN

Bak mel, brød og grøt ligger en verdikjede fra jord til bord. Den omfatter sortsutvikling og såvare, dyrking, mottak og lagring, møller, bakerier, grossister og kjøkken. Alle ledd er avhengige av hverandre.

Trøndelag er en viktig kornregion, særlig for bygg og havre. Samtidig gjør klimaet i Midt-Norge matkornproduksjon krevende. Proteininnhold, falltall og bakeegenskaper avgjør om kornet kan brukes til mat, og værforholdene varierer mye. Derfor går fortsatt mye korn til kraftfôr, som kunne vært spist av mennesker.

Korn er en allsidig og alt for lite utnyttet råvare. Bruksområdene er mange og langt bredere enn tradisjonell brødbaking, og kan brukes helt eller bearbeides som hakket, flaket, valset eller malt - grovt eller fint, med eller uten fiber.

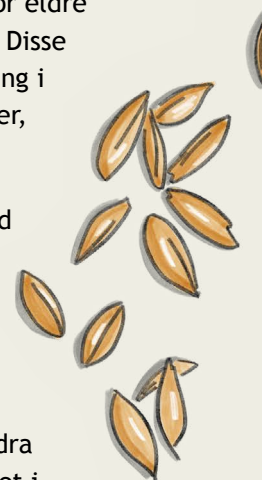
Norsk matkornproduksjon er tett knyttet til landbrukspolitikk, tollvern og markedsregulering, som skal sikre norsk produksjon, stabile priser og matberedskap. Samtidig er store deler av

bakeribransjen avhengig av korn med jevn kvalitet og stabile bakeegenskaper, noe som gjør at importert korn ofte brukes i melblandinger.

Interessen for norske råvarer øker, særlig for eldre kornsorter, urkorn og økologisk produksjon. Disse foredles ofte i lokale verdikjeder, med maling i mindre møller og salg gjennom gårdsbutikker, spesialbutikker og nett.

Økt bruk av norsk matkorn krever samarbeid i hele verdikjeden, fra bonde og mølle til offentlige kjøkken og forbrukere. Det handler også om kunnskap og matvaner. Bygg, havre og de gamle kornsortene brukes lite i hverdagen, selv om de dyrkes godt i Norge. Her kan offentlige kjøkken bidra ved å etterspørre norske råvarer og ta kornet i bruk på nye måter.

For å styrke selvforsyning og beredskap er det samtidig nødvendig å øke produksjonen av matkorn.



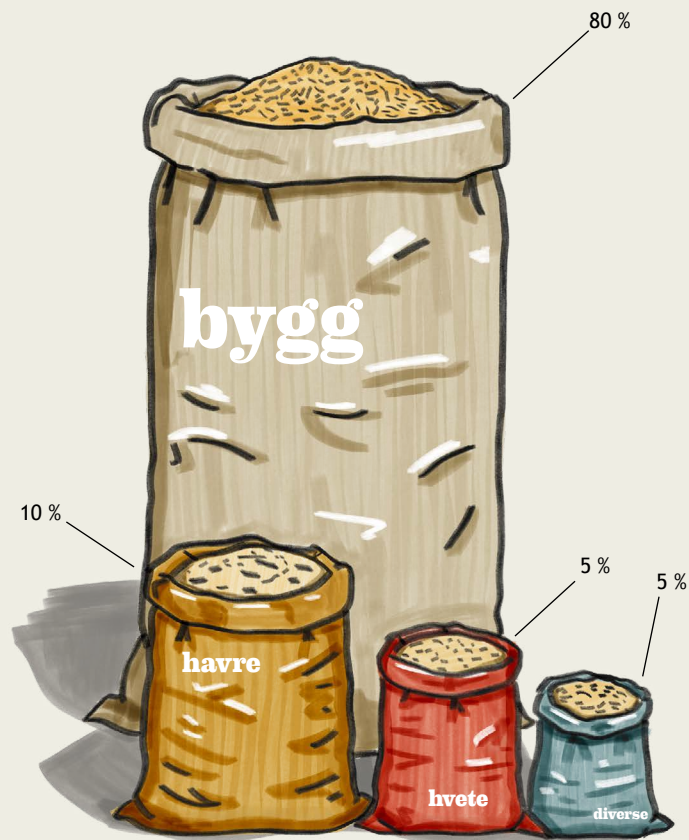
KORN I TALL

Trøndelag er Norges tredje største kornfylke, og her produseres rundt 20 % av kornet i Norge.

Kornarealet er på rundt 60 000 fotballbaner! Dette tilsvarer rundt 450 000 daa.

Av all kornproduksjon i Trøndelag utgjør 80% bygg, 10% havre, 5% hvete og resten er fordelt på andre kornsorter. I Trøndelag har vi også dyktige produsenter som har dyrket fram de gamle urkornsortene, emmer, svedjerug, spelt, dalahvete og enkorn. Det er forfedrene til dagens hvete, rug og havresorter.

Økologisk korn i Trøndelag: Utgjør 2,4 % av areal. Norge har et mål om at 10% av dyrkearealet skal være økologisk. I år er det 74 nye gårdsbruk som har søkt om å legge om til økologisk og etterspørselen etter økologiske råvarer er stigende.



Hvete



HISTORIE

De eldste funnene av hvete er rundt 4 000 år gamle. Fram til slutten av 1800-tallet var fint hvetebrød forbeholdt høytider og store anledninger. I dag er hvete den viktigste matkornarten i Norge.

DYRKING

På grunn av større krav til varme enn andre kornarter dyrkes hvete hovedsakelig på Østlandet. Klimaendringer med lengre vekstsesong, sammen med utvikling av nye sorter, gjør det mulig å dyrke mer hvete også i Trøndelag. Hvete kan dyrkes på de beste jordbruksområdene langs Trondheimsfjorden. Det skiller mellom høst- og vårhvete. Vårhvete er mest utbredt og regnes som tryggere med tanke på overvintring. Høsthvete kommer tidligere i gang med veksten om våren og har kortere veksttid, men innebærer større risiko for vinterskader.

BRUK

Hvete egner seg godt til brød, pasta og kaker. Det finnes som siktet og sammalt mel, fullkorn, helkorn hvetekli og hvetekim. Hvete kan brukes alene, men kan med fordel kombineres med bygg og havre, som dyrkes i større

6 omfang i Trøndelag.

Havre



HISTORIE

Havre kom til Norge som ugras i hvete- og byggåkre for over 2 000 år siden. Etter hvert som hesten ble tatt i bruk som trekkdyr i middelalderen, fikk havre stor betydning som fôrvekst og var fram til 1950 et av de dominerende kornslag i Norge. Havre har lange tradisjoner både som menneskemat og dyrefôr, og i dag brukes rundt 10 % av norsk havre til mat.

DYRKING

Havre er en av de mest dyrkede kornartene i Trøndelag og er godt tilpasset kjølig og fuktig klima og kan dyrkes på mange ulike jordarter. Havre dyrkes i større omfang enn hvete, men mindre enn bygg. Utvikling av tidlige og robuste sorter har vært viktig for dyrking i Midt-Norge

BRUK

Egner seg godt til grøt, bakst og mellommåltider. Den finnes som havregryn, havremel og hele og halve kjerner. Brukes ofte i frokostprodukter, men passer også godt i brød, kaker og varme retter.

7 Den er rik på fibre som er bra for fordøyelsen og kan bidra til et stabilt blodsukker.

Bygg



HISTORIE

Bygg er en av de eldste kornartene i Norge og har vært dyrket i Trøndelag i flere tusen år, helt siden steinalderen. Kornslaget har hatt en viktig plass i kostholdet gjennom generasjoner. Fram til 1900-tallet var bygg vanlig både til hverdag og fest, med retter som vassgraut og rømmegrøt som klassikere.

DYRKING

Bygg er den mest dyrkede kornarten i Trøndelag. Den tåler kjølig klima og kort vekstsesong godt, og gir stabile avlinger i regionen. Det finnes to hovedtyper: 2-radsbygg og 6-radsbygg. 2-radsbygg har større korn og egner seg godt både til mat og til malt for ølbrygging. 6-rads bygg gir høyere avling og brukes hovedsakelig til dyrefôr. Sortene deles også inn i tidlige og sene, der de tidlige er best tilpasset klimaet i Trøndelag.

BRUK

I dag brukes bygg i liten grad til menneskemat, og det meste går til dyrefôr. Bygg egner seg godt til grøt, supper og salater, og finnes blant annet som mel, gryn og hele kjerner. Bygg kan blandes med hvetemel i bakst, men har ikke samme bakeevne som hvetete. Den kan også brukes som et alternativ til ris.

Svedjerug



HISTORIE

Svedjerug er en gammel rugsort som ble introdusert til Norge av skogfinnene. Den er spesialtilpasset svedjebruk - en dyrkingsmetode der skog brennes og korn dyrkes i den næringsrike asken. Sorten ble lenge regnet som tapt i Norge, men på 1970-tallet ble det funnet 10 korn på et tørkehus på Finnskogen.

DYRKING

Svedjerug er toårig. Den sås tidlig på sommeren, kan beites om høsten og høstes året etter. Planten kan bli opptil 2,5 meter høy og utvikle mange titalls aks fra ett enkelt frø. Svedjerug tåler næringsfattig jord og krevende forhold godt, og dyrkes ofte økologisk. I dag dyrkes den i mindre skala flere steder i Trøndelag.

BRUK

Svedjerug brukes særlig til baking av brød, ofte i kombinasjon med andre melsorter. Den gir en kraftig og aromatisk smak og egner seg godt i grove brød og surdeigsbakst. Hele kjerner kan også brukes som alternativ til ris. Bruken er fortsatt begrenset, men svedjerug kan bidra til større variasjon og økt bruk av lokale og tradisjonelle kornslag.

Emmer



HISTORIE

Emmer er en av de eldste kornartene vi kjenner til, og har vært dyrket i Norge siden steinalderen. Den regnes som en forløper til spelt og moderne hvete, og var tidligere en viktig del av kostholdet før nyere hvetesorter tok over.

DYRKING

Emmer tåler kjølig klima og kan dyrkes på mindre næringsrik jord. Den gir lavere avlinger enn moderne kornslag og har lengre veksttid. Produksjonen skjer ofte i småskala og gjerne i økologisk drift. I dag dyrkes emmer flere steder i Trøndelag.

BRUK

Emmer brukes som mel og hele kjerne i bakst og matretter. Den egner seg godt i brød, grøt og salater. Bruken i dag er begrenset, men emmer kan bidra til større variasjon og økt bruk av tradisjonelle og lokalt produserte kornslag.

Spelt



HISTORIE

Spelt er en gammel hvetetype som trolig har vært dyrket i Norge siden bronsealderen. Utover 1900- tallet ble mye av speltproduksjonen i Europa erstattet av moderne hvete, som ga høyere avlinger og bedre bakeegenskaper.

DYRKING

Spelt er mer hardfør enn moderne hvete og tåler kjøligere klima og mindre næringsrik jord bedre. Interessen for spelt har økt de siste tiårene, særlig i forbindelse med økologisk landbruk og lokalmat. I dag dyrkes spelt i mindre skala flere steder i Trøndelag.

BRUK

Med sin nøtteaktige smak har spelt blitt populært til bakst. Spelt brukes både som mel og hele kjerner i brød og annen bakst, alene eller i kombinasjon med andre kornslag. Bruken er fortsatt begrenset, men spelt kan bidra til større variasjon og økt bruk av lokalt produserte kornslag.

Svarthavre



HISTORIE

Svarthavre er en eldre havretype med lange tradisjoner i norsk jordbruk. Den har vært brukt både til mat og fôr, og har de senere årene fått økt interesse som spesialråvare i lokalmatproduksjon.

DYRKING

Svarthavre dyrkes i liten skala i Norge, hovedsakelig utenfor Trøndelag. Den er godt tilpasset nordiske forhold, men gir ofte lavere avling enn moderne havresorter.

BRUK

Svarthavre egner seg godt til gryn (havreflak) og mel, og kan brukes i grøt, bakst og andre matretter på samme måte som vanlig havre. Bruken er fortsatt begrenset, men svarthavre kan bidra til større variasjon og økt bruk av tradisjonelle og spesialiserte kornslag.

Einkorn



HISTORIE

Einkorn regnes som verdens eldste kornsort og er opphavet til senere kornarter som emmer, spelt og hvete. Vill einkorn ble høstet allerede flere tusen år før vår tidsregning.

DYRKING

Dyrking av einkorn i Trøndelag er en del av en voksende interesse for gamle kornsorter, ofte omtalt som urkorn. Kornsorten er godt tilpasset klimaet i regionen og dyrkes ofte økologisk.

BRUK

Einkorn har en nøtteaktig og aromatisk, og melet har en gulaktig farge på grunn av høyt innhold av karoten. Kjernen er hard, og det lave gluteninnholdet gjør at einkorn krever andre bakemetoder enn moderne hvete. Kaldheving og surdeig brukes ofte for å få gode bakeegenskaper. Einkorn egner seg også godt i kombinasjon med andre gamle kornsorter som emmer og spelt.

skaler

smør

spis

frukt

salat

vann

utskift

bruk

bar

energi

BAR

hold

flytt

bær

håndter

elsk

forny

del

Energibaren

- ET PRAKTISK GREP

MER LOKAL MAT I OFFENTLIGE MÅLTIDER - JA, MEN HVA BETYR DET EGENTLIG I PRAKSIS?

Utfordringen er å finne løsninger som faktisk fungerer i hverdagen. Måltidene skal være gode og smakfulle, rimelige, sunne og enkle å lage - både i små og store kjøkken. De må være fleksible nok til å ta hensyn til allergier, dietter og livssyn, gi reelle valgmuligheter til den som spiser, være bærekraftige, de skal gi mulighet for et felles måltid rundt bordet OG det skal smake godt!

For å møte disse behovene har Matvalget utviklet et konsept vi kaller Energibaren. Dette er en buffet basert på enkle elementer, der gjesten selv setter sammen et fullverdig måltid.

Energibaren består av fire råvaregrupper:

- Korn
- Meieriprodukter
- Frukt, grønt og bær
- Frø og nøtter

Med dette som base kan vi hente det aller meste fra Trøndelag. Korn, meieri og store deler av frukt, grønt og bær finnes i rikelige mengder i regionen.



Det er riktig at ikke alt er like tilgjengelig gjennom grossist i dag. Men, ved å bruke disse råvarene i hverdagsmaten, bidrar vi til å bygge både etterspørsel og kompetanse - hos kokken, hos gjesten og gjennom hele matsystemet.

Et måltid fra energibaren kan være svært enkelt: Havregryn med melk, eplebiter og noen frø på toppen. Det er rimelig, krever lite utstyr og begrenset fagkompetanse, og kan serveres uten ekstra bemanning. Samtidig er det et fullverdig måltid som smaker godt - og som kan spises sammen.



Fra dette enkle utgangspunktet kan Energibaren utvikles i mange retninger: ulike kornslag, bearbeidet som grøt, gryn eller granola. Frukt og bær i mange variasjoner og tilberedninger. Meieriprodukter som yoghurt, cottage cheese eller kulturmilk og topping med stor variasjon - her setter bare fantasien grenser

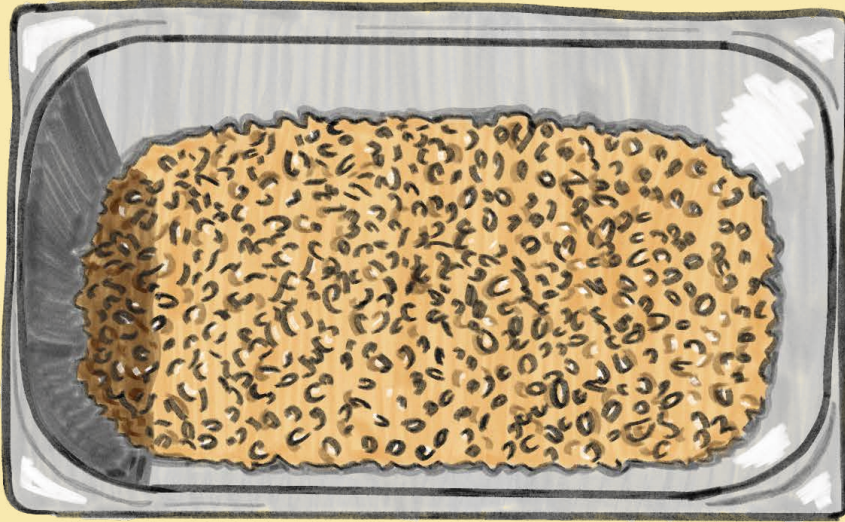
Energibaren kan også være et varmt, salt måltid, der korn er basen. Da kan den kombineres med grønnsaker i sesong, og suppleres med proteinkilder fra hele spekteret: egg, meieri, belgvekster, fisk, sjømat eller kjøtt.

Energibaren er et rimelig måltidstilbud som gjør det mulig å øke bruk av lokale råvarer, gir grunnlag for å nå mål om økologisk andel, gir bedre valgfrihet for gjesten og er et lavterskeltilbud i kjøkken med ulik kompetanse.

Dette gjør Energibaren godt egnet som måltidstilbud, i alt fra barnehager til kantiner i Forsvaret.

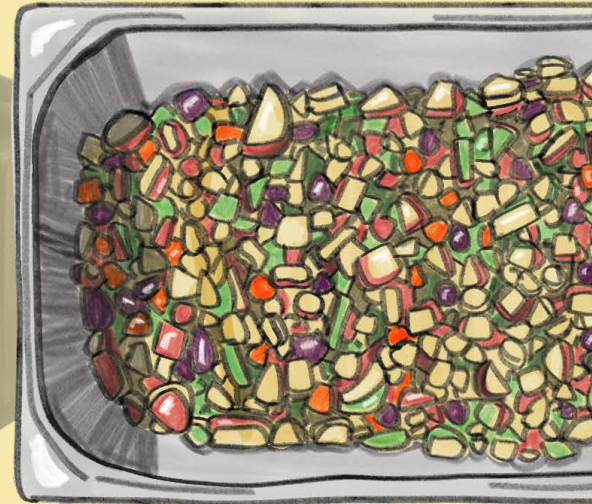


ENERGIBAREN DEKKER ALLE BYGGESTEINENE VI TRENGER, FOR BÅDE
KROPP OG HODE.



Korn

ENERGI



Frukt og b

VITAMINER OG FIBER

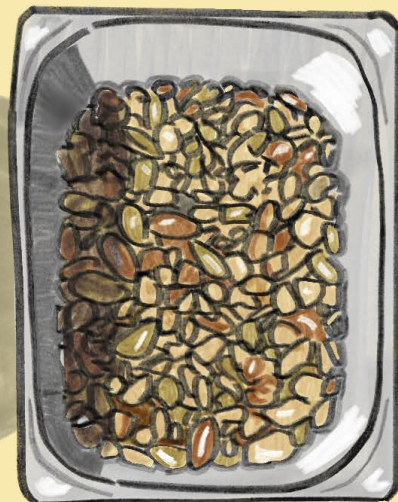


ær



Meieri

PROTEIN



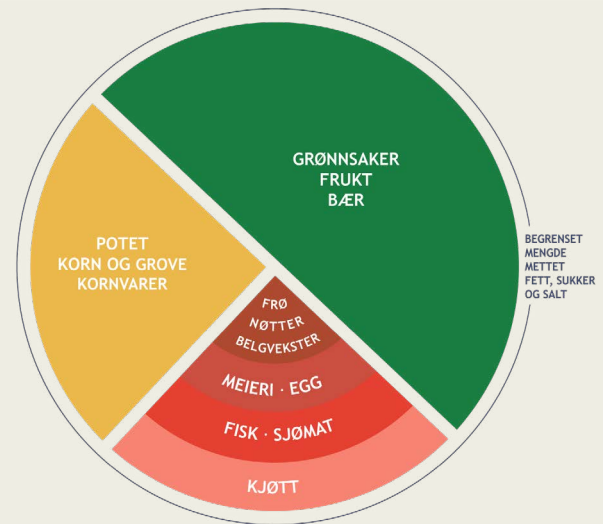
Nøtter & frø

SUNT FETT OG EKSTRA NÆRING

TALLERKENMODELLEN

Hvis man tenker seg tallerkenmodellen for et fullverdig måltid, skal halvparten av tallerken være frukt og grønt, en kvart grove kornvarer, og siste kvart skal bestå av meieri, egg, frø og nøtter, kjøtt, fisk og sjømat.

Tallerkenmodellen er et utmerket verktøy å bruke både for de som skal lage maten og servere den og for de som skal spise. Hvis vi kan få flere til å spise litt mer som denne, formidler vi praktisk kunnskap om hva som er bra å spise i hverdagen gjennom alle våre offentlige måltider, det er livsmestring i praksis og det vil utgjøre store summer spart for helsevesenet vårt i årene framover.





Litt om bruk av korn

Vi anbefaler å bløtlegge korn, ikke bare fordi det går fortere 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 laget. 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 grovt. Hele korn har mer smak og konsistens. De holder lenger 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 fint i kalde retter. For eksempel overnightgrøt 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 kokes noe minutter. Etterpå kan kornet blandes med melk, yoghurt, kokosmelk eller juice 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 det 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 gir samtidig bedre og lengre kornsmak. 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 enkorn kan fint vales. Samt glutenfrie varianter som bokhvete, soya, ris og bokhvete.

KLASSISK HAVREGRØT

- 4 dl store havregryn
- 8-10 dl vann
- 1 klype salt

Sett grynene i vann over natten. Kok opp og la det putre i noen minutter. Juster vann mengden slik at grøten ikke blir for tykk. Smak til med salt.

Istedenfor en kjele kan du ha grynene i en ildfast form og bake grøten i ovnen. Juster med vann.

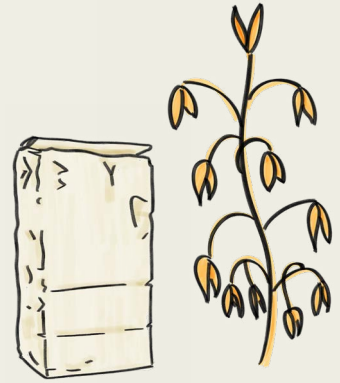
Bak på 180C i ca 10 minutter. Rør lett og server.



RASK HAVREGRØT

- 4 dl lettkokte havregryn
- 4-6 dl vann
- Salt

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



Frukt og bær

epler, plommer, rognebær, nyper, tyttebær, blåbær, bringebær, bjørnebær, mølter, krekling, rips, markjordbær, jordbær, rips, solbær, stikkelsbær, pærer, plommer, kirsebær og moreller, samt aronia, havtorn og hyllebær..... Fra Trøndelag!

RABARBRAGRØT

Kok opp 1 l rabarbra i biter med 0,5 dl vann og 1 dl sukker, jevn med 2,5 ss potetmel utrørt i litt kaldt vann, og avkjøl.

BÆRSORBET

Bland frosne bær med litt søtt og kjør det i blenderen til en jevn sorbet, smaker nydelig både på varm grøt og kald drømmegrøt

TROLLKREM

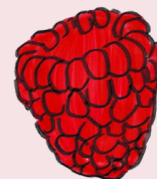
Pisk 3 dl tyttebær med 1 dl sukker og 1 eggehvite til en luftig krem.

BAKT FRUKT OG BÆR

Vend biter av frukt og bær med litt honning eller sukker, bak i ovn på 200°C til det er mykt og gyllent, og avkjøl lett.

BÆRSAUS

Kok opp 1 dl vann og 1 dl sukker, klem inn en sitron. Kjør 3 dl frosne bær sammen med sukkerlaken i en blender.





DRØMMEGRØT

- 4 dl hakket havre
- 1 l vann
- 6 dl yoghurt naturelle
- 1-2 sitron
- Sukker, agave eller honning

Legg hakket havre i bløt over natten, gi det et raskt oppkok og sil grynene. (Ta vare på vannet, det er nydelig i brødeigen) Skyll havren i kaldt vann.

Bland yoghurt med sitronzest, bruk økologisk sitron, sitronjuice og søtt. Smak til du har ønsket sødme.

Bland havre og den smaksatte yoghurten. En deilig kald grøt som holder seg i kjøleskapet lenger enn du kan vente.

Server med plommer, epler, pærer eller sesongens bær. Gjerne med litt krønsj på toppen.

Nøtter, frø og annet strø

Så mye deilig å toppe energibaren med som gir smak og konsistens. Ingenting som en god krønsj! Her fraviker vi det kortreiste prinsippet, denne delen av måltidet utgjør en veldig liten prosent, så her kan vi tillate oss å invitere verden inn.

RISTA OG SALTE NØTTER

Bland 1 dl frø eller nøtter med 1 ss nøytral olje og en klype salt, sett ovnen på 150°C med lav vifte, og stek blandingen i ca. 10 minutter til den er gyllen

FRØ- OG NØTTESTØV

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

KARAMELLISERTE NØTTER

Bland 1 dl nøtter eller frø med 2 ss honning eller sirup og en klype salt, sett ovnen på 150°C med lav vifte, og rist blandingen på bakepapir til det er gyllent. Følg litt med slik at det ikke blir brent, det kan gå raskt

GRANOLA

Bland 5 dl havregryn, 2 dl nøtter og frø, ca 1 dl sirup/honning), 1 klype salt, 1 dl eplemost og ½ dl nøytral olje. Fordel blandingen på stekebrett og stek på 180°C med lav vifte til det er gyllent og sprøtt, og vend underveis. Variasjoner: kanel, kokos, og kardemomme. Tørkede frukt og bær er best å tilsette etter at granolaen er ferdig ristet.



BLÅBÆRENERGI

- Bygg
- Vann
- Melk
- Cottage cheese
- Blåbær
- Gresskar kjerner
- Pistasjnøtter

Legg bygg i vann over natten, og kok til kornet er så vidt mørt. Juster med melk og kok videre til kornene er myke og gode. Smak til med salt.

Bruk blåbær eller andre bær fra skogen. Gjerne fryste, da blir det som små sorbet bomber sammen med den varme grøten. For de som liker det smidig: Kjør frose bær i en blender med litt søtt til en jevn sorbet. Holder konsistensen lenge.

Servere det sammen med cottage cheese og ønsker sødme, for eksempel flytende honning eller litt sirup. Rist nøtter eller kjerner i en varm panne og kvern det til pulver, da bruker du mindre men, får den samme gode smaker.



Korn med kjevle og takke

Det finnes ikke en matkultur som ikke har sin egen hverdagslelse. Tortillas fra Mexico, pitabrød, lavash fra Midtøsten, naan, chapati og roti fra India. I Norge bakte vi lefser hver dag i generasjoner, la oss ta tilbake den norske hverdagslelsen! Da kan vi bruke mye av det kornet som ikke benyttes i dag.

GRUNNOPPSKRIFT HVERDAGSLEFSE

- 2 kopper mel
- ¼ kopp mykt smør
- ¼ ts salt
- 2/3 kopp lunken vann
- ¼ ts bakepulver

Rør raskt rundt med en gaffel.

Tilsett vann og bland lett til du har en litt klissete deig.

Rull ut med litt mel til en pølse og del i fem biter, rull hver bit til en ball.

La de hvile under et klede i ca 30 minutter.

Kjevle de ut og stek på takke.



POTETLEFSER

- 1 kg kokte malte poteter
- 1 ss smør
- 1 ts bakepulver
- 2,5-3 dl hvetemel

Skrell potetene og kok dem. La dem gjerne dampe litt tørre etterpå. Legg dem under et klede i ca. 15 minutter. Mos potetene mens de fortsatt er varme, enten med kjøttkvern eller for hånd.

Bland først inn smør og bakepulver, og rør godt. Tilsett deretter mel litt etter litt. Mengden mel må du prøve deg fram med, siden det varierer både med potetene og melet. Elt deigen godt til den er smidig og lett å forme, uten å være klissete.

Ta deigen ut av bollen og del den i passe emner til takke eller stekepanne. Kjevle ut og stek på middels varm takke eller i tørr panne til lefsene får lyse brune flekker.

Bruk gjerne melne poteter som Kerrs Pink, mandelpotet, Pimpnel, Gulløye eller Ringerikspotet.

KORN MED BAKT GRESSKAR OG SKOGSOPP

- Korn
- Kraft
- Gresskar
- Løk
- Hvitløk
- Moden ost
- Sitron
- Salt og pepper

Legg korn i bløt over natten. Skift vann og kok kornet så vidt mørt. Sil av.

Vask og del gresskaret i to, ta ut kjernene. Ha salt og litt olje på gresskaret og sett det i ovnen på 230 C og stek til det har fått brun og gyllen skorpe.

Fres finhakket løk, hvitløk og sopp i litt olje (eller smør) i en bred panne. Ha i kornet i og tilsett kraft. Kyllingkraft, storfe eller vilt, (alt fungerer) Kok kornet til det er helt mørt mens du tilfører kraft litt etter litt.

Ha i godt med raspet moden ost, smak til med pepper, salt og sitron.

Del gresskaret i biter og legg det pent utover kornet. Legg på ekstra ost, blancherte grønnsaker eller friske urter på toppen.



SPELT OTTO MED RISTET BLOMKÅL

- 2 dl hel spelt
- 1 ss smør
- 2 fedd hvitløk
- 1 løk
- 1 blomkål
- 5 dl kraft
- 1 sitron
- lagret ost
- Salt og pepper
- Persille

Riv stilken og halve blomkålen. Skjær resten i tynne skiver.

Surr finhakked løk, hvitløk i litt smør eller olje. Stek et par minutter, tilsett revet blomkål og stek videre et par minutter. Smak til med salt og pepper og ha det over i en annen bolle.

Ha korn og kraft i pannen og kok til kornet er mørt.

Vend inn raspet ost og grønnsakene. Smak til med salt, pepper og sitron.



Pasta

Pasta er så latterlig godt og lett å lage. Det er et perfekt produkt for alle sorter korn, særlig de som man ikke kan bake brød av.

BASISOPPSKRIFT

- 100 g korn, fra finmalt og til det aller fineste
- 1 egg eller vann

Bland og kna til deigen er seig.

Legg den i plast og la den hvile i mist en time.

Kjevle ut eller bruk en pastamaskin.

Kok i godt saltet vann.



KORN, POTET OG KÅL

Denne retten har en ur-trøndersk ingrediens liste; korn, potet, smør og kål. Men, den heter Pizzoccheri og er fra Italia, vi låner den og gjør den til vår egen.

- Like deler potet, kål og hjemmelaget pasta (eller fersk pasta)
- Smør
- Hvitløk
- Persille
- Ost
- Salt og pepper

Lag pasta. Kok opp godt saltet vann i en stor kjele, vask og skjær potet og kål i biter.

Brun smøret lett og tilsett raspet hvitløk.

Kok først potetene møre i vannet, ha deretter i kålen til den er mør og så pastaen til den er ferdig kokt, sil av vannet, legg alt lagvis i en ildfast form med smør, pepper, persille og raspet ost. Stek til osten er smeltet og gyllen.

Server med råkost av rotgrønnsaker, eple, stangselleri og litt sitron.





**Brød for alle
kornsorter**

GRUNNOPPSKRIFT BRØD

Et godt brød trenger ikke eltes, bare det får litt tid. Bland deigen på kvelden eller før du går ut om morgenen.

- 3dl havregryn
- 3 dl sammalt grovt mel
- 6 dl fint mel
- 1 ts gjær
- salt og vann til det blir som tykk grøt

Rør rundt og dekk til.

Etter hvile kan deigen brettes og strekkes noen omganger og så la den få en liten hvil igjen, før den går inn i ovnen. Deigen kan formes som brød i fri og stram form, ovnen kan være varm for en sprø stekeskorpe eller bruk mindre varme og få et mykere brød.

Tips! Bruk kaldt vann på hendene når du bretter deigen, da blir det ikke klissete.



SETERGRØT

Denne grøten setter sammen trøndelag som en varm klem.

- ½ dl hel spelt,
- ½ dl polert bygg ,
- 5 dl melk
- ½ vaniljestang
- en klype salt
- Geitost, tyttebær, en håndfull mandler, mørk sirup

Legg kornene i bløt over natten, kok opp i vann og tilsett melken når vannet er kokt. Juster med veske etter hvert som kornet blir mørt. Smak til med ei klype salt.

Server med rørte tyttebær, mørk sirup, raspet geitost og ristede mandler.



HAVREMELK

Havremelk trenger ikke komme i en kartong fra butikken, lag den selv!

- 50 gram økologisk ukokte hele havregryn
- 6dl vann, i bløt over natten

Hell av vannet, kjør det i en blender med 1 liter friskt vann og ei klype salt.

Noen liker det litt søtere, tilsett 1 ss honning eller malt ekstrakt.

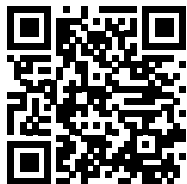
Sil melken om du vil ha en jevnere melk. Rist flasken før bruk.

Kornrestene etter siling kan du tilsette grøt eller brød for ekstra fiber. Eksprimenter gjerne med andre kornsorter!



Mer Trøndersk mat i offentlige måltid

ER ET TVERRFAGLIG SAMARBEID
HVOR ALLE SOM ØNSKER Å JOBBE
MED DETTE I SINE VIRKSOMHETER
SKAL FINNE FELLESKAP,
INSPIRASJON OG KUNNSKAP.



Bli med i satsningen for
mer lokalmat, bærekraft og
matglede i offentlige måltider
ved å ta kontakt med Grønt
Kompetansesenter Mære-Skjettelein

gunbr@trondelagfylke.no

