



Geitmyra

Matkursenter
for barn

Læringsrik mat

Del 1

For mer matglede,
mat- og språkkunnskap

Innhold

- 1 Læringsrik mat på AKS
- 2 Om Geitmyra matkultursenter for barn
- 4 Sunn matglede.
- 4 Å bruke heftet
- 5 Å planlegge aktiviteten
- 5 Matlaging og språk
- 8 Sjekkliste for mataktiviteten
- 11 Til deg som jobber på AKS

- 12 Vår
 - 13 Vårgrønn ertesuppe
 - 14 Tomatsuppe
 - 15 Fiskekaker med majones og råkost
 - 16 Råkostsalat
 - 17 Majones
 - 18 Lammekebab
 - 19 Knekkebrød
 - 20 Hjemmelaget smør
 - 21 Ville vekster

- 22 Sommer
 - 23 Egg- og hønefakta
 - 23 Omelett med sommergrønt
 - 24 Grønn smoothie
 - 25 Grønnsaker med tre slags dipp
 - 25 Hummus
 - 26 Yoghurtdipp med urter
 - 26 Tzatziki
 - 27 Ovnspannekake med rørte bær
 - 27 Rørte bær

- 28 Høst
 - 29 Gulrotsuppe
 - 30 Potet- og purresuppe
 - 31 Fiskepinner med ovnsbakte rotgrønnsaker
 - 32 Rotgrønnsaker bakt i ovnen
 - 33 Rødbetebrød i muffinsformer
 - 34 Hjemmelaget tacokrydder
 - 35 Eplekompott
 - 35 Smuldreblanding til eplekompott

- 36 Vinter
 - 37 Blåskjell
 - 38 Minestrone
 - 39 Grønnkålchips
 - 39 Havrescones
 - 40 Kikertcurry
 - 41 Bakte epler med kryddersukker
 - 41 Varm Toddy Med Krydder

- 42 Gi kroppen energi
- 43 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider på barneskolen og SFO



**Fokuser på
hva elevene
kan klare, i stedet
for hva de ikke
kan klare –
barn kan!**

Læringsrik mat på AKS

Mat er godt, mat er moro og mat er viktig! Hver eneste dag må vi spise for å holde oss i gang. Men mat er mye mer enn drivstoff for kroppen. Mat forteller hvem vi er og hvor vi kommer fra. Mat og matlaging er en fin måte å bli kjent med andre mennesker på, og å forstå hverandres kultur og levemåte. Mat er også historie, geografi, naturfag, matte, kjemi og språk.

Opplegget Læringsrik mat på AKS er laget for å styrke språkferdighetene gjennom matlagingsaktiviteter. Bruk språket aktivt og skap gode mat-opplevelser sammen med elevene!

Heftet er ment som et verktøy dere kan bruke, for å komme godt i gang med matlagingsaktiviteter på AKS, og gir tips og ideer både til oppskrifter og til hvordan dere får mer fokus på språket på kjøkkenet.

Om Geitmyra matkultursenter for barn

På Geitmyra matkultursenter for barn jobber vi for at barn og unge skal oppleve gleden ved å lage og spise mat som gjør dem godt! Vårt mål er å spre inspirasjon og kunnskap om mat, smaker, råvarer og råvareopprinnelse til så mange barn og unge som mulig. Vi har skoleundervisning, kurs for barnehager, kurs og hospitering for voksne som jobber med barn, kurs for spedbarnsforeldre, fritidskurs for barn og familier, åpne dager, vi har en pedagogisk kjøkkenhage og høner på gården - midt i Oslo

Vi ønsker å spre våre erfaringer, og deler alt materiell vi utvikler på www.geitmyra.no.

Kunsten å lage mat - og kunnskap om mat, og hvor den kommer fra, er noe barn og unge tar med seg resten av livet!



Vil du vite mer om hva kroppen trenger for at vi skal holde oss friske, sterke, og føle oss bra?
Ta en titt bakerst i heftet, s. 42

Sunn matglede

Barn bruker mye energi og krefter i løpet av skoledagen. Både kropp og hjerne er i full gang når de skal forholde seg til både det faglige og det sosiale i klassen. I tillegg jobber kroppene med å vokse og utvikle seg. Med god og næringsrik mat klarer de å holde humøret og energinivået oppe. Når du lager mat sammen med elevene på AKS har du en unik sjanse til å vise dem at det er mulig å spise sunt og godt, og at det er moro å lage mat sammen - dette har de med seg resten av livet!

Barn synes det er både gøy og spennende å være med å lage mat. Barn tør og ønsker å smake på mye mer enn det vi voksne tror. De liker å bli utfordret, er nysgjerrige og åpne for nye smaker. Ikke minst er selvgjort velgjort og smaker ekstra godt!

Å bruke heftet

Bruk heftet til å planlegge mataktiviteten din med fokus på språktrening. Heftet begynner med tips til hvordan du baker inn språket i mataktiviteten og en sjekkliste til hvordan du planlegger mataktiviteten og kommer godt ut fra start.

Oppskriftene følger årstidene

slik at du kan knytte matlagingsaktiviteten opp mot årstider som tema. Dere vil ha flere ord og begreper å snakke om, og elevene vil få flere knagger til annet skolearbeid. Oppskriftene er stort sett beregnet til 20 personer og kan enkelt ganges opp og ned. Når annet er oppgitt, for eksempel til fire personer er det ut fra en tanke om at elevene kan inndeles i mindre grupper. Oppskriftene kan suppleres med enkle aktivitetsark som kan skrives ut fra vår hjemmeside www.geitmyra.no, undervisningsverktøy.

I introduksjonstekstene

til årstidene og oppskriftene finner du mange gode fakta som du kan ta med deg videre i aktiviteten. Barn liker at du forteller morsomme fakta og gode historier. Spør dem om hva de vet om temaene, råvarene, og rettene dere holder på med.

Sentrale ord og begreper

Under oppskriftene forklares betydningen av noen sentrale ord og begreper fra oppskriftene som dere kan jobbe med i matlagingen.

Å planlegge mataktiviteten

Tipsene du finner her kan du kombinere med alle oppskriftene. Invester tid i å planlegge aktiviteten du skal ha. Å være godt forberedt er nøkkelen til suksess. Hvis du synes du bruker mye tid på å planlegge, husk at samme opplegget kan brukes om igjen med flere elevgrupper. Å gi elevene et godt språk med et rikt ordforråd er like viktig for elever med norsk som morsmål som for språkminoriteter. Sett deg derfor som mål at språket i kokkeklubben din skal bli bedre uansett hvilke elever som er med.

Oppstartsmøte med kollegaer

Utveksl erfaringer og vær åpen for innspill.

Sett sammen matgrupper

Vi anbefaler 10-12 elever til én voksen på et kjøkken hvor komfyrt og arbeidsplasser er på samme rom og oversiktlig. La samme elevgruppe gjennomføre en kursrekke på for eksempel fire ganger etter hverandre.

Reserver skolekjøkkenet

Enten du vil bruke skolekjøkkenet eller kjøkkenet på AKS er det lurt å ha en tydelig avtale så dere unngår misforståelser.

Send ut informasjonsbrev

Det er stas for elevene med en fin invitasjon og det øker anerkjennelsen av aktiviteten hos både elever og foreldre. Se forslag til invitasjon i aktivitetsarkene på www.geitmyra.no

Sett mål for aktiviteten

Det er avgjørende for at du skal kunne planlegge en god aktivitet. Sett alltid opp læringsmål. Spør deg selv hva elevene skal lære av å lage den retten du velger og hvilke ord og begreper du setter deg som mål at de skal bli bedre på å bruke. Bruk sjekklisten her i heftet.

Når du velger oppskrift

Du må vurdere tid, antall elever, tilgang til utstyr og målet med aktiviteten. Om du ønsker kan det være fint å involvere elevene i å velge meny.

Hvem gjør hva?

Gå igjennom oppskriften steg for steg og planlegg hvordan du vil fordele oppgavene. Se for deg elevgruppen din og tenk igjennom hvem som skal gjøre hva. Tilpass til elevenes nivå. De kommer til å trenge din veiledning.

Matlaging og språk

Matlaging som aktivitet er en viktig arena for utvikling av språklig kompetanse på AKS. Bli bevisst på hvordan du selv bruker språket, og bruk språket aktivt. Kall redskaper og prosesser for det de er, still spørsmål, gjenta nye ord og begreper, og snakk med elevene om hva de gjør. Her er noen tips og idéer:

- Bruk navnet på redskapene du bruker på kjøkkenet. Mange snakker om «den der» og «dingser». Gi dem de riktige ordene. Anerkjenn når elevene bruker rett navn på kjøkkenredskaper.
- Sett deg overkommelige mål. Du trenger ikke fokusere på mange ord/begreper om gangen.

Sjekk kjøkkenutstyr

Det viktigste utstyret er kniver og fjøler til alle elevene. Hver oppskrift har en egen utstyrsliste. Sjekk om alt du trenger er på kjøkkenet.

Gjør innkjøp for flere økter

Planlegg gjerne for flere matøkter samtidig og kjøp eller bestill det meste på én gang så slipper du en masse små-innkjøp. Prøv å bruke norske grønnsaker i sesong både på grunn av pris og bærekraft. Se på kiloprisen når du handler.

Planlegg en tydelig introduksjon til aktiviteten

Fortell elevene hva dere skal lage og gi dem tydelige oppgaver. Gjør det til en rutine å gå igjennom knivregler og håndvask hver gang.

Elevenes arbeidsstasjoner

Før elevene kommer bør du legge utstyr og råvarer frem til hver elev. Fordel grønnsakene så de forskjellige oppgaver er tydelige. Hver elev har ansvaret for å holde sin stasjon ren og ryddig.

Bruk tipsene under «Matlaging og språk» til å finne ut hvordan du vil jobbe med språkferdigheter i din mataktivitet. Velg oppskrifter fra heftet og fyll ut «Sjekkliste for mataktivitet» så er du i gang!

De må passe sammen med oppskriften dere skal bruke, slik at de blir en naturlig del av aktiviteten. Prøv for eksempel å fokusere på tre ord om gangen: Rist, potetskreller og sesamfrø. Finn ulike måter å bruke ordene på, slik at elevene får øvd på disse gjennom å høre og bruke dem.

- For å lære et ord eller et begrep må vi bruke det mange ganger, og i forskjellige setninger. Bruk derfor nye ord aktivt, få elevene til å svare i hele setninger og ta i bruk ordene: Vet dere hva dette er? Dette er en rist. Vet dere hvor risten pleier å være her på kjøkkenet? Hva bruker vi risten til? Kan du sende meg risten? Oi, denne risten er varm! Jeg har tre rister hjemme, har dere sett om komfyren hjemme har en rist? Har du brukt en rist hjemme? Kan rist bety flere ting?
- Sett deg som mål at elevene i løpet av timen skal ha hørt og brukt begrepet. Gjennom å tilrettelegge for at de hører og bruker begrepene beriker du elevenes språk uten at de opplever det som en direkte lærings situasjon.
- Det gjelder å tenke over situasjoner som kan få elevene til å bruke nye ord og begreper. For eksempel kan du gi dem en liste over utstyr de skal finne fram.
- Gjør elevene oppmerksomme på at noen ord kan ha ulik mening ut i fra hvilken kontekst de brukes i. Snakk om dette med elevene mens dere tilbereder maten: Nå skal vi frese løk - vet dere hva frese betyr? Hva gjør katten når den vil skremme bort andre katter? Er det ikke rart at vi bruker samme ord..?

Noen ord med dobbel betydning:

Rist, bolle, frese, skjære, panne, matte, sur, bokser.

- Å lese oppskrifter er god leseøvelse, og en fin måte å trene evnen til å forstå instruksjoner. Samtidig kan det være krevende. Sett av stilletid innledningsvis til at elevene leser oppskriften inne seg. Hør om det var noe de ikke forsto. Selv om du planlegger at de skal lese oppskriften, er det viktig at du er forberedt på å lede dem gjennom hva de skal gjøre.
- Når dere leser oppskrifter kan dere også snakke om forkortelser. Hva er forkortelser, hvorfor bruker vi dem og hva betyr de ulike forkortelsene i oppskriften?

Noen forkortelser:

ss - spiseskje

ts - teskje

dl - desiliter

l - liter

- Anerkjenn elevenes morsmål om du har elever med ulik språklig bakgrunn. Når dere snakker om redskaper og råvarer, kan du spørre om de kan fortelle hva disse heter på morsmålet. Vis interesse for språket og mattradisjonene til de elevene som har annen kulturell bakgrunn.
- Det beste er om språklæringen foregår i selve matlagingsaktiviteten slik vi har beskrevet ovenfor. Om du har mulighet kan du sette av tid til en ekstra aktivitet. Her er noen forslag:
 - Sett frem ulike redskaper på et bord, be elevene memorere hva som ligger på bordet. Så ber du dem snu seg, og du tar bort et redskap. Når de snur seg tilbake må de finne ut hva som mangler. Denne enkle leken kan også gjøres med grønnsaker, frukt eller andre ingredienser.
 - Bruk gjerne oppskriftene til å finne for eksempel adjektiv, verb og forkortelser. Det kan også være morsomt å lage en adjektivfortelling. Da skriver du først en fortelling helt uten adjektiver. La så elevene liste opp en rekke adjektiver. Fyll inn adjektivene og les historien høyt for elevene. Har ikke elevene lært om adjektiver ennå kan du forklare at de skal finne ord som beskriver ting eller personer, for eksempel: lite, stort, prikkete, most, flau.
Se [www.geitmyra.no /verkty/](http://www.geitmyra.no/verkty/)
 - På www.geitmyra.no/verkty/ finner du aktivtetsark som kan brukes til å sette navn på kjøkkenredskaper, grønnsaker og kornsorter. Du kan tilpasse bruken av arkene til elevenes nivå. Til å begynne med kan du fylle inn navn sammen med elevene. Når de begynner å få god oversikt over ordene kan du kanskje prøve en quiz med dem? Del elevene inn i grupper, sett på stoppeklokke, og kjør quiz!

Aktivitetsark 1a

Ut med dingser inn med de faktiske navnene på kjøkkenredskapene!



1 _____



2 _____



3 _____



4 _____



5 _____



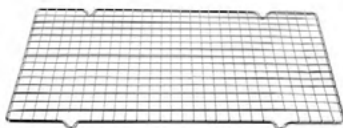
6 _____



7 _____



8 _____



9 _____



10 _____



11 _____



12 _____



13 _____

Du finner
aktivitetsark
på
www.geitmyra.no

1 MORTER 2 BLENDER 3 STAVKISER 4 RIVJERN 5 LITERMÅL 6 RØRESLEIV 7 STEKBRETT 8 PIZZAHJUL 9 RIST 10 TRESLEIV
11 SLIKKEPOTT 12 POTETSKRELLER 13 OSTEHØVEL

Noen sentrale ord og begreper

INGREDIENSER: De råvarene som skal brukes til å lage retten. **UTSTYR:** De redskapene som skal brukes til å lage maten. **FRAMGANGSMÅTE:** Den måten vi skal lage maten på. De forskjellige oppgavene som skal gjøres i den rekkefølgen de skal gjøres for at maten blir god.

Sjekkliste for mataktiviteten

Å lage mat med barn skal ikke kreve all verden av utstyr og overskudd. Nøkkelen til suksess er kanskje i større grad voksne som er tålmodige, begeistrede og nysgjerrige. Mens noen er naturtalenter, må andre bruke mer tid på å bygge opp erfaring og føle seg trygge i sin rolle. Det er energigivende å lage mat med barn når aktiviteten er godt planlagt og opplegget er tilpasset elevenes nivå. Gjør det enkelt! Sett i gang med å lage matretter som er gjennomførbare, smakfulle og med en realistisk tidsramme. Fyll ut denne sjekklisten når du planlegger aktiviteten din.

Hva er målsettingen med mataktiviteten din? Hva vil du at elevene skal lære?

Hvilke oppskrifter vil du bruke?

Hvilke spesifikke ord og begreper vil du jobbe med i denne mataktiviteten?

Hvordan passer oppskriftene med målsettingen?

Hvilke fakta eller historier vil du gjerne fortelle elevene om maten?

Hvor lang tid har du og hvor lang tid tar det å lage maten?

Hvordan vil du fordele arbeidsoppgavene mellom elevene?





Til deg som jobber på AKS

Benytt sjansen!

Når du lager mat sammen med elevene på AKS har du en unik sjanse til å vise dem at det er mulig å spise sunt og godt, og at det er moro å lage mat sammen. Dette er noe de vil ha med seg resten av livet.

Vær et forbilde

Enten du vil eller ikke, er du et forbilde for elevene i alt du gjør, også på kjøkkenet og ved matbordet.

Dette kan du jo!

Vær trygg i din rolle, du kan masse om mat som du kan lære elevene. Lær eleven forskjellen på vår, sommer, høst og vinter. Hvilke vekster vokser når i Norge? Hvor får vi grønnsaker fra resten av året? Kjøp et verdenskart, og vis elevene hvor i verden maten er blitt dyrket. Les på grønnsaksemballasjen for å finne opprinnelseslandet.

Vær tydelig og tålmodig

Fortell elevene hva du forventer av dem. Utfordre dem, men ikke sett lista så høyt at målet blir uoppnåelig. Vær tålmodig, og la det gå i elevenes tempo. Om ikke ting går som du hadde tenkt, så prøv igjen en annen gang. Opplevelsen av å ha gjort noe sammen teller mer enn et perfekt resultat.

I «barnas sko»

Vær til stede på elevenes premisser, med et åpent sinn. Alle barn har forskjellig referansebakgrunn som man skal ta på alvor, men de trenger også grenser, motivering og av og til et forsiktig dytt. La elevene få fordype seg og fokusere på én ting av gangen, unngå for mange overgangssituasjoner.

Takk for jobben du gjør!

Å jobbe sammen med barn er det beste og mest utfordrende som finnes. Barn er en utømmelig kilde til energi, initiativ, utforskertrang og vitebegjær. Det er strålende egenskaper å ha når voksne og barn skal lage mat sammen.

Tips

Send gjerne oppskriftene med elevene hjem slik at de har muligheten til å lage maten hjemme også.

Hygiene

Sjekk at det er håndsåpe, oppvaskmiddel, tørkerull, rene kjøkkenkluter, håndklær og forklær til alle elevene. Husk å vaske tomlene, mellom fingrene, håndbaken, håndflaten og håndleddet.

Knivregler

Elevene må få klar beskjed om at kniven skal ligge på skjærebrettet når den ikke brukes. De må aldri løpe med kniv i hånda. Knivspissen skal peke nedover når den tas med til vasken, og den skal settes inn oppvaskmaskinen med spissen ned. Er det noen elever som har problemer med å overholde reglene, er det fint å finne alternative gjøremål som å rive urter, salat, eller bruke rivjern.

Vår

Når våren kommer blir det både varmere og lysere ute. Planter og småkryp våkner etter vinteren. Bakken som var frossen og hard blir myk igjen. Varmen gjør at knoppene på busker og trær sveller og spretter, frøene, knollene og røttene som ligger i jorden spirer, småkrypene kommer frem fra gjemmestedene sine, insektegg, snegleegg og edderkoppegg klekker, fuglene bygger reder og legger egg. Våren er årstiden da dyr får unger og frø blir til planter. Har våren en egen smak?

Frø trenger vann, luft og varme for å spire. For å vokse trenger planter også lys og næring. Mange grønnsaker trenger godt med varme og kan med fordel spires og dyrkes i vinduskarmen før de plantes ut - for eksempel tomater.

Vårens lys, lyder, lukter og smaker.

La assosiasjonene strømme fritt. Hva tenker dere på når dere hører ordet vår? Velg ut noen ord som du har lyst til å snakke mer med elevene om.

Vårord kan være:

Lysere, lunere, mykere.
Frø, spirer, frøblader, ville vekster.
Spire, vokse, gro. Reder, egg, unger.

Oppskrifter:

Vårgrønn ertesuppe.
Tomatsuppe. Knekkebrød.
Hjemmelaget smør.
Fiskekaker med majones og råkost.
Lammekebab. Ville vekster.

Tips

Plukk litt ville vekster, se side 21, og ha i suppen rett før servering!



Tips

Så tørkede grønne erter i pottes med jord. De spirer fort og spirene smaker supergodt.

Vårgrønn ertesuppe

Grønne erter er smaken av tidlig sommer og den grønne fargen er symbolet på det yrende livet som spirer og gror.

Erter har vært dyrket i 10.000 år og blir brukt både til menneskemat og dyrefor. I erter er det mye A-vitamin, som blant annet er bra for synet vårt.

Tips

Suppen er også veldig god å spise kald

Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk løken.
2. Skrell, vask og kutt poteter og sellerirot i terninger.
3. Varm opp oljen i gryten.
4. Fres løken i den varme oljen.
5. Tilsett poteter, sellerirot og timian.
6. Ha buljongen i gryten, kok opp og la småkoke i 20 minutter.
7. Ha i ertene og smak til med salt og pepper. Kok opp og la koke i to minutter.
8. Blend suppen for en mer kremet konsistens om dere har en stavmikser.

INGREDIENSER

TIL 20 PERSONER

- 1 kg grønne erter, ferske eller frosne
- 5 løk
- ½ sellerirot
- 6 poteter
- ½ dl olivenolje
- 2 ss timian
- 3 l vann eller grønnsaksbuljong
- salt og pepper

UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Potetskreller
- Litermål
- Gryte
- Sleiv
- Spiseskje

Noen sentrale ord og begreper

ERTEBELG: Huset eller skallet som de grønne ertene ligger i når de vokser på erteplanten. **TERNINGER:** Størrelsen på potet- og sellerirotbitene når de er kuttet opp. **Å FRESE:** Å steke for eksempel løk i olje til den er gyllen.

Tomatsuppe

De fleste barn liker tomatsuppe, og da er det ekstra gøy å lage den selv. Denne suppen er veldig enkel å tilberede, og elevene kan være med på nesten alt. Tomater trenger mye lys og varme for å vokse. I Norge dyrkes de i drivhus, men det er fullt mulig å dyrke tomater i vinduskarmen – prøv selv!

Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk hvitløk og løk.
2. Skrell, vask og riv gulrøtter.
3. Varm opp oljen i gryten.
4. Surr løk og hvitløk i oljen i en gryte på middels varme til løken er blank. Tilsett tomatpuré.
5. Tilsett begge typer tomater og revne gulrøtter i gryta og rør rundt.
6. Tilsett 4 liter grønnsaksbuljong.
7. Smak til med oregano, salt og pepper.
8. La suppen småkoke i 15 min.



Visste du at...

Tomater er i slekt med potet. Faktisk får potetplanten små frukter som ligner på tomater når den avblomstrer, men de er giftige.

Tips

Ha i litt fullkornsmakaroni, revet ost eller hardkokt egg i suppen. Knekkebrød og nylaget smør er også godt til.

INGREDIENSER

TIL 20 PERSONER

- 3 ss matolje
- 4 fedd hvitløk
- 2 løk
- 4 gulrøtter
- 2 poteter
- 3 stilker stangselleri
- 6 tomater
- 4 bokser hakkede tomater (bokser på 400g)
- 4 ss tomatpuré
- 2 ss tørket oregano
- 4 l grønnsaksbuljong
- 1 ss salt
- 1 ts pepper

UTSTYRSLISTE

- Skjærebrett
- Kniv
- Potetskreller
- Rivjern
- Litermål
- Røresleiv
- Kjele
- Spiseskje

Noen sentrale ord og begreper

Å SURRE: Å steke lett, for eksempel løk og hvitløk, i olje eller smør for å få frem smaken.

FINHAKKE: Å hakke eller kutte noe i veldig små biter. **FEDD:** En hvitløk består av fedd, som ser nesten ut som båtene i en mandarin. **SMÅKOKE:** Når det vi lager så vidt koker. Da kommer det små bobler opp. Dette kalles også for å putre. Da ser du at det kommer små bobler opp. Når det småkoker kaller vi det også for putring.



Fiskekaker med majones og råkost

Du kan bruke forskjellige typer fisk i fiskekakene. På Geitmyra matkultursenter for barn er vi glade i å bruke sei, som er en fisk i torskfamilien. Vi kan spise mye av den med god samvittighet fordi det er sunt og seifisket er bærekraftig. Det er mye sei i havet. Dere kan smake til fiskekakene med hvitløk, chili og frisk koriander. Eller bruk dill og gressløk.

Framgangsmåte

1. Hakk fisken i så små biter som mulig med en kniv, legg fiskebitene i en bolle.
2. Mos den kokte potet med en gaffel på fjølen.
3. Ha potet, egg pepper opp i den hakkede fisken og rør godt.
4. Ha i den smakstilsetningen du ønsker og bland godt.
5. Form farsen til fiskekaker og stek dem i litt olje på middels varme i ca. 4 minutter på hver side. Fiskekakene skal bare snus én gang når de har fått en gylden stekeskorpe.

INGREDIENSER

TIL 4 PERSONER

- 600 g fiskefilet i biter
- 1 most kokt potet
- 1 egg
- 1 ts nykværna pepper
- 1-2 ts salt
- matolje til steking

UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Bolle
- Gaffel
- Stekepanne
- Stekespade
- Testkje
- Fat til servering

Noen sentrale ord og begreper

BÆREKRAFTIG FISKE: Å gjøre noe på en bærekraftig måte betyr at vi kan fortsette å gjøre det samme uendelig lenge uten at vi bruker opp eller ødelegger det vi trenger. Vil vi ha fisk må vi passe på havet, og ikke fiske for mye eller forurense. **FILET:** Et stykke fisk uten bein. **FARSE:** En røre eller en deig av kjøtt eller fisk. **MOSE:** Presse eller røre noe sammen til mos.

Råkostsalat

Råkostsalat passer til det meste og kan lages i en rekke ulike varianter avhengig av hva du har i kjøleskapet. Helsedirektoratet anbefaler oss å spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Tre av de «fem om dagen» bør være grønnsaker. Frukt og grønnsaker inneholder mange viktige næringsstoffer for kroppen vår, som for eksempel vitaminer som sikrer at vi holder oss friske.

Grønnsaker som egner seg til råkostsalat er blant andre kålrot, hodekål, rødkål, rødbete og agurk. Smak dere frem!

Gulrot med eple, agurk og chili Framgangsmåte

1. Skrell og riv gulrøtter, eple og agurk på ett rivjern.
2. Ha eplejuice over grønnsakene.
3. Smak til med salt og chilipulver.

Gulrot, rødkål og eple Framgangsmåte

1. Skrell, vask og riv gulrøtter og epler grovt på rivjern.
2. Kutt kålen i tynne strimler med en skarp kniv eller en ostehøvel.
3. Bland alt godt sammen i bollen. Press over sitronsaft.

INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

10 gulrøtter
5 epler
3 agurker
1 dl eplejuice
2 knivsodd chilipulver
salt

INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

10 gulrøtter
½ rødkål
5 epler
Saften fra en hel sitron

UTSTYRSLISTE

Bolle
Skjærefjøl
Kniv
Rivjern
Sitruspresser
Røreskje

En porsjon
grønnsaker svarer
til en håndfull.
Enkelt og greit.

Noen sentrale ord og begreper

RÅKOST: Mat som består av rå grønnsaker og frisk frukt. **Å RIVE:** Når du bruker et rivjern til å rive en grønnsak eller en frukt i små biter. Et annet ord for å rive er å raspe. **KNIVSODD:** Et mål som oftest brukes om krydder. Den mengden som får plass på tuppen av en vanlig spisekniv.



Majones

Majones er egentlig en umulighet, en blanding av blant annet vann og olje. Vanligvis vil de to skille seg og oljen vil legge seg oppå vannet.

EGGEPLOMMEN inneholder proteinet lecitin som binder olje og vann. Hemmeligheten for å lage en god majones er å piske inn oljen litt etter litt. Hvis du heller for mye av gangen, «sprekker» majonesen. Hvis det skjer, kan du piske sammen en ny eggeplomme i en ren bolle og tilsette den sprukne majonesen i små dråper.

Framgangsmåte

1. Knekk egget og skill hviten fra plommen. Du skal bare bruke plommen.
2. Pisk eggeplommen sammen med sennep, salt og sitrønsaft eller eddik.
3. Hell i en dråpe olje og pisk til oljen ikke synes. Fortsett med én og én dråpe av gangen. Etter hvert kan du begynne å helle oljen i en tynn stråle. Men ikke stress - det skal ta litt tid!
4. Etter kort tid forandrer massen struktur og blir tykk og lysegul. Smak til med salt og sitron.

Tips

Ingrediensene må ha samme temperatur – helst romtemperatur!

INGREDIENSER TIL 6 PERSONER

- 1 eggeplomme
- 1 ts dijonsennep
- 2 ts hvitvinseddik eller sitrønsaft
- ½ ts salt
- 2 dl nøytral matolje, for eksempel solsikkeolje

UTSTYRSLISTE

- Bolle
- Visp
- Desilitermål
- Spiseskje

Noen sentrale ord og begreper

EGGEPLOMMEN: Eggeplommen: Den delen av egget som er gul. Der ville kyllingen fått næring fra, frem til det kom ut av egget. **EGGEHVITEN:** Den klare væsken i egget. Hovedformålet til eggehviten er å beskytte eggeplommen og å gi næring til kyllingfosteret. Eggehviten består av 88 prosent vann! **NØYTRAL OLJE:** Olje som ikke har så mye smak, som solsikkeolje eller rapsolje.

Lammekebab

Dette er ekte kebab fra grunnen av. Mange tenker på kebab som gatekjøkkenmat, men det er opprinnelig festmat. Kebab er vanlig i midtøsten og har spredd seg derfra til store deler av verden. Du kan bruke lomper, pitabrød eller tortillawraps. Spis kebabene med grønn salat i, gjerne med bladpersille, tomater og agurk og yoghurt dressing.

Framgangsmåte

1. Ha alle ingrediensene i en bolle og bland godt.
2. Trill små, avlange pølser av kjøttdeigen.
3. Stek kjøttet på middels høy varme i en stekepanne til kjøttet er godt brunet. Du kan også grille kjøttet på en kullgrill, da får du deilig grillsmak.
4. Server med lompe, yoghurtsaus og en grønn salat til, gjerne en blanding av bladpersille og salatblader, tomat og agurk.

I stedet for å bruke ulike krydder, kan dere eventuelt bruke 2 ts garam masala.

INGREDIENSER

TIL 4 PERSONER

600 g kjøttdeig av lam
1 ts salt
1–2 ts spisskummen
½ ts malt kanel
½ ts chilliflak
1 ts revet sitronskall (bare det gule)
2 ts hakket frisk timian
Salt og pepper

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Kniv
Rørebolle
Røreskje
Teskje
Stekepanne
Stekespade

Noen sentrale ord og begreper

LAM: Sauens unge. **Å HAKKE:** Å dele i småbiter med kniven. **KJØTTDEIG:** Kjøtt som er kvernet i en kjøttkvern slik at det henger sammen som en deig.



Tips

Det går an å lage knekkebrød av grøt som er til overs

**Tips**

Dere trenger ikke alle frøtypene hvis dere ikke får tak i dem.

Knekkebrød

Hver eneste dag spiser vi mat som har startet som et lite frø. Det gjelder for eksempel både epler, tomater og brød. Knekkebrødet vårt er laget av frø som først er bløtlagt for at de skal bindes sammen, og så tørket i ovnen. Bløtlegging av frø gjør næringsstoffene lettere tilgjengelig for kroppen. Å steke tynt brød så lenge at det blir knekkbart er en gammel metode å gjøre det holdbart på. Nå gjør vi det fordi det er enkelt, gøy og veldig godt!

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 160 grader varmluft
2. Bland det tørre først og rør så inn vann.
3. Fordel røren på 3 brett dekket med bakepapir. Legg det andre bakepapiret oppå og klem røren jevnt utover brettet gjennom papiret.
4. Sett brettene i ovnen og stek i 45 min. Omtrent halvveis i steketiden kan du ta brettene ut og dele knekkebrødet i passende biter før du setter dem inn igjen. Roter på plasseringen av brettene i ovnen hvis du ser at de blir ujevnt stekt.
5. Når knekkebrødene er ferdig legger du dem på en rist til avkjøling. Spis dem som de er eller med hjemmelaget smør!

INGREDIENSER

TIL 3 STEKEBRETT -
TIL 15 PERSONER

- 4 dl havregryn
- 2 dl fint rugmel
- 2 dl solsikkekjerne
- 2 dl sesamfrø
- 2 dl kruskakli
- 1 dl gresskarkjerne
- 1 dl linfrø
- 2 ts salt
- 7 dl vann

UTSTYRSLISTE

Bolle

Litermål

Teskje

Røresleiv

**3 stekebrett med 2 lag
bakepapir**

Noen sentrale ord og begreper

FORVARME STEKEOVNEN: Vil si at du må varme opp stekeovnen til en bestemt temperatur før den skal brukes. **RØRE:** Er det du får når du blander sammen våte og tørre ingredienser. **KONSISTENS:** Myk, hard, knasende, sprø, støvete, slimete ...



Hjemmelaget smør

Tips

Plukk løvetannblomster og bland noen kronblader i smøret. Det er veldig dekorativt. Eller lag ditt eget kryddersmør med friske urter.

Smør er enkelt og morsomt å lage selv, og det blir luftig og godt! Smør er laget av fløte. Før ble alltid fløten syrnet på omtrent samme måte som yoghurt, før den ble kjernet til smør. Men nå bruker man stort sett fersk fløte. Melkesyrebakterier blir tilsatt etter kjerning. Det ferdige smøret blir vasket i kaldt vann for å få ut kjernemelken, da holder det seg bedre.

Når kuene spiser friskt gress på våren endrer innholdet i melken seg, og smøret blir enda gulere og enda bedre.

Framgangsmåte

1. Ha fløten og saltet opp i syltetøyglasset.
2. Rist til fettene samler seg i en klump.
3. Vask hendene i iskaldt vann.
4. Ta smøret i hendene og senk det i en bolle med iskaldt vann.
5. Trykk forsiktig den siste kjernemelken ut av smørklumpen.
6. Sett smøret i kjøleskapet til det skal brukes.

INGREDIENSER

TIL 12 PERSONER

3 dl kremfløte
½ ts salt

UTSTYRSLISTE

Rent syltetøyglass med lokk
Teskje
Bolle med kaldt vann

Noen sentrale ord og begreper

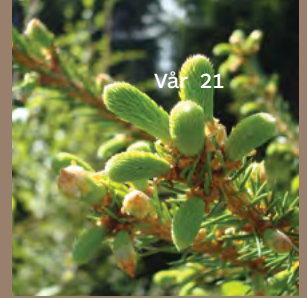
FLØTE: Fløte er den fettrike delen av melken som flyter opp når rå melk står en tid. Fettet i melken består av små fettkuler med lavere vekt enn den øvrige melken. **Å KJERNE:** Når man rister eller rører fløten. **KJERNEMELK:** Den væsken som er til overs når smøret er blitt dannet.

Ville vekster

Det er gøy å gå på jakt etter spiselige ville vekster, og du trenger ikke gå langt. Enten du bor i byen eller på landet, fins det gratis grønt i nærheten. Ville vekster finnes overalt, de kalles ofte for ugress, men mange av dem er spiselige. De smaker godt, de er sunne, det er masse av dem og de er gratis.

Alle planter vi dyrker har en gang vært ville vekster. Mennesket har til alle tider sanket mat fra skog, mark og hav. Etter hvert som det ble flere av oss, begynte vi å dyrke noen av de ville plantene selv. Vi dannet byer og sluttet å flytte på oss for å høste og sanke mat.

Ta en titt i veikanten eller grøften neste gang du er ute og gå. Kanskje du finner noe godt å spise!



Vår 21

GRANSKUDD OG FURUSKUDD:

De unge lysegrønne skuddene brukes i salat, som te, til sirup, gelé eller lagt i olje, og er spesielt gode til viltkjøtt.

BJØRK: Tidlig på våren kan det tap-pes sevje fra bjørk. Denne kan kokes inn til sirup. Ferske skudd av bladene (på størrelsen med «museører»), kan brukes som salat på brødskiver. Kan også brukes til gelé, saft eller te.



SKVALLERKÅL:

Unge skudd kan brukes i salat, stuinger, supper, urtekaker eller til pesto. Vokser i hager, parker og langs veikanter. Kan spises gjennom hele sesongen så lenge det er nye unge skudd.



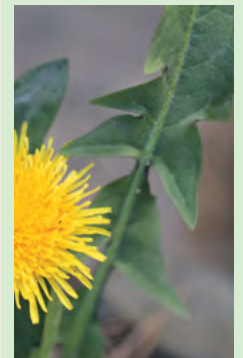
VASSARVE:

Bladene har en frisk, karseaktig smak og egner seg godt i salater eller som dryss på brødskiva eller over potetene. Kan også smørstues og spises sammen med fisk. Unngå de nederste seige delene av stilken. Vokser i blomsterbed, verandakasser og på plener. Høstes frem til blomstring.



LØVETANN:

Blomstene brukes til salat, gelé, saft og vin. Bladene kan hakkes og brukes i salater, supper eller stuinger. Roten kan tidlig på våren eller sent på høsten brukes til stuing. Sesongen er først og fremst fra mars til mai, men unge skudd kan høstes hele sesongen. Vokser over hele landet.



BRENNESLE: Unge skudd og blader brukes i pesto, supper og stuinger. Helt unge skudd kan brukes rå i salaten eller tørkes til te. I matretter der du vanligvis bruker spinat kan du bruke brennesle i stedet. Bruk hansker når du plukker nesle. Brennhårene ødelegges under varmebehandling og i blender. Vokser på næringsrik jord over hele landet.



Tips Se oppskrift på pesto av ville vekster i undervisningsheftet «Spiselig naturfag» på www.geitmyra.no

Sommer

Nå nærmer året seg sitt lyseste. På midtsommerraften 23. juni er dagen nesten 19 timer lang og alle plantene i naturen vokser. Bladgrønnsaker som salat, spinat og rabarbra skyter opp av jorden og jordbær og bringebær begynner å modnes.

Hvordan smaker og lukter sommer?

Varmen får frem luktene. Jord, skogbunn og blomster dufter. Alt er grønt, og utover sommeren blir bladene som var lysegrønne på våren mørkere og tykkere. Mens det på våren bare var noen få blomster er det nå lett for bier, humler og andre insekter å finne nektar i alle de blomstrende plantene. Biene har det travelt - de må fly 30.000 km for å samle 1 kg honning. Samtidig befrukter de plantene så de kan lage nye frø og frukter. Biene er faktisk med på å produsere en tredjedel av all maten vi spiser!

Sommerens lys, lyder, lukter og smaker.

Hva tenker dere på når dere hører ordet «sommer»?
Velg ut noen ord som du har lyst til å snakke mer med elevene om.

Sommerord kan være:

Varme, lys, lyse kvelder.
Grokraft, bær, blomster, grønn.
Bade, strand, ferie.

Oppskrifter:

Omelett med sommergrønt.

Grønn smoothie.

Grønnsaksstaver med tre slags dipp.

Ovnspannekake med rørte bær.

Egg- og hønefakta

Det er ikke lett å se forskjell på økologiske egg og vanlige egg. Likevel er det stor forskjell på hvordan hønene som har lagt eggene har hatt det.

Egg fra burhøns

Hønene står i nettingbur og går aldri fritt eller ute. De står i bur med opp til 12 høner per kvadratmeter. Hvis eggene du kjøper ikke er merket med «frittgående» eller «økologisk», kan du regne med at eggene kommer fra burhøns.

Egg fra frittgående høner

Betyr at hønene lever i store, åpne haller. De er ikke ute. Hønene kan

bevege seg rundt og omgås andre høner, men de har det ganske trangt. Det er opp til ni høner per kvadratmeter.

Økologiske egg

Kommer fra økologiske gårdsbruk som er godkjent av kontrollorganet Debio og kartongene skal være merket med «Ø». Hønene beveger seg fritt inne, og har krav på å få være ute når det er fint vær. De spiser bare økologisk fôr. På en kvadratmeter kan det være opp til seks høner inne og maks fire høner ute. Noen av dem spiser også frø, plantedeler, urter og insekter som de finner når de er ute, dette gir en ekstra fin gulffarge på eggeplommen.

Aktivitet

Tegn opp med kritt en kvadratmeter (1m x 1m) på gulvet og la elevene forsøke å få plass innenfor krittstrekene først 12 elever (burhøner) og dernest 6 elever (økologiske høner).

Vel vitende om at en elev er mye større enn en høne, gir dette en konkret fornemmelse av plassforholdene.

Omelett med sommergrønt

Den første spede salaten og de tidligste reddikene er deilige sammen med en omelett.

Framgangsmåte

1. Riv osten på rivjernet. Sett til side.
2. Knekk eggene i en bolle og tilsett salt.
3. Visp til du har en jevn masse.
4. Varm oljen i en stekepanne og ha i eggeblandingen. Pass på at varmen ikke er for høy.
5. La eggene «sette» seg og stivne litt i pannen.
6. Strø over osten, sett ned varmen, dryss over friske urter og sett på lokk, når osten har smeltet så er omeletten ferdig.

INGREDIENSER

TIL 4 PERSONER

- 5 egg, helst økologiske
- ½ ts salt
- 2 ss oliven- eller rapsolje
- 1 neve friske urter (persille, basilikum, oregano eller timian)
- 1 dl revet gulost eller parmesan

UTSTYRSLISTE

- Dørslag
- Rivjern
- Bolle
- Visp
- Stekepanne
- Kniv
- Skjærebrett
- Stekespade
- Spiseskje
- Teskje

Grønn smoothie

Smoothie er ypperlig som et sunt og godt mellommåltid. Helsemyndighetene anbefaler oss alle å spise «5 om dagen». To frukter og tre grønnsaker. I en smoothie kan du få begge deler. Frukt og grønnsaker gir masse fiber, vitaminer og god energi. Denne smoothien blir skikkelig grønn av frisk spinat - godt både for øyne, munn og kropp!

Framgangsmåte

1. Skrell all frukten og skjær den i grove biter.
2. Vask spinaten.
3. Skrap av skallet på ingefæren med baksiden av en skje og riv den på et rivjern.
4. Ha ingrediensene i en blender.
5. Kjør maskinen og spe med eplejuice til ønsket konsistens.

INGREDIENSER

TIL 4 PERSONER

- 100 g fersk spinat
- 1 moden banan
- 2 cm fersk ingefær
- 2 kiwier
- Eplejuice

UTSTYRSLISTE

- Blender eller stavmikser
- Skje
- Rivjern
- Skjærefjøl
- Kniv

Tips

Ha yoghurt naturell eller kokosmelk i smoothien for enda mer kremet konsistens og mer fylde.



Grønnsaksstaver med tre slags dipp

Grønnsaker blir liksom bedre når de er skåret i biter. Og særlig gode blir de når man har noe å dyppe dem i. Elevene kan være med på å skjære opp blomkål, paprika, gulrøtter, agurk, brokkoli eller andre grønnsaker i passende biter og røre sammen dipp. Dere kan kutte opp grønnsakene dagen før, pakke dem i et fuktig kjøkkenhåndkle i en tett boks og sette den i kjøleskapet. Da holder de seg friske til neste dag. Da er det bare for elevene å dyppe og knaske når de kommer fra skolen.

Hummmus

Hummmus kommer opprinnelig fra Midtøsten. Oppskriften varierer litt ut i fra de ulike stedene hvor den lages, men hovedingrediensen er kikerter. Hummmus kan serveres som tilbehør til middagen, som pålegg, eller som grønnsaksdipp.

Prøv å smakssette hummmusen med tahini, som er vanlig i Midtøsten. Tahini er sesamfrø som er malt til en pasta.

INGREDIENSER

til 20 personer

- 5 bokser kikerter
- 6-10 fedd hvitløk, etter smak
- 2 ss malt spisskummen
- 2 ts paprikapulver
- 1 dl olivenolje
- ½ - 1 sitron, saften av
- 1-2 ts salt

UTSTYRLISTE

Dørslag

Bolle

Skjærefjøl

Kniv

Teskje

Litermål

Stavmikser/blender

Spiseskje

Framgangsmåte

1. Sil vannet av kikertene i et dørslag. Ta vare på laken.
2. Skrell og hakk hvitløken.
3. Kjør kikerter, hvitløk, krydder og olje i en blender. Ha i litt av laken til du får en glatt blanding, eller bruk en stavmikser.
4. Smak til med salt og sitronsaft.

Noen sentrale ord og begreper

DØRSLAG: En sil med store hull som brukes til å vaske salat eller helle vann av pasta.

RIVJERN: Et redskap som brukes til å rive og raspe grønnsaker og ost.

KONSISTENS: En beskrivelse av om maten for eksempel er flytende eller fast, tykk, tørr, myk eller skvulpende.



Yoghurtdipp med urter

Yoghurtdipp passer godt til grønnsaker, men passer også godt til grillmat og for eksempel lammekebaben på side 18. Bruk de krydderne dere har eller finhakk friske urter og smak dere frem til deres helt egen versjon!

Framgangsmåte

1. Ha yoghurt i en bolle.
2. Skrell og finhakk hvitløken.
3. Finhakk de friske urtene, eller knus de tørre i en morter.
4. Bland alt godt sammen og smak til med salt.

INGREDIENSER TIL 10 PERSONER

5 dl gresk yoghurt
3 ss tørkede krydderurter (for eksempel gressløk, persille, oregano eller koriander)
2-3 fedd hvitløk
½ ts salt

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Kniv
Bolle
Teskje

Tzatziki

Tzatziki forbindes ofte med Hellas, men en variant av samme oppskrift finnes i mange land, fra Bulgaria til India.

Framgangsmåte

1. Riv agurken og klem ut så mye vann du kan.
2. Finhakk eller knus hvitløken i en morter.
3. Bland ingrediensene i en bolle.
4. Smak til med salt.

INGREDIENSER TIL 10 PERSONER

5 dl gresk yoghurt
2-3 fedd hvitløk
1 agurk
½ ts salt

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Kniv
Bolle
Teskje
Rivjern
Morter

Noen sentrale ord og begreper

DRESSING: En kald saus. **Å KLEMME:** Å trykke sammen så massen blir mindre og det kanskje kommer ut veske. **Å KNUSE:** Å ødelegge den opprinnelige formen ved å slå med et hardt redskap.

Ovnspannekake med rørte bær

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 175 grader
2. Bland mel og salt i en stor bakebolle.
3. Tilsett halvparten av melken.
4. Rør godt til en tykk og klumpfri røre.
5. Tilsett resten av melken.
6. Visp inn eggene.
7. La røren svulle i ca. ½ time.
8. Smør langpannen med smør.
9. Hell pannekakerøren i langpannen.
10. Stek i ca. 15 minutter eller til ovnspannekaken er gjennomstekt.
11. Server med rørte bær over.

INGREDIENSER

TIL 10 PERSONER

- 10 egg
- 4 dl hvetemel
- 3,5 dl sammalt hvetemel
- 1 ts salt
- 1,25 l melk

UTSTYRSLISTE

Bakebolle

Teskje

Litermål

Røresleiv

Visp

Langpanne

Bakepapir



Rørte bær

Når det er sommer er det bærsesong! Å røre friske bær med sukker er en fantastisk og enkel måte å lage sitt eget syltetøy på. Alle bær kan i utgangspunktet brukes, noen bær som jordbær må kuttes i mindre stykker før de røres. Du kan også bruke frosne bær.

Framgangsmåte

1. Ha bær og sukker i en bolle
2. Rør godt til ønsket konsistens



INGREDIENSER

TIL 10 PERSONER

- 100 g bær
- 50 g sukker

UTSTYRSLISTE

Bolle

Skje

Vekt

Noen sentrale ord og begreper

PANNEKAKE: En tynn kake av egg, mel og melk som man steker i en stekepanne.

OVNSPANNEKAKE: En tykk pannekake stekt i ovnen. **PANNE:** En plate av metall man steker mat på, for eksempel en stekepanne eller langpanne. **KAKE:** En søt, ofte ovnsbakt rett som serveres som dessert og til fest.

Høst

Om høsten blir dagene kortere og nettene lengre. Det blir kaldere igjen, og alle plantene og dyrene forbereder seg både på den lange vinteren og på neste vår. Trærne lager knopper, plantene gjør ferdig fruktene og frøene sine, eller samler energi under bakken i røttene for å være klare til å sette raskt i gang neste vår. Høsten er gul, oransje og rød fordi bladene begynner å visne.

Hva smaker og lukter høsten av?

Hvilken mat er høstmat?

Høsten betyr høsting og er høydepunktet for de som dyrker. Grønnsakene og frukten som er moden smaker fantastisk og vi har et stort mangfold å velge i. Siden vi gjerne vil spise grønnsaker gjennom hele vinteren, er høsten også tida for å ta vare på det vi har dyrket sånn at det kan vare lenge. Det fins mange måter å lagre og konservere mat på. Grønnsaker og frukt kan legges kaldt og mørkt, fryses, tørkes, syltes eller kokes og legges på glass. Da hverken råtner eller mugner de og de smaker godt lenge.

Høstens lys, lyder, lukter og smaker.

Hva tenker dere på når dere hører ordet høst? Velg ut noen ord som du har lyst til å snakke mer med elevene om.

Høstord kan være:

Visne, sanke, konservere, potetferie.
Vind, regn, blader som faller.

Oppskrifter:

Gulrotsuppe. Potet og purresuppe.
Fiskepinner med rotgrønnsaker.
Rødbetebrød. Tacokrydder.
Eplekompott og smuldreblanding.



Gulrotsuppe

Gulrøtter gir en fin oransje suppe med masse god smak. Gulrøtter kan du dele i to på langs. Da triller de ikke og da er det enklere for elevene å kutte dem mindre biter. Ingefær og spisskummen gir suppen en eksotisk smak og kokosmelk og røde linser gjør suppen kremet og fyldig. En suppe i høstklær som varmer godt. Gulrøtter er rike på betakaroten som omdannes til A-vitamin i kroppen. A-vitamin er viktig for synet.

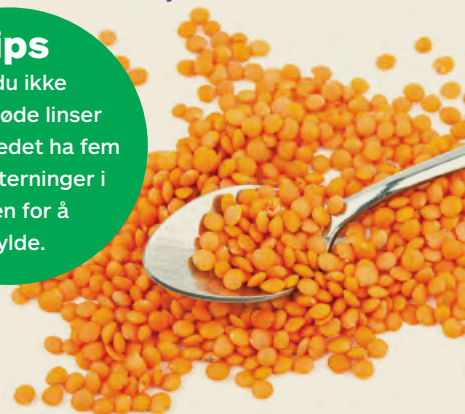
Framgangsmåte

1. Mål opp og kok vann med 3 buljongterninger
2. Vask og kutt gulrøtter i små biter.
3. Skrell og finhakk løk, hvitløk, ingefær og chili.
4. Varm opp oljen i gryten og fres løk, hvitløk, ingefær og chili mykt.
5. Tilsett gulrot og spisskummen i gryten og la det frese litt.
6. Tilsett røde linser i gryten.
7. Hell buljong og kokosmelk i gryten og kok i 20-30 minutter.
8. Kjør suppen glatt med en stavmikser.
9. Smak til med salt, pepper, sitronsaft og eventuelt mer spisskummen.

Om høsten kan du tilsette gresskar i suppen. Det finns mange forskjellige typer gresskar. Til matlaging er flaskegresskar (også kalt butternut squash) og hokkaido veldig godt. Å ta opp gresskar som tema for matlagingsaktivitet gir stoff til samtaler om allehelgensaften (Halloween). Vær oppmerksom på at gresskar kan være vanskelig for barn å kutte og skrelle.

Tips

Hvis du ikke får tak i røde linser kan du i stedet ha fem poteter i terninger i suppen for å få fylde.



INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

- 3 l vann
- 3 buljongterninger
- 9 gulrøtter
- 3 løk
- 9 fedd hvitløk
- 3 cm ingefær
- 1 rød chili
- 5-7 ss matolje
- 3 ts malt spisskummin
- 5 dl røde linser
- 3 bokser kokosmelk
- 1 sitron
- salt og pepper

UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Litermål
- Boksåpner
- Gryte
- Sleiv
- Teskje
- Stavmikser
- Stekespade
- Spiseskje
- Teskje

Noen sentrale ord og begreper

LINSER: En belgfrukt som bønner og erter. Der finnes linser i mange forskjellige farger, alle smaker litt forskjellig. **STAVMIKSER:** Et elektrisk kjøkkenredskap som man kan mose for eksempel kokte linser og gulrøtter med. **BULJONGTERNING:** En smakfull kraft som er tørket og formet til terninger.



Potet- og purresuppe

Tips

Lag dine egne krutonger av tørt brød ved å riste grove brødsmler eller -tæringer i ovnen med litt olje og salt.

Potet- og purresuppe er en klassiker laget av to billige og unnselige grønnsaker, som sammen går opp i en høyere enhet. Purre kommer opprinnelig fra middelhavsområdet og er blitt dyrket helt siden oldtiden. Purren skiller seg fra andre løk ved å være langstrakt og ikke rund. Det er en hardfør plante som kan dyrkes i hele Norge. Suppen er fin å servere med krutonger og crème fraîche eller rømme på toppen.

Framgangsmåte

1. Del og vask purren grundig.
2. Skrell, vask og kutt potetene i biter.
3. Finhakk hvitløk og skjær purren i skiver.
4. Varm smøret i gryten.
5. Mål opp vann til buljongen.
6. Ha hvitløk og purre i gryten og la det surre på middels varme til det er mykt og gyllent.
7. Ha i poteter.
8. Hell på buljongen, kok på middels varme til potetene er møre og begynner å løse seg opp.
9. Kjør suppen glatt med en stavmikser.
10. Tilsett fløten og smak til med salt og pepper.

INGREDIENSER

TIL 20 PERSONER

20 store poteter
7 fedd hvitløk
5 purreløk
5 ss smør
5 l hønse- eller grønnsaksbuljong
salt
pepper
½ l fløte

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Kniv
Potetskreller
Spiseskje
Gryte
Sleiv
Teskje
Stavmikser

Noen sentrale ord og begreper

PURRE: En langstrakt løk med mild smak. Man bruker hele purren unntatt roten og det groveste av den grønne toppen. **MØR:** Når for eksempel poteten er blitt kokt såpass lenge at den er blitt myk og er klar til å bli spist. **SLEIV:** En stor skje, ofte av tre, som brukes til å røre eller forsyne seg med.

Fiskepinner med ovnsbakte rotgrønnsaker

Fiskepinner er godt. Best blir de om vi lager dem selv. Da kan vi blande alle slags smaker i skorpen. Fisk er kjempebra for kroppen vår og ikke minst for hjernen. Fisk har mye av det myke, umettete fett som en stor del av hjernen vår består av. Derfor kan man bli både gladere og klokere av å spise mye fisk.

Framgangsmåte

1. Lag brødsmler av tørt brød ved å rive brødet på rivjern eller kjøre det i en kjøkkenmaskin/blender.
2. Skjær fisken i «pinner».
3. Riv parmesanen på den fine siden av rivjernet.
4. Bland urter og ost med brødsmlene. Ha dette på en tallerken.
5. Knekk eggene i en bolle og pisk dem lett sammen.
6. Ha melet på en tallerken med litt salt og pepper.
7. Vend fisken først i mel, så i eggeblandingen og til slutt i brødsmlerblandingen.
8. Stek fisken gyllen på begge sider i litt varm olje.
9. Når fiskepinnene er ferdige er det lurt å legge dem på en tallerken med tørkepapir som suger til seg overflødig stekefett.

Har du ikke tørt brød kan du kjøpe strøkvring. Vil du forenkle oppskriften vender du bare fisken i rugmel, salt og pepper og steker den i olje.

INGREDIENSER

TIL 20 PERSONER

1,5 kg fiskefilet
av sei/torsk
200 g hvetemel/rugmel
4 egg
8 dl brødsmler
4 ss hakket frisk eller
1 ts tørket oregano
2 dl revet parmesan
stekeolje
salt og
pepper

UTSTYRSLISTE

Rivjern/blender
Skjærefjøl
Kniv
Spiseskje
Gaffel
Målebeger
Bolle
To tallerkener
Stekepanne
Stekepade
Tørkerull

Lag et samleband: La elevene dyppe fisken først i mel, så i egg og til slutt i brødsmler mens du tar deg av steking.



Rotgrønnsaker bakt i ovnen

Polkabeter, rødbeter, kålrot og pastinakk er noen av de rotgrønnsakene vi høster på parsellen vår i Geitmyra skolehage. Når vi har høstet dem kan de holde seg godt gjennom vinteren bare vi oppbevarer dem mørkt og kjølig. Det finnes et stort mangfold av hver art. Gulrøtter kan være lilla, gule, hvite og røde. Poteter kan være røde, lilla, gule og hvite. Felles for rotfrukter er at de blir søtere når de blir varmebehandlet.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 180 grader
2. Vask og skrell alle grønnsakene. Skjær dem i like store biter.
3. Ha grønnsakene i langpannen og krydre med pepper og urter. Vent med saltet til grønnsakene tas ut av ovnen. Hell over litt olivenolje og bland godt sammen.
4. Bak rotgrønnsakene og hvitløksfeddene med skall, i ovnen i ca. 45 minutter, litt avhengig av hvor små bitene er. Titt på dem etter ca. 25 minutter og vend dem med stekespaden.
5. Når grønnsakene er ferdige, har du på salt.

INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

5 rødbeter
10 gulrøtter
1 kålrot
5 persillerot
20 poteter
20 hele hvitløksfedd med skallet på
olivenolje
salt og pepper
1-2 ss urter; rosmarin, timian eller oregano

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Potetskreller
Kniv
Langpanne
Stekespade
Tørkerull
Bakepapir

Visste du at ...

Hvitløksfeddene blir myke og søte når de blir bakt. Gi et fedd til hvert barn og la de klemme ut den myke hvitløken og ha det på rotgrønnsakene.

Noen sentrale ord og begreper

ROTGRØNNSAKER: Grønnsaker som vokser unner jorden. Da er det roten vi spiser.
OLIVENOLJE: Oljen vi får når vi presser oliven.





Har dere ikke muffinsformer går det selvfølgelig an å lage rundstykker eller brød av denne deigen.

Rødbetebrød i muffinsformer

Dette brødet er herlig oppløftende med sin rosa farge! Rødbetene gir farge og god søt smak til brødet. Brødet blir enda bedre om dere langtidshever det (for eksempel til neste dag), bruk da halvparten av gjærmengden. Når dere baker brødet i muffinsformer trenger de ikke så lang baketid, samtidig som det blir et fint lite brød til hvert barn.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 180 grader.
2. Skrell, vask og riv rødbetene.
3. Løs gjæren opp i vannet.
4. Rør ut salt og honning i blandingen.
5. Tilsett olje, solsikkekjerner, rødbeter og mel.
6. Bland deigen godt.
7. Smør formene godt og fordel deigen. Husk å gi den god plass til å heve.
8. La brødene heve til de har nesten doblet seg i størrelse, ca. en time.
9. Bak brødene ved 180 grader i ca 25 minutter.

INGREDIENSER TIL 25 MUFFINS

50 g gjær
7,5 dl vann, lunkent
2 ss salt
4 ss honning
200 g rødbeter grovt revet
¾ dl olje
125 g solsikkekjerner
750 g sammalt fint hvete- eller speltmel

UTSTYRSLISTE

Potetskreller
Kniv
Fjøl
Rivjern
Sleiv
Bolle
Litermål
Spiseskje
Vekt
Stødige muffinsformer



Hjemmelaget tacokrydder

Taco er hele Norges fredagsfavoritt, men stammer opprinnelig fra Mexico. Tacokrydder må til for å få den riktige taco-smaken. Å lage det selv er en oppdagelsesreise i krydderverdenen. Her er det mange sanser som blir stimulert og mange nye ord å ta tak i. Enkelt og gøy er det også. Ferdiglaget krydder fra butikken inneholder både salt og sukker. Lager du blandingen selv, har du full kontroll.

Lag dobbel oppskrift når dere først er i gang, da kan elevene få med hjem til fredagens tacokveld. Bruk tacokrydderet til å steke kjøtt, fisk eller bønner i, eller bruk det i en yoghurt dressing som dipp til grønnsaksstaver.

Framgangsmåte

1. Ha alle krydderne i en morter.
2. Knus, bank, rør og bland alt godt sammen.

Tips

Hvis du ikke har morter kan du legge de hele krydderne i et rent kjøkkenhåndkle, legge det oppå en fjøl og knuse de med en kjevle, hammer, stein eller lignende.

INGREDIENSER TIL 500 G KJØTT

- 3 ts hel spisskummen
- 2 ts paprikapulver
- ½ ts tørket oregano
- ½ ts hel sort pepper
- 1 ts hel koriander
- ½ ts chiliflak
- 1 ts salt

UTSTYRSLISTE

- Morter
- Teskje

Noen sentrale ord og begreper

SPISSKUMMEN: Et krydder som er veldig mye brukt i både det arabiske, det mellomamerikanske og det asiatiske kjøkken. Spisskummen har vært brukt siden oldtiden og de gamle egyptere brukte spisskummen til å lage mumier. **MORTER:** Et kjøkkenredskap av stein som oftest brukes til å knuse tørkede urter.

Eplekompott

Å koke epler med deilig krydder gir vann i munnen! Eplekompott smaker godt på brødskiven, til grøten og til yoghurt. Vis elevene hvordan du deler eplet, fjerner kjernehuset, og skjærer eplet i terninger. Epler finnes i et utall sorter med stor forskjell i smak. Noen er best å spise rå, andre er best når de er stekt eller kokt. Epler inneholder mye c-vitamin og derfor sier man på engelsk «an apple a day keeps the doctor away».

Framgangsmåte

1. Vask eplene, fjern kjernehuset og skjær dem i terninger.
2. Del vaniljestangen i to på langs med en skarp kniv. Ta ut frøene ved å skrape dem ut med en teskje eller baksiden av kniven.
3. Ha eplene i en kjele med vanilje, kanel og litt vann. Ha på lokk.
4. La det småkoke til eplene er møre, omtrent 15 minutter.
5. Tilsett honning.

Tips Smak på eplekjernene!
Syns dere også de smaker marsipan?

INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

10 epler
6 ss honning
frø fra 1 vaniljestang
2 ts malt kanel eller
1 kanelstang
½ -1 dl vann

UTSTYRLISTE

Skjærebrett
Kniv
Teskje
Kjele med lokk
Røresleiv
Spiseskje

Smuldre- blanding til eplekompott

Eplekompotten blir ekstra god når den får selskap av en god smuldreblanding. Denne blandingen er 100 % fullkorn og laget på havregryn og sammalt hvete. Da blir det flere næringsstoffer og fibre tilgjengelig for kroppen vår.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 175 grader.
2. Ha alle ingrediensene i en bolle.
3. Smuldre alle ingrediensene sammen med fingrene eller en røreskje.
4. Ha smuldreblanding i en langpanne og stek i ca. 30 min.
5. Rør i blandingen et par ganger underveis så den ikke brenner seg.

INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

100 g smør
2 dl sammalt hvete
4 dl havregryn
1 dl rørsukker
1 liten klype salt

UTSTYRLISTE

Bolle
Litermål
Røreskje
Kniv



Noen sentrale ord og begreper

KJERNEHUS: Den indre delen av eplet. Der finner du frøene. **KNIVBLAD:** Den skarpe delen av kniven. **KNIVSKAFT:** Håndtaket på en kniv, der hvor man holder. **VANILJESTANG:** er frukten på vaniljeplanten, her sitter frøene. Vaniljeplanten er en type orkidé.

Vinter

Om vinteren er det kaldt og bare noen få timer dagslys. Plantene slutter å lagre energi, stopper nesten helt å vokse og konsentrerer seg heller om å overleve. Noen planter, som for eksempel noen av de norske løvtrærne, lager en slags frostvæske ved å gjøre om karbohydrater til sukker når de blir utsatt for frost. Dette gjør de i knoppene, som kan tåle ned til 50 kuldegrader uten å bli ødelagt. Mange smådyr gjemmer seg på steder der temperaturen er stabil, og der det ikke blir veldig kaldt. De gjemmer seg blant annet nede i jorda, under barken på trærne og i komposthauger. Noen få insekter, som for eksempel barkflatbilla, tåler at blodet deres fryser til is om vinteren. Bartreløperen gjør som løvtrærne, og har masse sukker i blodet som gjør at det ikke fryser. Noen småkryp er bare aktive på varme dager om vinteren. I hagen gjør grønnkålen og purren som knoppene på trærne og gjør om noen av karbohydratene sine til sukker så den tåler å stå ute lenge om vinteren.

I havet rundt Norge er det mange fisk som liker seg i det kalde vannet. Fisken stopper med å vokse så fort for å spare på energien, hvilket gjør den litt fastere i kjøttet enn på sommeren. Skrei (torsk) søker mot nord for å gyte sent på vinteren. Derfor er torskerogn en delikatess i begynnelsen av året. Blåskjell smaker søtere og har en bedre kvalitet på vinteren nettopp på grunn av det kalde vannet.

Vinterens lys, lyder, lukter og smaker.

Hva tenker dere på når dere hører ordet vinter? Velg ut noen ord du har lyst til å snakke mer med elevene om.

Vinterord kan være:

Fisk, skrei, torsk, gyte, rogn, blåskjell.
Kulde, frost, fryse, vinterhi.
Bål, gløder, strålevarme. Krydder.

Oppskrifter:

Minestrone. Grønnkålssuppe.

Lammecurry med raita.

Havrescones.

Bakte eplebåter med kryddersukker.

Vinterpakker på bål.

Varm toddy med krydder.



Blåskjell

Blåskjell finnes langs hele kysten. De vokser på svaberg, på bryggestolper og i fjæra. De smaker deilig av sjø. Du får kjøpt gode skjell i butikken også.

Blåskjell er enkle å tilberede: Gi dem litt varme, så åpner de seg. Det betyr at de er ferdige. Ikke kok dem for lenge, da blir de små og tørre i stedet for store og saftige. Blåskjell som ikke lukker seg før du tilbereder dem, er døde og må kastes. Blåskjell som fortsatt er lukkete etter varmebehandling må også kastes.

I tillegg til å være en smakfull delikatesse, gjør blåskjellene en viktig jobb for miljøet: Skjellene renser sjøvannet for alger. Et vanlig blåskjell kan filtrere nesten 3 liter vann på en time!

Tips Ha blåskjell i minestrone-suppen

La aktiviteten handle om havet og la elevene rense og sjekke blåskjell. Blåskjell er moro for elevene og både rimelig og bærekraftig mat. Blåskjell gir mange nye ord og begreper å tenke på og bruke som for eksempel: vannrensing, muskel, skjell, å plukke blåskjell. Elevene kan banke de levende blåskjellene mot bordet. Lukker de seg er de fine, gjør de ikke det, må de kastes. Etter damping må dere kaste de blåskjell som ikke har åpnet seg.

Hvis dere vil plukke blåskjell selv, bør dere sjekke blåskjellvarslet på www.matportalen.no/verktoy/blaskjellvarsel. Her er det oversikt over hvor man finner skjell som ikke er forurenset.



Minestrone

Minestrone er en italiensk grønnsakssuppe som man kan lage med nesten hva som helst av grønnsaker, men det er noe som alltid må med: Løk, stangselleri, gulrot, tomat, bønner og pasta.

Ellers kan du variere etter hva du har liggende i kjøleskapet eller hva som er i sesong.

Framgangsmåte

1. Skrell, vask og kutt grønnsakene.
2. Varm opp oljen i gryten.
3. Stek løk og hvitløk på svak varme til det er mykt og blankt.
4. Ha i stangselleri, gulrøtter og poteter og la frese videre noen minutter.
5. Ha i bokstomat.
6. Tilsett urter og buljong og kok opp.
7. La småkoke i 15 minutter.
8. Ha i bønner og pasta og kok i ca. 7 minutter til pastaen og potetene er møre.
9. Servér med nykvernet pepper, frisk basilikum og revet parmesan.

INGREDIENSER

TIL 20 PERSONER

- 3 ss matolje
- 3 fedd hvitløk, hakket
- 2 store løk, grovhakket
- 5-7 gulrøtter, i terninger
- 5-7 poteter, i terninger
- 3-4 stenger stangselleri, grovhakket
- 2 bokser tomat
- 1 boks røde bønner
- 4 l buljong
- 2-4 ts tørkede urter, som oregano, timian, rosmarin eller laurbær
- 3 ss friske urter
- salt og pepper
- 2 dl fullkornsmakaroni eller annen «liten» pasta
- Frisk basilikum til servering
- Parmesan til servering

UTSTYRLISTE

- Skjærebrett
- Kniv
- Potetskreller
- Gryte
- Litermål
- Spiseskje
- Rivjern

Du kan også ha små stykker med fisk i suppen. Da har du fisken i suppen de siste 5 minutter.

Noen sentrale ord og begreper

MINISTRONE: Italiensk ord for suppe. **PARMESAN:** Italiensk hard ost, med en kraftig smak. Parmesan rives på et rivjern. **BASILIKUM:** Et krydder som ofte brukes i italiensk mat. Basilikum har runde, krumme, dyprgrønne blader og en intens smak.

Grønnkålchips

Grønnkål tåler mye frost og kan stå i hagen vinteren igjennom og er derfor en enestående kilde til blant annet c-vitamin i de kalde vintermånedene. På grunn av disse egenskapene er grønnkål blitt spist i Norden i mange hundre år.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 180 grader
2. Fjern stilken og de tykkeste delene på grønnkålen
3. Vask bladene og del de i mindre biter.
4. Ha olje på grønnkålen og legg den på bakepapir på et stekebrett.
5. Stek i 12-15 minutter.
6. Ha på fint salt.

INGREDIENSER

TIL 4 PERSONER

250grønnkål
2 ss extra virgin
olivenolje
salt

UTSTYRLISTE

Skjæreføl
Kniv
Potetskreller
Litermål
Dørslag
Gryte
Sleiv
Stavmikser

Havrescones

Det er godt med brød til suppen, men godt brød krever ofte god tid. Scones bakes med bakepulver og skal derfor ikke heve. Enkelt og kjapt.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader
2. Bland sammen alt det tørre.
3. Tilsett solsikkeolje, melk og surmelk og rør det sammen til en klissete deig.
4. Bruk en skje og lag 20 scones på to stekebrett med bakepapir.
5. Stek sconesene 10-12 minutter.
6. Når de er gyllenbrune på toppen og under er de ferdig.

INGREDIENSER

TIL 20 SCONES

400 gram fint hvetemel
400 gram havregryn
2 ss bakepulver
1 ss salt
½ dl olje
2 dl melk
4 dl surmelk/kefir

UTSTYRLISTE

Bakebolle
Litermål
Spiseskje
Stekebrett
Bakepapir





Kikertcurry

Kikert er en spiselig belgfrukt i erteblomstfamilien. Kikert vokser i fuktige, subtropiske land. Kikert dyrkes særlig i middelhavsområdet, Asia og India og er en viktig proteinkilde i vegetarmat og metter godt.

Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk hvitløk, ingefær og chili.
2. Knus spisskummen og korianderfrø i en morter
3. Skrell og skjær løk i tynne skiver.
4. Vask og kutt potetene i grove terninger.
5. Del blomkålen i buketter, og legg tomat, blomkål og potet til side.
6. Åpne boksen med kikerter, hell av vannet i et dørslag og skyll kikertene godt.
7. Varm oljen i ei gryte.
8. Fres løken til den blir lysebrun og myk.
9. Tilsett hvitløk, ingefær, chili og krydder. La det frese i ca. ett minutt mens du rører godt.
10. Ha i tomater, kikerter, blomkål, vann og kokosmelk. La det koke til det tykner og potetene er møre. Rør av og til så det ikke svir seg i bunnen.
11. Smak til med salt og limesaft. Rør inn yoghurten.

Tips

Bruk malt krydder om dere ikke har morter

Om dere ikke har alle krydderne er det mulig å lage retten med kun garam masala

INGREDIENSER

TIL 20 PERSONER

- 6 fedd hvitløk
- 2 røde chili
- 8 cm ingefær
- 4 ts spisskummen
- 4 ts korianderfrø
- 4 ts paprikapulver
- 4 ts garam masala
- 4 løk
- 8 tomater
- 1 blomkål
- ½ dl nøytral olje
- 4 bokser kokosmelk
- 4 bokser kikerter
- 5 dl vann
- 3 lime, saften
- 2 dl yoghurt naturell

Tips

1,5 dl tørre kikerter tilsvarer en boks kokte kikerter om du vil koke selv!

UTSTYRLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Morter
- Boksåpner
- Litermål
- Kjele
- Røresleiv
- Spiseskje
- Tørkerull

Noen sentrale ord og begreper

CURRY: Forskjellige krydderblandinger som brukes i asiatiske gryteretter. I Norge er karry en gul krydderblanding som ofte brukes på fiskeboller i hvit saus. **KOKOSMELK:** På innsiden av kokosnøtten sitter kokoskjøttet. Når man presser eller moser kokoskjøttet får man kokosmelk. **YOGHURT NATURELL:** Yoghurt som er i sin naturlige tilstand, uten noe tilsatt smak.

Bakte epler med kryddersukker

Hvordan lukter jul? La elevene se og lukte på krydderne før de mortrer dem. Når vi mortrer krydder blir det ekstra mye god lukt og smak! Elevene kan få mange interessante assosiasjoner, gi dem mulighet til å sette ord på de forskjellige luktene. Krydderne i denne oppskriften dyrkes ikke i Norge. Her er det altfor kaldt. Krydder var luksus i Norge i gamle dager og ble bare brukt til høytider og av folk som hadde råd til å kjøpe det. Undersøk hvilke land krydderne kommer fra.

Framgangsmåte

1. Ha de hele krydderne i en morter og la elevene mortre sitt eget krydder. Bland med de ferdigmalte.
2. Bland krydder og sukker sammen.
3. Vask eplene, del dem i to og fjern kjernehuset.
4. Legg aluminiumsfolie på et stekebrett.
5. Ha i epler og 3-5 ss kryddersukker og bland godt.
6. Fordel smøret mellom eplene.
7. Pakk folien tett rundt eplene og stek i ovn (200 grader) eller i bålet i 15 minutter.
8. Server varmt, og gjernemed noen hele krydder som pynt.

Tips

La hver gruppe brette sin egen eplepakke.

INGREDIENSER TIL 20 PERSONER

- 1 ½ dl sukker, gjerne rørsukker
- 2 ts hel nellik
- 2 ts hel allehånde
- 2 ts malt ingefær
- ½ stjerneanis
- 2 ts malt kanel eller en hel kanel stang
- frø fra en vaniljestang
- 10 epler, gjerne forskjellige typer
- 4 ss smør

UTSTYRLISTE

- Morter
- Skål
- Teskje
- Litermål
- Fjøl
- Kniv
- Aluminiumsfolie
- Ildfast form

Varm toddy med krydder

Toddy varmer både kropp og sjel, og med litt krydder blir den ekstra god.

Framgangsmåte

Ha alt i en gryte og varm det opp.



INGREDIENSER TIL 10 PERSONER

- 2 l ferdigblandet solbærsaft
- 2 hele kanelstenger
- 2 hele stjerneanis
- 3 cm frisk ingefær i tynne skiver

UTSTYRLISTE

- Kniv
- Skjærefjøl
- Gryte
- Øse

Gi kroppen energi

Hver dag trenger kroppen vår ulike næringsstoffer for å fungere godt. Vi har tre hovedgrupper av næringsstoffer som gir kroppen energi: Proteiner, karbohydrater og fett. I løpet av en dag trenger kroppen alle disse stoffene.

Proteiner

Er kroppens byggesteiner. De bygger opp nye celler og reparerer og vedlikeholder cellene vi allerede har i kroppen. Noen proteiner kan ikke kroppen produsere selv, og derfor må de tilføres gjennom kosten.

Animalsk protein er fra dyreriket:

Fisk, kjøtt, melk, ost og egg.

Vegetabilsk protein er fra planteriket:

Korn, erter, linser og bønner.

Karbohydrater

Er viktig for at hjernen din skal få energi hele dagen. Vi skiller mellom raske karbohydrater og langsomme karbohydrater. Forskjellen er at de påvirker blodsukkeret vårt på forskjellige måter.

Raske karbohydrater

Gir rask blodsukkerstigning, lite næring og kortvarig energi. Man blir fort sulten igjen - og når man er sulten blir man fort trøtt eller irritabel. Raske karbohydrater finner vi mye av i hvitt brød, pasta, hvit ris, sukker og søtsaker.

Langsomme karbohydrater

Gjør at blodsukkeret stiger langsommere og jevnere. Spiser elevene et måltid med langsomme karbohydrater føler de seg mette lengre, og foreldre kan få med seg glade og fornøyde barn hjem. Langsomme karbohydrater finner vi mye av i naturris, grovt brød, linser og bønner.

Fett

Gir god smak på maten og masse energi. Fett er en av kroppens viktigste energikilder og helt nødvendig for at kroppen skal trives og vokse. Kroppen din trenger fett for å fungere godt. Fett er også med på å gjøre maten saftig og god. Uten fett i maten, i stekepannen eller når du baker, blir maten lett tørr. Fett er også med på å frigjøre smak. Men det er ikke «ett fett» hvor mye eller hva slags fett du spiser. Aller best trives kroppen med fett som vi får fra planter og fisk. Vi kan dele fett inn i to hovedtyper: Mettet og umettet fett.

Mettet fett

Mettet fett får vi først og fremst fra dyr som lever på land, for eksempel kuer, griser og sauer. Det mettede fett er hardt og fast, særlig når det er kaldt. Tenk på at det er nesten umulig å smøre iskaldt meierismør på brødskeen. Mettet fett kan vi også få fra planter, og vi finner det i for eksempel kokosolje og palmeolje.

Umettet fett

Fett i planter og fisk er i stor grad umettet. Dette fett er mykt eller flytende, også når det er kaldt. Mange av oljene som står i kjøleskapet ditt kan fortsatt helles ut av flasken. Tenk også på at fiskefettet er mykt når det er kaldt, slik at fisken kan svømme godt, selv i iskaldt havvann. Umettet fett, og da særlig omega 3-fettsyrer som det finnes mye av i fisk og rapsolje er ekstra godt for hjertet, hjernen og kroppen.

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider på barneskolen og SFO

Helsedirektoratet har på bakgrunn av kostholdsrådene utarbeidet en retningslinje for maten på SFO/AKS. Du kan lese mer om disse rådene på <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>

Anbefalinger for mat og måltider på AKS:

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/ eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessig fullverdige
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt.

Geitmyra matkultursenter for barn er organisert som en alminnelig stiftelse uten kommersielt formål. Vi er avhengig av støtte fra våre engasjerte samarbeidspartnere for å kunne gjøre den jobben vi gjør. Sammen har vi et felles mål om å spre matglede og kunnskap til så mange barn som mulig.



Oslo kommune



Stiftelsen Et sunnere liv



Geitmyra

Matkultursenter
for barn

Geitmyra.no