




KURSHEFTE

Målgruppe: Barn og unge sammen med voksne

Utarbeidet av Margit Veia og Norges Bygdekvinnelag.

Sponset av: [GjensidigeStiftelsen](#) 





Med Aksjon sunn matglede vil Norges Bygdekvinne lag formidle kunnskap og kompetanse om råvarer og matlaging til både barn og voksne over hele landet. Målet er å øke kursdeltakernes praktiske ferdigheter i matlaging og skape en tettere relasjon til råvarene og de norske matskattene vi omgir oss med. Kursene vil også sette fokus på å styrke matgleden og måltidet som sosialt fellesskap. Gode opplevelser rundt kjøkkenbordet er avgjørende for at den oppvoksende generasjon skal foreta sunne matvalg og etablere gode matvaner.

Å formidle kunnskap om råvarer og mattradisjoner til den oppvoksende generasjon er viktig i en tid hvor mange lever fjernt fra matproduksjonen, hvor mye av kostholdet baseres på halvfabrikata som det kan være vanskelig å vite hva inneholder. Befolkningen sliter i økende grad med overvekt og livsstilssykdommer - også barn. Forebyggende og helsefremmende arbeid handler om å påvirke helsevaner i en helsemessig gunstig retning, både for storsamfunnet og hos enkelt-



individet. Fremmedgjøring av matlaging og naturlige råvarer er ikke helsefremmende. Tvert om er matkunnskap nøkkelen til bedre folkehelse, og overføring av kunnskap og erfaring mellom generasjoner er derfor svært viktig i det helsefremmende arbeidet.

Ta barna med på matlagingen!

Målgruppen for kursene er voksne i følge med barn mellom 8 og 14 år.

Mat- og helsevaner etableres ofte i løpet av barne- og ungdomsårene. Gjennom maten og måltidene blir mange av livets forhold berørt. Å lage mat og delta i måltidsfellesskapet kan uttrykke omsorg og vennskap og er dessuten en arena for samarbeid og utvikling av sosial kompetanse.

Det er en takknemlig oppgave å kokkelere sammen med barn. De er engasjerte, positive, entusiastiske og nysgjerrige medhjelpere. Stolte og glade serverer de maten de har vært med på å lage. Kunnskap gir stolte barn, og mestring gir trygge og glade barn.

Barn liker å utforske ting på egenhånd. Derfor er de for eksempel mer motivert for å smake på nye råvarer og retter når de selv får være med. Å se andre barn nyte maten er også en motivasjonsfaktor.

Mat for kropp og sjel – sunn matglede

Maten skal smake godt og være god for både kropp og sjel. Vi spiser ikke først og fremst fordi maten er sunn, for å få slank mage eller store muskler. Vi spiser fordi maten lukter godt, ser appetittlig ut og fordi maten smaker bra. God mat er som oftest også sunn mat som kroppen vår trenger.

Kursene skal legge vekt på følgende:

- Maten skal smake godt og være god for både kropp og sjel.
- Maten bør baseres på rene, gjerne lokale, råvarer etter sesong og tradisjon.
- Maten bør være ren med lite bruk av kjemiske sprøytemidler.
- Maten bør være næringsrik og variert.

Det er mye læring i matlaging - God mat er viktig for hele mennesket

Det er ikke bare kroppen som trenger mat - hele mennesket trenger mat. Maten vi spiser påvirker oss ikke bare fysisk, men også psykisk, sosialt og kulturelt.

Mat og næringsstoffer

Energi trengs til vekst, varme og aktivitet. Energien får vi fra karbohydrater, fett og protein.

Karbohydrater deles inn i sukkerarter, stivelse og kostfiber, og er den viktigste energikilden i kosten. Grovbrød, grønnsaker, potet, frukt og bær er rike på stivelse og kostfiber.

Fett trenger vi til å utvikle og vedlikeholde synsceller, hjerneceller og nervevev. Fett får vi gjennom fet fisk, tran, planteoljer og margarin som er rik på omega 3 og omega 6 fettsyrer.

Protein er viktig for en sterk kropp. Gode kilder til protein er melkeprodukter, kjøtt, kornvarer og mel.

Mineralstoff hjelper oss å bygge opp kroppen. Kalsium trenger vi for en sterk benbygning og jern styrker de røde blodlegemene. Melk og melkeprodukt er rike på kalsium. Grovt korn, brøddvarer, kjøtt og fisk er gode kilder for jern.

Vitaminer: **Vitamin A** hjelper til for at synet, celledelingen og slimhinnene fungerer som de skal. Fet fisk, lever, gulerøtter og brokkoli er rike på dette vitaminet.

Vitamin D er nødvendig for at kroppen skal ta opp kalsium og nyttiggjøre seg det. Sollys er en god kilde til Vitamin D, sammen med fet fisk, tran og lever.

B-vitamin er viktig for omsetningen av næringsstoff i kroppen. Brød, kornvarer og kjøtt inneholder B-vitamin. **C-vitaminer** er sentralt for at cellene i bindevevet skal fungere normalt, og finnes i rikt monn i bær, frukt, grønnsaker og poteter.

Å komme sammen rundt et bord og nyte et godt måltid sammen gir mange positive felles opplevelser og skaper trygge og gode oppvekstkår for barn. Samvær legger et varig grunnlag for en sunn livsstil.

Med tanke på barns fysiske helse, vekst, blodsukker, konsentrasjon, læring og lek, er det god omsorg å gi barn riktig mat. Riktig kost er en forutsetning for læring hos både voksne og barn, og er også viktig med tanke på vår psykiske helse og for at vi føler oss vel. Når vi lager mat og spiser sammen, utvikler vi vår sosiale kompetanse. Under matlagingen og måltidet får vi gode muligheter til å hjelpe hverandre og vise empati. Vi må vente på tur, kommunisere med hverandre og trene på selvkontroll. Vi lærer høflighet ved matbordet, å forsyne oss med passende store porsjoner, la andre få forsyne seg først og vente til alle har fått, samtidig som vi deler den samme matopplevelsen og det samme fellesskapet.

Årstidene på bordet

Årstidene bør avspeiles i maten som står på bordet. Å tenke bærekraftig matforbruk, følge årstidene og velge mat ut fra hvilken årstid vi er i, er noe vi ønsker å sette fokus på i kursene. Ved å lære barn å lage mat – og la dem få være med gjennom hele prosessen fra varene høstes på åkeren eller kjøpes i butikken og til retten står på bordet - gir det barna mestringsfølelse og eierskap til maten. Barn vil da lære å ta vare på maten, og terskelen for å kaste mat blir høyere når man har vært med på å lage den selv. Dette er å jobbe for et bærekraftig matforbruk! Lær også barna å tenke miljø: Trenger dere kun eggehvite til for eksempel marsipan, kan dere lage eggekrem av eggeplommene. Ta vare på tomme plastikkbokser og lignende så deltakerne får fraktet med seg maten hjem fra kurs. Tomme glass fungerer også fint, til f.eks. hjemmelaget vaniljesukker.

Et sanselig kjøkken

Både barn og voksne har glede og nytte av å følge hele prosessen, fra jord til bord og fra sjøen til havet. Lær barna å få et bevisst forhold til hvor maten kommer fra, hvordan den produseres og hva maten gjør med kroppen. På kjøkkenet får barn og voksne anledning til å ta i bruk alle sanser. Tenk hvor spennende det er for de små å ta på råvarer i ulike former, størrelser og konsistenser, jobbe med en gjærdeig, filetere makrell og koke egg! På kjøkkenet får vi utfordret både lukt- og smakssans, og vi kjenner søtt, surt, salt, bittert og umami. Smaksprøver hører med underveis, både av rå og kokte grønnsaker, sauser osv. Smaksspekteret utvikles og legger et godt grunnlag for matbevissthet i voksen alder.

Positiv opplevelse av norske matskatter og lokale mattradisjoner

I dag er avstanden stor mellom dem som produserer maten og de som spiser den. Gjennom kursene vil bygdekvinnelagene rundt om i landet veilede barn og voksne og vise fram hvilke gode råvarer som har vært tilgjengelig lokalt i ualminnelige tider, og hvordan man best kan bruke dem. Hvilke mattradisjoner har dere i deres nærmiljø? Bygdene har alle sin egen tradisjonsmat. I oppskriftene i dette heftet foreslår vi å bruke mange kjente og kjære råvarer som dyrkes i Norge. Det er lov å erstatte foreslåtte råvarer med råvarer som er mer aktuelle der dere bor. Gå ut i naturen. Plukk bær som dere kan ha i smoothies. Plukk brennesle som dere kan ha i stuing, supper og gryter.

Vi kan hente mye lærdom i hvordan tidligere generasjoner behandlet mat og i de lokale mattradisjoner som finnes.



Kortreist mat

Bruk lokale råvarer og tradisjonelle tilberedningsmetoder. Hvilke råvarer er tilgjengelige i nærmiljøet og finnes lett tilgjengelig i havet, skogen eller marken rundt oss? Bruk råvarer etter hvilken årstid det er. Det bidrar til at vi bruker mindre ressurser på kjøling, frysing og transport av maten.

Snakk også med barna om dette. Gulrøtter, kålrot og epler er gode eksempler på mat som er lett tilgjengelig lokalt, det er også bær og epler.



- Meierismør er et renere produkt enn margarin, og kan godt brukes dersom man ikke har melkeallergikere på kurset eller i familien. Bruk olje der det er naturlig.
- Bruk gjerne rene råvarer som ikke er blandet med andre råvarer der det er mulig. Bruk gjerne brunt sukker (råsukker) som et sunnere og mer smakfullt alternativ til hvitt raffinert sukker når dere lager dessert, eller lag potetmos av fersk potet selv.
- ”Lettmat” er i større grad behandlet mat. Bruk gjerne vanlig ost i stedet for lettost, karbonadedeig fremfor kjøttdeig.
- Noen av råvarene du kjøper inn kan godt være økologiske og fairtrademerket, for eksempel: mel, rørsukker og kakao. Forklar barna hva rettferdig handel er når dere baker f.eks. brownies.

Råvarer av god kvalitet bør dessuten være:

- Så ferske som mulig, som for eksempel fisk fra fiskehandler
- Så smakfulle som mulig, som ferske og gode grønnsaker og frukt

Bruk gode og førsteklasses råvarer

Råvarene du bruker på kurset og i hverdagen bør være så ”rene” som mulig. All ren mat er i utgangspunktet sunn mat, men noe kan man spise mer av, som grønnsaker, mens vi bør spise mindre av for eksempel sjokolade.

Utviklingen i vår del av verden har ført til økt levestandard og bedre levekår for mange. Produksjon og omsetning av varer i vårt moderne samfunn gir mange valgmuligheter og stiller krav til forbrukernes kompetanse, slik at en kan gjøre bevisste valg med tanke på egen helse og miljø.

Når dere handler råvarer i hverdagen kan det være lurt å tenke over dette:

Kos dere med krydderurter. Det er alltid noen som har urter i hagen – Og har du selv, kan de også fryses ned til senere bruk. Vis barna hvordan urter kan brukes i sauser, kraft, supper, pastaretter, ostesmørbrød, pannekaker, pizza osv.



OPPSKRIFTER



Korn og bakst

I moderne hvetesorter er glutenet hardere enn i de gamle kornsортene. Gluten øker melets bæreevne og gjør at det er enklere å få et luftig og fint resultat når du baker, men gluten er et protein som i utgangspunktet er vanskelig å fordøye for mange av oss. Prøv dere derfor fram med andre kornsортer om dere har glutenallergikere i familien eller på kurset

Her har dere noen tips til hvordan bake gode og enkle brød:

- 1) Ta deg god tid og la deigen heve lenge. Det gir også bedre smak.
- 2) En gjærpakke holder til mange brød om du bare lar deigen få heve litt lenger. 5 gram gjær holder som regel til to brød (med 1 time lengre hevingstid enn ved 50 gram).
- 3) Bruk brødsoppskrifter dere selv har god erfaring med.
- 4) Eltefrie brød som gir lite oppvask og krever mindre arbeid. Dere finner mange gode oppskrifter på internett. Utfordre gjerne barna til å finne oppskrifter selv.
- 5) Prøv gamle kornsorter som enkorn, emmer og spelt. Havre og enkorn kan fint erstatte hvetemel i pannekakerøra, det gir både bedre smak og sunnere pannekaker. Rug og bygg er også sunne og gode kornsorter vi med fordel kan øke forbruket av.
- 6) Lag surdeigsbrød. Det smaker fantastisk og er for mange lettere å fordøye.



Havregrøt som ikke trenger å kokes

3-4 porsjoner

Havregrøt eller frokostblanding er en perfekt start på dagen. Disse to oppskriftene kan barn i alle aldre være med å lage:

Trinn 1:
6 dl store havregryn
4 dl eplemost

Trinn 2:
ca. 2 dl gresk yoghurt
1 eple
hasselnøtter eller
mandler etter smak

Slik gjør dere:
Denne friske og syrlige havregrøten skal ikke kokes, kun ligge i bløt. Grøten er også super for melkeallergikere –

dere sløyfer da melkeyoghurt. Bruker dere lettkokte havregryn, trenger dere sannsynligvis noe mindre væske. Prøv dere frem.

Ha havregryn og eplemost i en bolle med lokk. La stå i kjøleskap i 1-2 timer til havregrynene har trukket til seg væsken. Hakk nøttene og rist dem litt i stekepannen eller på et bakepapir i ovnen (lag en stor porsjon som holder til flere ganger). Nøttene kan males eller finhakkkes til mindre barn. Bland i yoghurt, revet eple og hakkede nøtter i grøten rett før servering.



Frokostblanding

Dette er forslag til hva dere kan ha i denne frokostblanding eller granulaen. Dere må gjerne bytte ut noen av ingrediensene. Spør barna hvilke nøtter de er glade i. Kanskje smaker også nøttene annerledes når de blandes sammen?

250 g havregryn
50 g valset spelt
50 g solsikkekjerner
50 g sesamfrø
50 g mandler, hakket
50 g valnøtter, grovt hakket
50 g hasselnøtter, grovt hakket
3 ss rørsukker
2 klyper maldonsalt
1 dl eplemost (eplejuice)
1 ss honning

1 ss smør
litt kanel, kan sløyfes
75 – 100 tørket frukt, for eksempel tørket eple

Slik gjør dere:

Rør sammen alt det tørre med unntak av sukker, epler og kanel. Ha eplemost, smør, sukker og honning i en kjele og varm opp til alt er oppløst. Smak til med kanel. Hell blandingen oppi det tørre og rør godt sammen.

Hell blandingen over på et bakepapirkleddt stekebrett og fordel den jevnt utover. Stek frokostblanding midt i ovnen ved 140 grader i ca. 40 -50 minutter, til blandingen har en jevn brunfarge. Rør i blandingen ca. hvert 10 – 15 minutt for å få et jevnt stekt resultat. Avkjøl og tilsett tørka frukt og ha blandingen i en boks. Holder seg godt i 1 måned.



VÅR

Grillsesong med marinader og salater

Om våren er mange ivrige etter å starte grillsesongen. Vi spiser mer ute, og da kan gode råd og tips for sunne og enkle retter være tingen. Lag gode salater med utgangspunkt i vårens grønnsaker og bær og lag smakfulle marinader både for kjøtt og fisk. Utfordre barna til å smake på de ulike salatene, dressingene og marinadene. Hvilken synes de smaker best eller er mest spennende? Hvilken vil de gi høyest poengsum? Skal barna kunne mene noe, må de smake.

Hvilken fisk er tilgjengelig i deres nærmiljø? Er det laks, ørret, makrell eller sei? Lag fiskekaker – bak fisken i ovnen eller stek den. Det er lov å variere med alle fiskeslag.

Vårens grønnsaker

- Grønne salater
- Gulrøtter
- Grønne asparges
- Sukkererter
- Vårløk
- Artisjokk
- Fennikel
- Blomkål
- Neper
- Reddiker
- Nypoteter

Blandet grønn salat med fransk dressing eller rømmedipp

Lær barna at salaten skal være sprø og ikke slapp – den skal knase mellom tennene. Bland ulike varianter av salat i alle farger. Prøv med spinat, hjertesalat og babyleaves. Tilsett gjerne friske og nyplukkede urter i salaten, som persille, basilikum, timian eller dill. For mer smak kan dere tilsette friske eller tørkede bær og nøtter av ulikt slag: blåbær, valnøtter, hasselnøtter og mandler. Frø som linfrø, sesamfrø og kjerner som gresskarkjerner og solsikkekjerner passer også godt i salater. Hell over noen dråper eddik eller lag deres egen dressing:

Om våren kan rømmedressing helles over den vårlige salaten, på sommeren smaker rømmedressing godt over sommerkål eller spisskål. På høsten og om vinteren helles den over vinterkålen. Denne oppskriften er kun et utgangspunkt. Eksperimenter gjerne. La barna få komme med forslag. Hva med litt urter og krydder i dressingene? Små eplebiter smaker også godt i salaten.

Rømmedressing

Ev. ½ rød chili eller paprika
Ev. 1 fedd hvitløk
½ beger rømme
½ ts lønnesirup, akasiehonning eller sukker
¼ ts salt
litt pepper
3 ts god eddik eller saft av sitron eller lime

Slik gjør dere:
Hakk ½ chili eller paprika og ha det i salatbollen sammen med ½ beger rømme, 1 ts lønnesirup eller akasiehonning, ¼ ts salt, pepper og 3 ts god eddik eller saft av sitron eller lime. Smak på dressingene om den er passe salt, syrlig og søt.

Potetmos

I en deilig middagsmos kan dere ha i mye rart. I denne oppskriften har vi brukt sellerirot og poteter, men dere kan bruke mange typer røtter, som gulrøtter, persillerot, pastinakk eller kålrot

4 poteter
½ sellerirot
1 jordskokk
Vann (må dekke grønnsakene)
4 ss smør
salt og pepper
litt helmelk, fløte eller kokevann

Slik gjør dere:

1. Skrell og skjær røttene i mindre terninger.
2. Kok opp vann og kok røttene til de er møre, 20 – 30 minutter.
3. Hell av mesteparten av vannet før du moser med potetmoser eller stavmikser
4. Tilsett melk og/eller fløte. Smak til med salt, pepper og eventuelt mer smør.
5. Mos smaker godt med det meste av grillmat - hamburger, stekt eller bakt fisk, kjøttgryte, pølser.

Tips: I en mos kan dere bruke gulrøtter, kålrot, sellerirot og andre røtter, som for eksempel pastinakk og persillerot. Har dere rester av grønnsaker, kokte eller ukokte, er de også supre å bruke i en mos.

Fisk

Barna synes det er spennende å få være med å rense og dele opp fisken. De kan lære mye om fiskens anatomi, innvoller og fiskens egen ernæring. Barn trenger å få vite at fisk lever i sjøvann og elver, og ikke bare er en firkantet blokk fra frysedisken. La gjerne barna få filetere sin egen makrell eller være med å filetere annen fisk. Lær barna at fisken skal lukte friskt av sjø, ikke harskt og emment. Kokt fiske bør være saftig, ikke tørt.



Mormors makrellkaker

Makrell- og sildekaker har en rikere smak enn det fiskekaker vanligvis har, og det må derfor sterke saker til hvis dere ønsker å krydre dem. Dere kan for eksempel teste hvordan fiskekakene smaker med hvitløk, kapers, urter (dill, persille, mynte) og chili.

3 mellomstore makrellfileter (ca. 1/2 kg) eller tilsvarende mengde sildefilet

1 ss potetmel eller ca. 1 dl brødrasp
(evt. en tørr brødsalk)

1/2 løk

1/2 purre

Alternativ smakstilsetning: 2 hvitløkbåter, 2 ss hakket persille, 2 ts rosmarin, 1 ts chilipulver

1–2 ss rømme eller kefir

1 egg

salt og pepper





Slik gjør dere:

Rens makrellfileten fri for bein. Om dere har en tørr brødsalk, kan dere først mose den i matprosessen før dere har i fisken. Ha deretter i grovhakket løk og purre, smakstilsetninger, potetmel eller brødrasp, og mos det hele. Visp egget med rømme, salt og pepper, og arbeid det godt inn i farsen. Ha i eventuelle andre smaker.

Stek kakene i en stekepanne eller direkte på oljesmurt plate eller folie på grillen. Stek en prøvekake først, og juster mengden salt og eventuelt krydder. Kakene kan også forhåndssteges i panne for så å varmes opp på grillen. Ferdigstekte kaker kan holdes varme i ovnen på 70 °C mens de siste kakene stekes ferdig. Makrellkakene smaker godt med potetsalat eller agurksalat. Revne gulrøtter og rødkålsalat er også smakfullt tilbehør.



Sommerens grønnsaker, frukt og bær:

Gulrøtter, sommerkål, brokkoli,
blomkål, tomater, agurker, bønner,
squash, rabarbra, jordbær, bringebær.

SOMMER



Frukt og bær

Tidlig på sommeren er rabarbraen moden. Mye godt kan lages av rabarbra. Råsaft eller kokt saft, syltetøy, kompott, pai og mye mer. Rømmepannakotta med rabarbrakompott smaker nydelig. Rabarbra kan byttes ut med bær og andre frukter i sesongen.

Å koke saft i en kjele

- 1) Kok opp bær (evt. plommer) og vann i en rustfri kjele.
- 2) Mos bærene med en sleiv eller potetmoser (en stavmikser moser for fint og gir grumsete resultat).
- 3) Ha mosen i et sileklede og la saften renne gjennom. Ikke press.
- 4) Mål opp hvor mye saft dere har, og hell det over i en rustfri kjele. Ha i sukker. Vær forsiktig med sukkertilsetningen i starten – smak og ha i mer om dere synes saften ikke er søt nok.
- 5) La saften koke til sukkeret er oppløst. Skum av.
- 6) Hell saften over på varme og rene, steriliserte flasker. Fyll flaskene helt opp og sett på kork med det samme.
- 7) Oppbevares saften kjølig vil den holde seg lenger.

Lakseburger

Fisk hører også sommeren til. Har dere noen grønnsaker i kjøleskapet som dere gjerne vil bruke? Eller kanskje det er urter i urtekassen som kan passe i en lakseburger?

400 g laksefilet 1 ts salt
1 ss gressløk
1/2 purre
1 ss saft av sitron eller lime
1/2 ts pepper
ev. 1–2 ss crème fraîche
ev. 1 ts finrevet ingefær
1/2 ts pepper
smør eller olje til steking
4 store rundstykker
dressing, majones, pesto

Slik gjør dere:

Finhakk laksefilet med en skarp kniv og rør inn salt, finhakket gressløk og/eller purre, saft av sitron eller lime, kvernet pepper og eventuelt finrevet ingefær. La stå mens dere klargjør salaten.

Form fire flate lakseburgere og stek dem med smør i varm panne i ca. 2 minutter på hver side. Varm burgerbrød lett i pannen eller ha dem i stekeovnen. Legg på dressing, salat, grønnsaker og mer dressing etter ønske. Legg i lakseburgeren og spis med god appetitt!





Råsaft av rabarbra

300 g rabarbra
½ sitron
ca. 1 ½ dl sukker

Dere kan gjerne prøve med mindre sukker og i stedet tilsette etterpå hvis dere synes saften ikke er søt nok. 1 porsjon gir 3 ½ l råsaft.

Slik gjør dere:

Rens rabarbrastilkene og skjær dem i tynne skiver. Skyll og

skjær sitronen i skiver. Bland rabarbra, sitronskiver og sukker i en bolle. Dekk med plastfolie og sett kaldt cirka ett døgn. Rør rundt 2-3 ganger underveis. Ta opp sitronskivene og kjør rabarbramassen glatt med stavmikser. Sil saften og press gjennom en sikt. Hell over på ren flaske. Oppbevar i kjøleskap eller frys den ned til bruk.

Rømmepannacotta

50 g sukker
50 g melk
175 g fløte
2 pl gelatin
250 g rømme
½ vaniljestang
revet skall av ¼ sitron

Slik gjør dere:

Bløtlegg gelatinplatene i iskaldt vann.
Kok opp sukker, fløte, melk og vanilje.
Løs opp gelatinen i væsken. Avkjøl litt, til ca. 40 grader. Ha rømme og sitronskall i en bolle. Tilsett væsken under omrøring.
Ha det i et glass og sett i kjøleskapet i minst 3 timer.

Tyttebærsyltetøy

1 dl ferske tyttebær
1-2 ss rørsukker eller melis. Rør sammen.
Bruk så lite sukker som mulig og smak dere fram.

Rørte blåbær
2 dl rensede blåbær
3 ss rørsukker, honning eller lønnesirup

Slik gjør du:

1. Mos bær og rørsukker, honning eller lønnesirup med stavmikser til det blir godt blandet. Sett syltetøyet i kjøleskapet for å få tykkere blanding, gjerne over natten.

Grove pannekaker

3 dl grov sammalt hvete
3 dl spelt eller hvetemel
1 dl lettkokte havregryn
½ ts salt
4 egg
1 l melk
smør til steking

Pannekaker med ost og skinke passer godt både til frokost og i matpakken. Til dessert kan du ha pannekaker med rørte blåbær. Bruker dere sammalt mel og havregryn i røren, blir pannekakene både bedre og sunnere.

Slik gjør dere:

1. Bland mel, havregryn, salt, egg og melk med en visp eller elektrisk mikser og la røren stå og svulle i 15–30 minutter.
2. Varm opp en stekepanne på middels varme og ha i smør eller olje.
3. Hell i en øse med pannekakerøre og vend på pannen, slik at røren legger seg i et jevnt lag.
4. Snu pannekaken med en stekespade når den har stivnet på oversiden og er gyllenbrun på den andre siden.
5. Hvis dere vil kan dere nå legge på ost og skinke. Osten smelter mens den andre siden på pannekaken stekes ferdig.

HØST

PALESTINE

Høstens grønnsaker, bær og frukt:

Alle typer røtter, hodekål, rødkål, rosenkål, poteter, blåbær, tyttebær, bjørnebær, rognebær, nyper, epler, plommer og pærer.





Råkostsalat

Riv rotgrønnsaker som rødbeter, persillerot, nepe, knutekål, kålrot og gulrøtter og/eller kål og ha litt god eddik og olje over. Kok opp epl-sideddikk og sukker, og hell det over som dressing. Server råkosten som salat til fisk eller kjøtt – eller som egen salat til brød.



Fårikål

Inviter familie og venner og lag en stor gryte med fårikål! Fårikål er en av Norges nasjonalretter – det er ikke vanskelig å lage, men pass på at dere har god tid!

Ingredienser for 4-6 personer:

- 1 1/5 kg fårikålkjøtt av lam
- 1 1/5 kg hodekål
- 4 ts hel pepper
- 2 ts salt
- 3 dl vann
- 800 g poteter

Slik gjør dere:

1. Skyll lammekjøttet i kaldt vann.
2. Del hodekålen i båter med en stor og skarp kniv. Løs bladene litt fra hverandre og fjern den hardeste delen av stilken.
3. Legg kjøtt og kål lagvis i en gryte. Strø salt og pepper mellom lagene.
4. Hell over vann. Kok opp og la fårikålen trekke, ikke fosskoke, på svak varme. Kjøttet skal koke i ca. 2 timer til kjøttet er mørt. Da kan dere se at kjøttet løsner fra benet.

5. Sett på en kjele med vann til potetene når det er ½ time igjen av koketiden på kjøttet.
6. Kok potetene til de er møre, ca. 30 minutter.
7. Server fårikålen rykende varm sammen med poteter.

Tips:

Bruk lammeskiver til en ekstra fin fårikålgryte. Lag gjerne litt ekstra, for fårikål smaker enda bedre dagen etter den er laget.



Kålsalat

Kål er noe av det sunneste vi kan få i oss, og inneholder stoffer som er veldig viktige for immunforsvaret vårt. Kål er også billig og enkelt å få tak i - og bør derfor nytes året rundt - ikke bare om høsten. Hjemmelaget kål - og gulrot-salat/italiensk salat er lett å lage og godt på brødskenen.

- 1 gulrot
- 1 liten persillerot
- 1 liten skive kål
- 1 eple
- ca. 2 ss sylta agurk, hakket
- 2 dl majones
- 2 ss rømme
- 1 – 2 ss saft av sitron
- ¼ ts salt og ¼ ts pepper

Slik gjør dere:

1. Skrell gulrot og persillerot. Riv dem på råkostjern og ha det i en bolle.
2. Skjær kål i tynne strimler, riv eple på råkostjernet og hakk sylteagurk. Ha alt sammen i bollen.
3. Vend majones og rømme sammen med alle ingrediensene i bollen.
4. Ha i litt sitron, salt og pepper, smak og kjenn om det er passe søtt, salt og surt.

Tips til dere som ikke tåler melk: Bruk kun majones eller erstatt rømme med soyayoghurt.
Tips til dere som ikke spiser majones: Bruk kun rømme. Rømmen kan byttes ut med pisket kremfløte.

Grønnsakssupper

Med gode råvarer kan dere lage deres egne varianter av grønnsakssuppe. God kraft av røtter er hemmeligheten bak en smakfull kraft. Dere kan lage god kraft av kun grønnsaker, men man kan også koke kraft på beinete kjøttstykker av storfe, vilt eller svineknoker. Felles for alle supper med kjøttbasert kraft er at et margbein eller to alltid gjør under for smakens. Kraft av fisk eller høne gir også god smak.

Gå til nærmeste slakter og få noen gode kraftbein av sau, storfe eller kylling som dere kan koke kraft av. Fiskekraft kan kokes av kraftbein fra fisk eller av rekeskall, men her må man passe seg om noen er allergikere.



Grunnoppskrift på grønnsakskraft

Det går raskere å koke kraft om dere river grønnsakene grovt i stedet for å hakke dem. Bruk helst nye, friske råvarer, men har dere noen slappe dere vil bli kvitt er det bare å la dem koke med.

2 løk
5 gulrøtter
2 selleristilker og blad
2 hvitløkfedd
2 laurbærblader og noen persillekvister
1 timiankvist
noen pepperkorn
mild olivenolje/smør
2 l kokende vann

Slik gjør dere:

- 1) Varm smør og olje i en stor kjele over middels varme, og ha i grønnsakene og pepperkornene.
- 2) La det surre til de er myke, ca. 5 minutter. Rør underveis.
- 3) Hell over kokende vann. Kok opp og la det surre lett under lokk i ca. 20 minutter.
- 4) Sil kraften, press kraften i silen og smak til med salt og pepper.
- 5) Kok inn kraften noe om den skal fryses.

Brokkoli- eller blomkålsuppe

for 4 personer

Denne er svært populær blant barna! Større barn kan få en skvett rømme på toppen av suppen. Til voksne kan dere tilsette litt salt og pepper.

Koketid: 15–20 minutter

1 løk
1 potet
stor brokkoli eller blomkålbukett
1 l grønnsak- eller kyllingkraft eller buljong

ev. 1–2 dl kremfløte (smaker godt i blomkålsuppen)

Slik gjør dere:

Skrell løken og poteten og skjær dem i store terninger. Plukk brokkoli- eller blomkålbukettene fra stilken og skyll dem godt. Skrell stilken og skjær den i biter. Kok opp kraft eller vann og ha i grønnsakene. Kok dem møre, 15–20 minutter. Ha i eventuelt kremfløte og mos alt med en stavmikser.



Bakte grønnsaker

Ovnsbakte grønnsaker er noe av det beste å servere enten som en egen rett med rømmedressing til, eller som tilbehør til både kjøtt, fugl og fisk.

2 gulrøtter
2 poteter
1 søtpotet
1 – 2 rødløk eller sjalottløk
2 skiver kålrot
2 skiver sellerirot
1 – 2 pastinakk eller persillerot
½ squash eller gul paprika
ev. 1 – 2 knoller med jordskokk
ev. 1 rødbete
½ ts salt og litt pepper
2 kvister fersk eller 1 ts tørket timian
2 ss olivenolje
1 ts honning

Slik gjør dere:

Rens og skrell alle grønnsakene. Del gulrøttene i to på langs, potet og søtpotet i fire og rødløk eller sjalottløk i båter. Skjær kålrot, knollselleri og pastinakk i staver, jordskokkene og rødbetene i terninger. Del squashen i to på langs, skjær den deretter i tykke skiver. Rens og skjær paprikaen i brede strimler. Bland alle grønnsakene i en ildfast form og dryss over salt, pepper og timian. Drypp olje og honning over til slutt. Bak grønnsakene midt i ovn ved 200°C til de er møre og begynner å bli brune. Det tar ca 45 - 60 min. Dryss hakket kruspersille over like før servering.

Tomatsaus/tomat-suppe

Kan brukes både i pasta, på pizza eller som suppe.

1 kg plommetomater
(du kan bruke andre tomater også)
5 hvitløk fedd
2 ss olivenolje (jomfruolje)
1 ts rødvinseddik
1 ts sukker
Havsalt
1 kopp grovhakka basilikum eller persille
pasta til 4 personer

Slik gjør dere:

Sett ovnen på 200 grader. Skjær et kryss i hver tomat, og legg dem på bakepapir i en ildfast form. Trykk flat hvitløken og legg de hele feddene på bakepapiret. Smør olje og eddik over det hele og strø over havsalt og sukker. Bland alt godt med hendene slik at oljen blir godt fordelt. La det bake i ovnen i 15 - 20 minutter. Avkjøl. Skrell tomatene og hvitløksfeddene. Ha det i en bolle og mos med gaffel. Riv basilikum og ha det i.

Om dere foretrekker saus uten klumper, kan alt moses med stavmikser. Kok så pasta etter anvisning på pakken og sil av kokevannet når pastaen er ferdig. Bland pasta med tomatsaus og maten er fiks ferdig. Ha gjerne i reker, kjøttboller eller chorizopølser.

VINTER



Røttene fra høsten holder seg også til vinteren – og har en viktig posisjon i julens mattradisjoner. Julen er også tid for å bake småkaker, noe barn og unge elsker å være med på.



Lefser / tapaslefser til jul

Hver bygd har sin lefseoppskrift. Å bake lefser er noe de yngre gjerne ønsker å lære seg. Ta frem gamle lefseoppskrifter og bruk de dere har. Lefser kan fylles med både salt og søtt. Hjemmebakt lefse som vi vanligvis spiser med smør og sukker, er supre å fylle med salt mat. Dere kan også bruke vestlandslefse, tortilla eller potetlefser, men den litt søte hjemmebakte lefsa smaker best.

Hvis dere mangler ingredienser eller ikke har tid til å lage sennepsaus eller persillepesto, kan dere bruke vanlig rømme eller ost som snøfrisk eller philadelfiaost.

Sennepssaus

Passer til røkt, gravet eller rå laks. Bland alt godt sammen med håndvisp eller gaffel.

2 dl crème fraîche
2 ss grov sennep
1 ts sukker
½ ts salt
hvit pepper



2 ts hvitvinseddik
2–3 ss fløte eller melk
1 dl dill, finhakket

Lakserull med sennepsaus:

Fukt lefsen og legger den i håndkle. Smør sennepsaus eller avokadomos i et tynt lag over lefsen når den er blitt myk. Fordel laksen utover og dryss over finhakket rødløk, eventuelt revne rødbeter eller kapers. Rull forsiktig sammen og skjær lefsen i ca. 1 ½ cm tykke skiver. Legg dem forsiktig på fat. Pynt med dill.

Med ost og persillepesto:

Dere fukter lefsen og legger den i håndkle. Smør et tynt lag med snøfrisk eller annen myk ost over lefsen når den er blitt myk. Fordel fenalår eller spekeskinke utover og smør et tynt lag med persille- eller basilikumpesto over. Rull forsiktig sammen og skjær lefsen i ca. 1 ½ cm tykke skiver. Legg dem forsiktig på fat. Pynt med persille.

Persillepesto

Godt til stekte poteter, som saus til fisk og kjøtt, som pålegg på brødskeen, i pasta og som saus på pizza. Tilsett rømme og det blir en god dipp også. Mange urter kan brukes i pesto. Persille er lett å få til i hagen, og rimeligere å bruke enn basilikum.

10 valnøtter

1 potte eller ½ bunt flatbladet persille

3 fedd hvitløk (eller litt ramsløk)

½ rød eller grønn chili

litt sitron eller eddik

ca. 2 dl olivenolje

¼ ts rørsukker

½ ts fint havsalt eller maldonsalt

Slik gjør dere:

Hvis dere vil ha valnøtter i pestoen bruner dere dem forsiktig i en stekepanne først. Avkjøl. Grovhakk persillen, hvitløk, chili og la de gå i noen sekunder i en matprosessor eller hurtigmikser. Tilsett nøtter og mos litt til. Spe med olivenolje litt etter litt og kjør maskinen til pestoen er myk og fin. Smak til med salt, rørsukker og sitron. Tilsett mer olje hvis pestoen er for tørr.

Tips: Ha passe mengde med persillepesto over poteter som dere steker en liten stund i en kjele med lokk, eller i stekeovn. Server gjerne potetene med spekemat av ulike salg.



Med ostekrem, revet rødbete og pepperrot

Dere fukter lefsen og legger den i håndkle. Lag rødbetedipp og smør den over lefsen når den er blitt myk. Fordel laks eller skinke utover lefsen. Dryss over gressløk. Timian smaker godt til skinke. Rull forsiktig sammen og skjær lefsen i ca. 1 ½ cm tykke skiver. Legg dem forsiktig på fat. Pynt med urter.

Rødbetedipp

Godt til brød med leverpostei, skinke, roastbeef, karbonader, fiskekaker, røykelaks. Smaker også som "salat til" både kokt og stekt fisk og kjøtt. Koketid: 30-40 minutter

450 g rødbeter

1 ½ dl yoghurt eller rømme

1 ss sitronjuice

eventuelt 50 g hasselnøtter eller mandler

Slik gjør dere:

Skrall og kutt ferske rødbeter og sett dem på kok. Kok dem til de er møre. Riv rødbetene på råkostjern og ha i 1 ½ dl yoghurt og 1 ss sitronjuice. Tilsett moste nøtter og bland godt.

Revet rå rødbet smaker også godt med rømme og pepperrot.

Lapskaus til hele familien

Lapskaus er lett å lage og perfekt å spise når hele familien skal samles til middag.

Koketid: ca. 30 minutter.

400 g kjøtt, svine- eller storfekjøtt

1 løk

2 ss smør

6 poteter

2 -3 gulrøtter

½ purre

3 skiver kålrot (tykk skive) og/eller persillerot

4 dl kraft eller buljong i vann

1 ts salt

½ ts grovmalt pepper

Slik gjør dere:

1. Skjær kjøttet i terninger. Bruk gjerne rester, og erstatt noe av kjøttet med bacon for ekstra god smak.
2. Skrell og hakk løken.
3. Vask, skrell og skjær grønnsakene i terninger, purren i ringer.
4. Smelt smør i en jerngryte eller stekepanne og brun kjøttet. Hell det over i en kjele.
5. Hell over kraft eller buljong i vann.
6. Kok opp og tilsett grønnsaker og poteter skåret i terninger og la alt trekke på middels varme til alt er mørt.
7. Rør minst mulig slik at lapskausen ikke blir grøtet, men pass på at den ikke svir seg i bunnen. Smak til med salt og pepper.







Hjemmelaget julemarsipan

Gir ½ kg marsipanmasse

300 g skåldete, malte mandler
150 – 200 g melis
1 – 2 eggehviter
ev. 1 – 2 ss sitron- og appelsinsirup eller kun et par dråper med sitronsaft
smeltet sjokolade

Slik gjør dere:

Kok en kjele med vann. Ha mandlene nedi og ta dem opp når den brune hinnen, som er skallet, løsner litt fra mandelen. Legg mandlene i et håndkle. Gni håndkledet mot mandlene og skallet vill løsne av seg selv. La mandlene tørke i minst en time før dere maler dem fint i en matprosessor eller med stavmikser. Bland sammen mandler og melis i en stor bolle. Tilsett litt eggehvite fra ett egg om gangen. Kna marsipandeigen godt. Hvis deigen er løs, kan dere ha i mer melis. Virker den tørr, har dere i mer eggehvite. Hvis dere liker appelsinsmak på marsipanen, kan det tilsettes til slutt. Saften fra sitron gjør også at marsipanen holder seg lenger. Lag marsipankuler eller staver og dypp dem i smeltet sjokolade. Legg den ferdige marsipankonfekten i fine konfektformer eller i en tett boks.

Gløgg *(kan gis bort i julegave eller drikkes selv)*

Finn frem litt ekstra gløggkrydder. Putt krydder i små poser til en smakfull julegave.

Før dere starter anbefaler jeg dere å bli kjent med alle krydderne. Oppfordre barna til å lukte på dem. Mange foretrekker denne gløggen som ikke smaker så sterkt siden den inneholder eplemost. Liker dere den best rød, så bruker dere solbærsaft i stedet.

6 dl eplemost eller eplejuice eller solbærsaft
10 hele kardemomme eller allehånde
2 stjerneanis
12 nellikspiker
1 kanelstang
1 ss rørsukker
1 neve hakkede mandler
1 neve rosiner



Slik gjør dere:

Ha eplemost, kardemomme eller allehånde, stjerneanis, nellikspiser, kanelstang og sukker i en kjele og kok opp. La det småkoke i 3 – 4 minutter før dere slår av plata og lar det stå og trekke til seg smak i minst 30 minutter eller så lenge som 2–3 timer for å få mest mulig smak ut av krydderet. Sil gløggen gjennom en slik at krydderet ligger igjen. Varm opp gløggen igjen og ha i rosiner og hakkede mandler rett før servering.



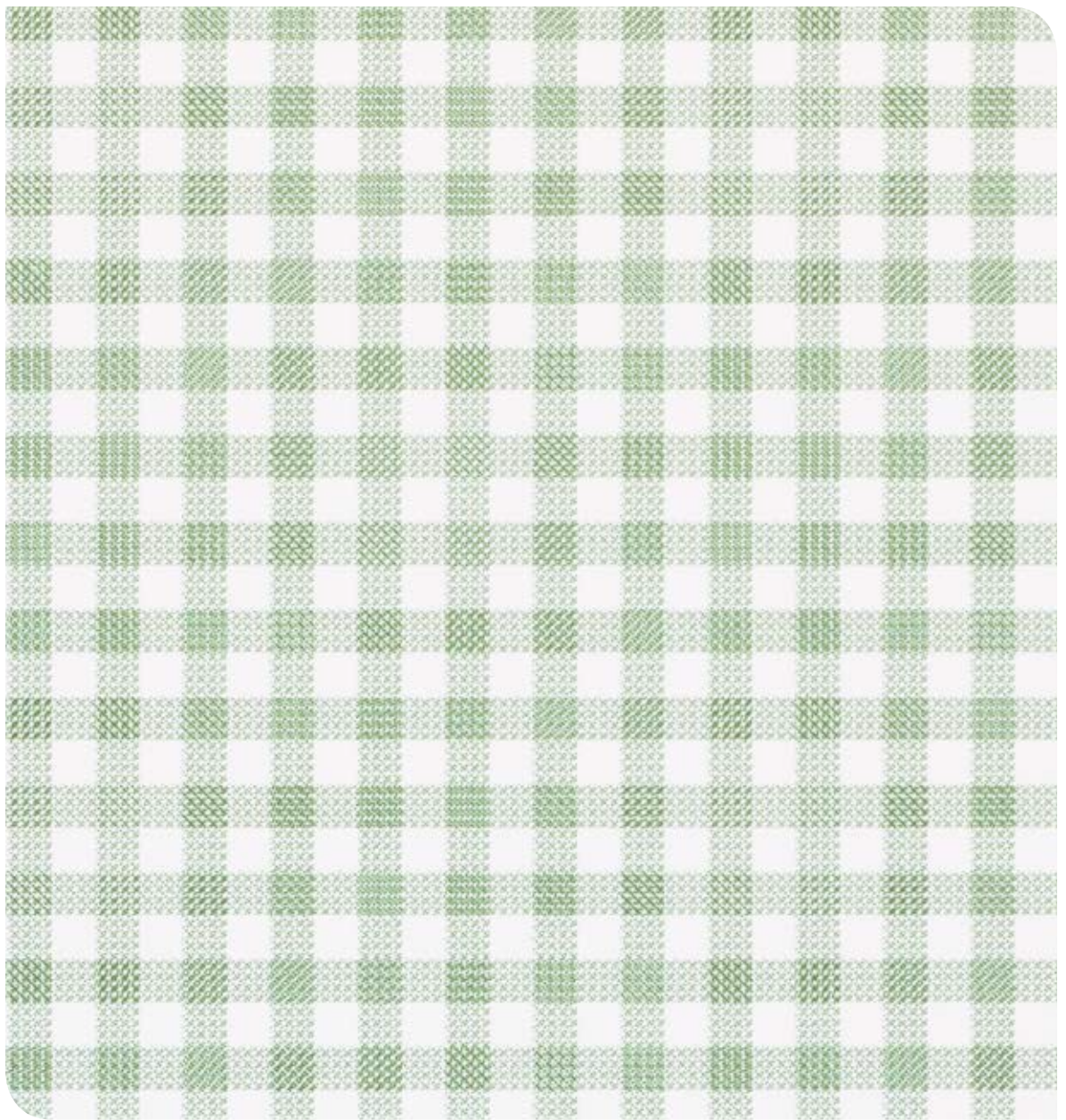
Slik lager dere sitron og appelsinsirup

Riv skallet av ½ sitron og ½ appelsin. Ha det i en liten kjele med saften av appelsin og 3 ss sukker. Kok blandingen langsomt opp og la det koke i ca. 10 minutter til halvparten er igjen.





NOTATER _____



Norges Bygdekvinnelag 2013
www.bygdekvinnelaget.no • post@bygdekvinnelaget.no

Trykkeri og layout: Flisa Trykkeri - www.flisatrykkeri.no

Foto: Margit Veia