

Geitmyra

Matkultursenter
for barn

Spiselig Naturfag



På **Geitmyra**
vil vi bidra
til at **barn**
og **unge** blir
glade i mat
som **gjør**
dem **godt!**



Foto: Mette Randem

Innhold

- 2 Velkommen til Geitmyra matkultursenter for barn
- 3 Nøkkelord
- 4 **VÅR OG SOMMER**
- 5 Hvordan bruker vi naturen
- 6 Ville vekster
- 8 Klorofyllpesto
- 9 Egget - et hønefrø
- 10 Egg- og hønefakta
- 11 Omelett med forsommerens ville og kultiverte vekster
- 12 Knekkebrød
- 12 Små dyr i kjøkkenhagen
- 14 **HØST**
- 15 Blomstene og biene
- 15 Plantedeler
- 16 Genbankhvelvet
- 17 Konservering
- 18 Nedfallsfrukt
- 21 Majones
- 22 Ovnsbakte rotgrønnsaker med eple og rosmarin
- 23 Linsesuppe med karri
- 24 Rød suppe med bønner
- 25 Gulrot- og gresskarsuppe med kokos, spisskummen og chili
- 26 Lammegryte med rotgrønnsaker og dill
- 28 **VINTER**
- 29 En vintergrønn grønnsak
- 30 Hvordan dyrke spirer
- 31 Fem viktige fiskesorter
- 32 Blåskjell
- 33 Urtestekt fisk
- 34 Stuet grønnkål med brokkoli og fløte
- 35 Målinger

Velkommen til Geitmyra matkultursenter for barn

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 forstå hverandres kultur og levemåte.

På Geitmyra matkultursenter er vi opptatt av hvor maten kommer fra og hva som er god, sunn mat. Vi har høner og bier som gir oss egg, kjøtt og honning. Avhengig av hvilken tid på året det er, så vil du oppleve ulike ting og smaker. Vår, sommer, høst og vinter gir helt forskjellige grønnsaker, frukter og urter.

I løpet av oppholdet hos oss skal du dyrke mat, lage mat, prate om mat og spise mat som er bra for deg. Du skal hakke og skjære, koke, steke, bake. Maten skal du lage helt selv. Kunsten å lage mat - og kunnskap om mat og hvor den kommer fra har du med deg hele livet igjennom. Og mat er mer enn mat. Det er historie, geografi, naturfag, matte, kjemi og språk.

Vi på Geitmyra matkultursenter vil oppfordre deg til å lage mer mat hjemme. Spør de voksne om lov og advar dem om at det kanskje blir litt søl. Kanskje du kan begynne med å lage middag en gang i uken?

Velkommen og vel bekomme!
Hilsen oss på Geitmyra matkultursenter for barn

Grunnlovens §112
begynner slik: Enhver har rett
til et miljø som sikrer helsen, og
til en natur der produksjonsevne
og mangfold bevares.



Nøkkelord

I løpet av besøkene på Geitmyra kommer vi til å fokusere på fire nøkkelord. Disse ordene er viktige for å forstå sammenhenger mellom mat, natur og mennesker.

Naturressurser

En ressurs er noe du kan bruke og ha nytte av. En naturressurs kommer fra naturen. Det er vanlig å dele ressursene inn i ressurser som kan brukes opp og de som kan brukes om igjen og om igjen uten å ta slutt. Eksempler på ikke-fornybare ressurser er kull, olje, stein, metall og matjord. Eksempler på fornybare ressurser er fossefall, vind, oksygen, korn, skog og fisk.

Mangfold

Mangfold betyr det samme som variasjon, eller at det er mange forskjellige av noe. I Oslo er det et kulturelt mangfold fordi det bor mange mennesker fra forskjellige land med forskjellige kulturer her. I en skog er det et stort biologisk mangfold når det er mange forskjellige typer trær, mange ulike fuglearter og en rik variasjon av andre levende organismer. I en kjøkkenhage kan det være et stort mangfold av forskjellige sorter grønnsaker, frukt og bær.

Bærekraft

Å bruke en ressurs på en bærekraftig måte betyr at vi kan fortsette å bruke den uendelig lenge uten at vi bruker den opp eller ødelegger den. For at både de som er barn nå og de som ikke er født ennå skal kunne ha gode liv på jordkloden må vi leve bærekraftig.

For å leve bærekraftig må vi planlegge hva vi som samfunn kan og ikke kan gjøre med ressursene våre. Da kan de som kommer etter oss få det like bra som vi har det nå.

Økologisk mat

På noen av matvarene i butikken finner man en Ø. Den står for økologisk og betyr at de som har produsert maten prøver å gjøre det på en så bærekraftig måte som mulig. På økologisk godkjente gårder skal bøndene:

- lage mat som er trygg å spise
- sørge for at dyrene har det bra
- produsere mat på en måte som er skånsom mot naturen rundt gården

Derfor bruker økologiske gårder ingen syntetiske sprøytemidler, bare naturlig gjødsel og dyrene har krav på bedre plass og tilgang til utearealer og annet som er bra for dem. Det er en organisasjon som heter Debio som kontrollerer gårdene og finner ut om de kan få bruke Ø-merket. På Geitmyra matkultursenter er vi stolte av at vi har fått Ø-en for måten vi dyrker mat på.



Vis at du **vil** for vi på Geitmyra **vet** at du **kan**

Vår og sommer

Når våren kommer blir det varmere og lysere. 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, fugleegg, insektegg, snegleegg og edderkoppegg klekker. Våren er årstiden da dyrene får unger og plantene er nye, myke og små. Har spiselige vekster på våren en egen smak? Endrer smaken seg utover sommeren?

Vi som skal dyrke starter sesongen med å snu på jorda. Noen pløyer med traktor andre snur på jorda med en spade. Det gjør vi for å bli kvitt ugress, for å blande inn gjødsel og for at jorda

skal bli luftig og porøs. Vi gjødsler med kompost eller dyremøkk fordi planter trenger gjødsel på samme måte som mennesker trenger vitaminer og mineraler. Når det er gjort planter og sår vi det vi vil høste senere på året. Hele sommeren må noen passe på plantene. De må vannes om det ikke regner nok og ugresset må lukes bort. Tenk at en gulrot trenger å stilles i nesten tre måneder før den bli stor!

På Geitmyra driver vi økologisk. Det betyr at vi ikke bruker sprøytemidler og bare bruker naturlig gjødsel, blant annet fra hønene våre. I butikken kan vi kjøpe en rekke økologiske varer.



Hvordan bruker vi naturen

For å overleve må vi mennesker spise mat, ha klær og hus. Vi er avhengige av naturen og må ta vare på den. Det er derfor viktig at vi forstår naturen og hvordan den påvirkes av våre handlinger. Slik vi lever nå trenger vi egentlig to jordkloder til for å ha nok ressurser i fremtiden.

Bærekraft

Alt levende i naturen fornyer seg hele tiden. Om vi lærer oss å forstå hvordan naturen fungerer kan vi sørge for at den kan fortsette med det. Hvis vi vil spise fisk i fremtiden må vi ikke fiske for mye, eller forurense havene. Hvis vi vil ha planker til å bygge med må vi passe på skogene og ikke hugge for mange trær. Hvis vi vil ha kjøtt, brød, grønnsaker og annen mat må vi passe på at vi ikke ødelegger matjorda. Over 90% av maten vi spiser kommer fra jorda, så vi må ta vare på den dersom den skal fortsette å gi verden mat.

Kretsløp og kompost

For å forstå hvordan vi kan leve bærekraftig må vi forstå noen av de forskjellige kretsløpene i naturen. Stoffene i naturen holder seg ikke på ett sted, men beveger seg mellom forskjellige tilstander. Et eksempel på dette er kretsløpet

mat og kompost er en del av. Kort sagt: Matrester brytes ned og blir til jord, som vi dyrker ny mat i. Matrestene fra den nye maten blir også til jord, og sånn fortsetter det om vi komposterer. På den måten går stoffene i maten rundt og rundt i et kretsløp og matrestene blir en ressurs istedenfor søppel.

Økosystemer

Naturen består av mange økosystemer som virker sammen og for å leve i samspill med naturen må vi forstå hvordan de fungerer. Et økosystem er et samfunn av organismer og stedet de bor på. Organismene kan være dyr, planter og bakterier. Disse organismene påvirker hverandre og de er avhengige av hverandre. Økosystemer kan være enorme, som for eksempel hele jordkloden, eller små, som for eksempel en liten dam. Organismene i et økosystem påvirker ikke bare hverandre, men også plassen de bor og vokser på. Dette skjer på uendelig mange måter. En dam er for eksempel et økosystem fordi alt som lever i dammen påvirker hverandre og selve dammen. Geitmyra skolehage er et middels stort økosystem. I skolehagen er menneskene en del av økosystemet fordi vi klipper gresset, pløyer, gjødsler og dyrker planter. Det påvirker dyr, planter, sopp og mikroorganismer. Maten vi spiser blir produsert i økosystemer – og disse må vi ta vare på for å leve bærekraftig.

Ville vekster

Visste du at alle planter vi dyrker en gang har vært ville? Mennesket har alltid sanket mat fra hav, skog og mark. Etter hvert begynte vi å dyrke noen av de ville plantene selv, for å få mer mat. Vi plukket frø fra de plantene som gav oss mest og best mat, og over tid endret planten seg. Vi dannet byer og sluttet å flytte på oss for å høste og sanke mat.

Ville vekster finnes overalt, til og med midt i byen. Noen kaller dem for ugress, mens andre vet at de er spiselige. De smaker godt, er sunne, det er masse av dem, og de er gratis. Ta en titt i veikanten eller i grøfta neste gang du er på vei hjem. Kanskje du finner noe godt å spise?



Løvetann:

Hele planten kan brukes. Blomsten til gele og saft, bladene i suppe eller saus, og roten kan brukes i stuing. Best tidlig på våren.

Brennesle:

Nye skudd er gode til suppe, pesto og i supper og sauser. Har fra gammelt av blitt brukt som farge-, tekstil- og medisinplante. Sprettsunn!



Granskudd og furuskudd:

De lysegrønne skuddene smaker friskt og syrlig. De kan brukes til sirup eller gelé og er gode til viltkjøtt. Sesong i mai.

Groblad:

Groblader høstes på våren. De brukes til salat, som en grønnsak og som plaster på sår. Blomsterknoppene kan spises rå eller stekt. Smaken minner om sopp.

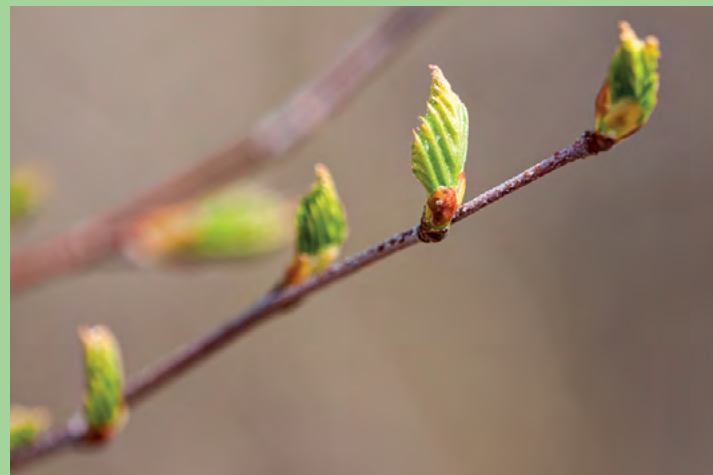


Ramsløk:

Nordens hvitløk, som vikingene elsket. Hele planten kan brukes. Ligner på liljekonvall som er giftig, så gni på bladene for å sjekke om det lukter hvitløk så du ikke tar feil.

Vassarve:

Smaker som karse og vokser i bed, balkongkasser og på plenen. Godt i salat og på brødskiva.



Bjørk:

Bjørk vokser overalt, og man kan bruke ferske bladskudd som salat eller tappe seveje til sirup, saft eller te.

Klorofyllpesto

I denne oppskriften bruker vi både ville og dyrkede grønne urter. Klorofyll er viktig for planters fotosyntese, og betyr rett og slett «grønt blad». Uten klorofyll ville ikke planten vært grønn. Grønne grønnsaker og urter inneholder mye vitaminer og jern, også smaker de så deilig! Du kan lage pestoen i en morter, kjøkkenmaskin eller med en stavmikser.

INGREDIENSER TIL 1 KOPP PESTO

- 1 stor håndfull friske urter, både dyrkede og ville
- 1 hvitløksbåt
- 2 ss gresskarkjerner
- 1 ts salt, helst en grov havsalttype
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts finrevet sitronskall (økologisk)
- 5 ss nyrevet parmesanost
- 1 dl olivenolje

Framgangsmåte

1. Skyll urtene godt. Fjern alle tykke og harde stilker og blader.
2. Skrell og grovhakk hvitløken.
3. Riv sitronskallet fint på rivjern.
4. Ha urter, hvitløk, gresskarkjerner og salt i morteren.
5. Knus bladene til du har en grov blanding.
6. Bland inn sitronsaft, revet sitronskall og parmesanost.
7. Tilsett oljen og bland godt.

UTSTYRSLISTE

Skjærebrett til urtene

Kniv

Spiseskje

Rivjern

Desilitermål

Morter eller blender



Egget – et hønefrø

Frø og egg er begge begynnelsen på nytt liv. Et frø kan bli en ny plante om det blir satt ned i jorda, får næring, vann og sol.

Frøet har et lager av næring og energi og ett eller flere beskyttende skall rundt det vi kaller kimen. Kimen er den delen av frøet som begynner å vokse når frøet blir varmt og fuktig.

Et egg ligner litt på et frø. Det har et skall, et energi- og næringslager, og om det blir passe varmt begynner den delen av egget som blir til en kylling å vokse. Skallet beskytter egget mot uttørking, men er samtidig porøst nok til at fosteret har tilgang på oksygen og at karbondioksid slipper ut. Eggeplommen er «matpakken» til kyllingfosteret. Et egg må

være befruktet av en hane for at det skal bli en kylling, og høna må ruge på egget og holde det i riktig temperatur i omtrent 21 dager før kyllingen klekkes.

Egg er god mat for mennesker. Det smaker godt og har en nesten perfekt blanding av proteiner, fett og viktige næringsstoffer. Egget har også mange supre egenskaper i matlaging: det hever, blanker, emulgerer, binder, farger, tykner, klarner og enda mer!

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. De står i bur med maks 12 høner per kvadratmeter gulv. 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 åpne og store haller. De er aldri ute. Hønene kan bevege seg rundt og omgås andre høner, men de har det ganske trangt. Det er maks 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 én kvadratmeter kan det være maks seks høner inne og maks fire høner ute. Noen av dem spiser også frø, plantedeler, urter og insekter som de finner i naturen, og det gir ekstra fin gulfarge på eggeplommen.

Omelett med forsommerens ville og kultiverte vekster

En omelett kan være helt enkel av bare egg eller den kan være full av smak fra forskjellige grønnsaker og urter. Den første spede salaten, selvplukkede ville vekster eller de tidligste reddikene smaker godt i en omelett av ferske, økologiske egg.

En ordentlig fransk omelett må brettes. Når du har lært deg teknikken, kan du lage mange varianter og finne din favoritt. Prøv deg frem!

UTSTYRSLISTE

Bolle	Rivjern
Visp	Dørslag
Stekespade	Kniv
Stekepanne	Skjærefjøl

Tips

Ta vare på alle osteskalker. Riv osten og bruk på omelett, ostesmørbrød, i ostesaus eller på pizzaen.

OPPSKRIFT 4 PORSJONER

5 egg, helst økologiske
½ ts salt
Pepper
1 ts smør
1 dl revet ost
Urter, ville vekster eller grønnsaker etter smak

Framgangsmåte

1. Skyll urter eller ville vekster godt og fjern grove stiler. Sett til side.
2. Knekk eggene i en bolle, og visp sammen til du har en jevn masse. Rør inn salt og litt pepper.
3. Riv osten.
4. Smelt smøret i en stekepanne på middels varme og ha i eggeblandingen når smøret bruser.
5. La eggene "sette" seg og stivne litt i panna. Strø over osten, de ville vekstene eller urtene.
6. Brett omeletten ved hjelp av en stekespade - vips så har du en omelett.
7. Server i lompe eller på brød med salat og friske grønnsaker.



Knekkebrød

Tips

Næringstoffene i frø og korn blir lettere for kroppen å ta opp i tarmen om du lar røren svulle med vann i 20-30 minutter. Vannet setter i gang en prosess som løser opp fytinsyren som kapsler inn vitaminer og mineraler.

Hjemmelaget knekkebrød smaker tusen ganger bedre enn ferdiglaget. Du kan ha med knekkebrød i matpakka på skolen, ta det med på tur, eller knekke det opp og bruke det som müsli. Lag din egen variant ved å tilsette tørkede urter eller andre frø du liker i knekkebrødrøra.

Framgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 150 grader.
2. Sett klar stekeplater med bakepapir.
3. Mål opp gryn, mel, frø, salt og vann. Bland alt godt sammen i den store bollen.
4. La røren stå og svulle i 20-30 minutter med plastfolie eller et kjøkkenhåndkle over.
5. Hell halvparten av røren på bakepapiret. Legg et annet bakepapir oppå røren, og press knekkebrødrøren jevn og flat med hånden. Fjern forsiktig det øverste papiret.
6. Stek i 40-60 minutter. Halvveis i stekeperioden kan du ta brettene ut av ovnen og risse ruter i røren med et pizzahjul eller en kniv. Da blir det lettere å bryte dem opp når de er ferdige.
7. Knekkebrødene er ferdige når de er helt tørre. Sjekk ved å trykke på dem med pekefingeren.
8. Legg de ferdige knekkebrødene til avkjøling på en rist.
9. Oppbevar knekkebrødene i en lufttett boks, så holder de seg sprø lenger.

INGREDIENSER TIL 2 STEKEBRETT

1 dl havregryn
1 dl fint rugmel
1 dl solsikkekjerner
1 dl sesamfrø
1 ½ dl kruskakli
½ dl gresskarkjerner
½ dl linfrø
½ - 1 ts salt
3 ½ dl vann

UTSTYRSLISTE

Stor bolle
Røresleiv
Desilitermål
Bakepapir
2 stekebrett
Pizzahjul eller kniv

Små dyr i kjøkkenhagen



Når vi dyrker vår egen mat møter vi mange forskjellige små dyr og får en gylden mulighet til å lære mer om dem. For bedre å forstå alt som lever sorterer forskere det i grupper. Alle dyrene i en gruppe har felles forfedre og de ligner på hverandre utseendemessig. Bli bedre kjent med noen av dyregrupper vi møter i skolehagen. Hvorfor trenger mennesker edderkopper, insekter, snegler og meitemark for å overleve?

Edderkoppsydyr

Av edderkoppsydyrene som bor i hagen finner vi oftest forskjellige edderkopper og midd. Både edderkopper og midd har åtte bein. Når vi dyrker mat hjelper edderkoppene oss ved å spise opp skadedyr. De fanger skadedyrene ved å sette opp nett og snubletråder eller de gjemmer seg og hopper på byttet sitt. Noen typer rovmidd hjelper også til ved å angripe og suge ut kroppsvæsken til skadedyr. Eksempler på andre edderkoppsydyr er skorpion og flått.

Insekter

Insektene er den største og mest varierte gruppa av smådyr. Alt fra fluer, bier, biller og sommerfugler til lopper og saksedyr er insekter. Vi kjenner igjen insektene på at alle har seks bein. Mange av insektene er livsnødvendige for oss mennesker fordi de pollinerer blomster som skal bli til frukt og bær som vi spiser. I hagen er noen insekter til bry, for eksempel sommerfugllarvene som spiser opp kålplantene våre; mens andre er til nytte, som for eksempel biller som spiser opp sommerfugllarver og bladlus.



Mangefotinger

De mest kjente mangefotingene er skolopendere og tusenbein. Skolopendere har mange bein, og tusenbein har enda flere, men ikke fullt så mange som tusen. Skolopendere har litt over tretti bein og de jakter om natta. Akkurat som edderkoppene lager de sin egen gift, men de er ikke farlige for mennesker. De spiser både nyttedyr og skadedyr i kjøkkenhagen. Det er 34 forskjellige arter tusenbein i Norge. De største kan bli opp til fem centimeter med 234 bein mens det fins en type tusenbein i Afrika som kan bli 38 centimeter lang! Rekordene i antall bein er 750. Tusenbein er viktige nedbrytere og ryddehjelpere i hagen. De spiser døde planterester. Når de blir redde krøller de seg sammen i en spiral.





Snegler

Det finnes utrolig mange sneglearter. Mange av de norske sneglene bor i havet. De som bor på land kalles lungesnegler. Om du kikker på en snegle uten hus er det ganske lett å se åndehullet som den puster gjennom. Mordersneglen (brunskogsnegl) er en lungesnegle vi absolutt ikke vil ha i hagen fordi den har en gedigen appetitt og spiser store mengder grønnsaker om den får sjansen. Det fins flere andre plagsomme snegler som lager hull i salaten og kålen, men de fleste er nyttige nedbrytere som spiser opp døde planterester.

Fåbørstemark

De mest kjente fåbørstemarkene er meitemarkene, som det finnes omtrent 30 ulike sorter av. Meitemarkene er gartnerens favorittdyr. De lager ganger under jorda som de smører inn med et slim som fungerer som gjødsel for planter. Grønnsakene vi dyrker trives der det bor mye meitemark.



Høst

Om høsten blir dagene kortere og nettene lengre. Det blir kaldere, og planter og dyr forbereder seg på den første frosten og neste vår.

Plantene gjør ferdig fruktene og frøene sine eller samler energi under bakken i en tykk rot for å være klare til å sette raskt i gang når varmen kommer tilbake. Noen insekter som for eksempel hannvepsene lever sine siste glade dager før de fryser i hjel. Andre insekter beveger seg langsommere siden de er kaldere og graver seg ned i jorda eller finner et gjemmested til seg selv og eggene sine. For oss som dyrker betyr høsten høsting. Det er høydepunktet på sesongen. Grønnsakene og frukten som er moden smaker fantastisk, og vi har et stort

mangfold å velge i. Vi drar opp gulrøtter og rødbeter, graver opp poteter, høster gresskar og mye annet. Siden vi gjerne vil spise grønnsaker gjennom hele vinteren, er høsten 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 lagres som de er, eller de kan fryses, tørkes eller kokes og legges på glass. Da hverken råtner eller mugner de og de holder seg godt lenge.

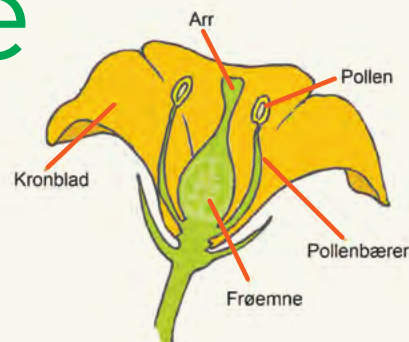


Blomstene og biene

For å kunne lage frø som kan bli til nye planter må en plante befruktes av en annen plante. Det kaller vi pollinering.

Pollinering kan skje ved at vinden tar med pollenkorn fra en blomst til en annen, men en god del av plantene rundt oss er avhengige av insekter for å lage frø og frukt.

For å få hjelpen de trenger lager plantene søt nektar i blomstene sine. Insekter som kommer for å drikke nektar får med seg litt pollen før de flyr videre til neste blomst. Slik blir blomstene befruktet. Insektene er egentlig på jakt etter mat, men en bivirkning er at blomstene blir befruktet. Bier er ekstra interessert i nektar. De spiser den ikke opp, men tar med seg det meste hjem til kubene. Der tar en husbie i mot nektaren og begynner å tørke den for å lage honning. En bie kan besøke mellom 500 og 15.000 blomster på en dag.



Plantedeler

Planter som kan få blomster kaller vi blomsterplanter. Alle grønnsaker, bær og frukt vi spiser kommer fra blomsterplanter. Planter har blader, røtter, stengler, blomster, frukter, bær eller frø vi kan spise.

Blomsten

er forplantningsorganet til planten. Alle grønnsaker kan blomstre. Spiser du brokkoli eller blomkål, spiser du blomsterknopper. Kult, ikke sant?

Frukten

lager planten for å spre frøene sine. Frukten dannes når planten har blomstret ferdig. Den søte frukten lokker til seg dyr som spiser frukten. Frøene går gjennom tarmen og kommer ut når dyret bæsjer - ferdig gjødslet!

Frøet

er en kapsel som inneholder all informasjon som trengs for at det skal bli en ny plante. Frø har en miks av genene til to forskjellige planter.

Bladet

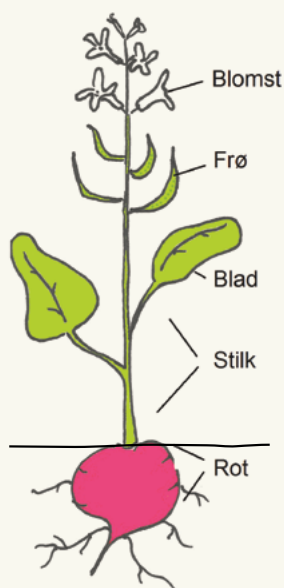
er plantens energifabrikk, for det er det fotosyntesens foregår.

Stilken

frakter vann og næring ut i planten. En plante som står i skyggen lager ofte en lang stilke for å komme ut i sollyset.

Røttene

brukes til å hente næring og vann fra jorda. Rotgrønnsaker lagrer energi i røttene sine. Det er energi vi nyter godt av når vi for eksempel spiser en gulrot.



Genbankhvelvet

Dypt nede i permafrosten på Svalbard, ligger verdens største sikkerhetslager for frø. Det ble åpnet av den norske regjering i 2008.

Hit sendes kasser med frø fra hele kloden, for trygg og sikker lagring. Målet med frøhvelvet er å bevare den store genetiske variasjonen og mangfoldet innen verdens matplanter. Hver eneste frøprøve har potensial for å være til stor nytte for bønder, forskere og foredlere, når de skal produsere mat til en økende befolkning. I frøhvelvet ligger mange titalls tusen varianter av viktige matplanter som bønner, hvete og ris. Disse frøprøvene er kopier av

frø som ligger i forskjellige lands egne frøbanker. Frøhvelvet på Svalbard er et sikkerhetslager for disse samlingene, som kan brukes til å gjenskape verdifulle varianter av planter hvis frøsamlingene i et land skulle gå tapt. Svalbard Globale frøhvelv er verdens forsikring for matforsyningen til kommende generasjoner. Kloden vår står ovenfor flere utfordringer som klimaendringer og krig.



Konservering

Om høsten bugner det av mat. Frukt, bær, grønnsaker, korn, fete dyr og fugler kan høstes eller jaktes på.

Før kjøleskapets og fryseboksens tid var det veldig viktig å få maten til å holde seg gjennom vinteren. Å gjøre mat holdbar kalles å konservere. Konsivering sørger for at bakterier ikke kan vokse og formere seg. Salt, sukker, varme, kulde og syre kan konservere maten. Vi kan også bruke gode bakterier for å ikke gi rom for de som er sykdomsfremkallende. Eksempler på konservert mat er saft, syltetøy, spekeskinke, sylteagurk og yoghurt.

Safting

I frukt og bær er det mye saft. Saften kan vi presse ut og drikke med én gang som råsaft, men for å få den til å holde seg pleier man å koke den sukker. Kokingen dreper bakterier og sukkeret virker som et konserveringsmiddel.

Sylting

Syltet mat er godt og holdbart. Frukt og bær kokes med sukker og helles på glass som har vært varmet

opp for å drepe alle bakterier. Lokket skrues godt på, og det du sylter er blir hermetisert. Bakteriene får ikke luften de trenger og de dør. Kokingen er også med på å drepe bakterier og andre mikroorganismer. Alle typer bær, frukt og grønnsaker kan syltes. Noen typer bær og frukt inneholder et stoff som heter pektin. Pektin gjør syltetøyet naturlig stivt og fint.

Røring

Rørte bær er ikke varmebehandlet. Det er mikroorganismer i bærene, så de har begrenset holdbarhet.

Frysing

Frysing er en vanlig metode for konservering. Når vannet i maten blir til is stopper bakterievekst og kjemiske reaksjoner, og maten råtner ikke. De fleste bær egner seg til frysing.

Tørking

Tørking er en av verdens eldste måter å konservere på. Bakterier og andre mikroorganismer trenger vann. Hvis man fjerner vannet i maten ved hjelp av hjelp av tørr luft og vind stopper bakterieveksten, og maten blir veldig holdbar. Spekeskinke og tørrfisk er eksempler på tørket mat.

Fakta

Pektin er gelédannende og utvinnes av fruktskall for bruk i produksjon av syltetøy og gelé. Pektin finnes naturlig i flere typer frukt og bær som for eksempel tyttebær, rips, solbær og epler.

Nedfallsfrukt

Nedfallsfrukt er frukt som har falt ned fra treet av seg selv. Mange hager har plenen full.

Det er en ressurs som fortjener å bli benyttet bedre. Når frukten ligger på bakken begynner mikroorganismer, bakterier og insekter raskt på nedbrytningen, så plukk frukten så kjapt som mulig. Syltetøy, juice, pai, kake, chutney og gelé er bare noe av det du kan lage av nedfallsfrukt. Har naboen et frukttré eller en bærbusk, så spør om du kan ta av frukten eller bærene som ligger på bakken. Det er bærekraftig og smart bruk av ressurser. Sett i gang og plukk!

Epler og pærer vokser på trærne Når de blir modne så faller de ned, en-to-tre!



Små, søte smuler

Høstens modne frukter og bær er naturlig søte og fulle av vitaminer og antioksidanter og kan brukes til nesten hva som helst. En smulepai er raskt å lage og noe som alle liker. Sprø, søte smuler med havre og kanel på bær og frukt er så godt. Server paien varm med vaniljesaus, pisket krem, vaniljeyoghurt eller iskrem.

UTSTYRLISTE

Skjærefjøl	Spiseskje
Kniv	Blandebolle
Litermål	Brødform eller
Teskje	liten ildfast form

Smuldrepai

INGREDIENSER

4 porsjoner

- 4 hele frukter eller 250 g bær
- 1/2 ts malt kanel
- 2 ss smør
- 3 ss sammalt hvetemel
- 1 dl havregryn
- 2 ss rørsukker
- 1 klype salt

Framgangsmåte

1. Ta ut smøret fra kjøleskapet og la det bli romtemperert.
2. Sett stekeovnen på 180 grader.
3. Kutt frukten i båter og fjern kjernehuset eller rens bærene om det er bær du bruker.
4. Legg frukt eller bær i en brødform og ha på kanel. Bland godt.
5. Smuldre havregryn, mel, sukker, salt og smør i en bolle med fingrene eller med en gaffel.
6. Strø smuldreblandingen over og stek i 25 minutter til smuldreblandingen er gyllen og sprø.
7. Ta paien ut av ovnen og la den kjøle seg ned i ti minutter før du spiser den, så slipper du å brenne deg på tunga!



Hønsesuppe med ville vekster

Hvis vi forsyner oss flere ganger heller enn å ta alt for mye på tallerkenen første gang må vi kaste mindre matrester.



Har du ferdigkokt kraft og høne, er dette en kjapp måte å lage en sunn, god suppe på. I stedet for urter bruker vi ville vekster i suppen. Plukk ferske skudd når du sanker ville vekster. Skuddene smaker mildt og er ikke fibreite og bitre.

Framgangsmåte

1. Ha ferdigsilt kraft i en gryte og kok den opp. La den stå å småkoke.
2. Skrell og finhakk hvitløken, ha den i kraften.
3. Vask, skrell og kutt alle grønnsakene i terningstore biter. Ha dem i kraften.
4. Skjær hønsekjøttet i passe biter og ha det i kraften.
5. Smak til kraften med salt og pepper.
6. Vask de ville vekstene og fjern de grove stilkene. Kutt dem i strimler, ha dem i suppen og server. Suppen smaker godt sammen med godt brød og pesto.

INGREDIENSER

4 porsjoner

- 1,2 l hønsekraft
- 1 fedd hvitløk
- 2 dl ville vekster (skvallerkål, vassarve, nesle)
- 1 gulrot
- ¼ selleriot
- 1 stilk stangselleri
- 1 liten purre
- 2 dl kokt hønsekjøtt
- Salt
- Pepper

UTSTYRLISTE

- Gryte
- Øse
- Litermål
- Skjærefjøl
- Kniv
- Sil
- Potetskreller

Majones

Majones er egentlig en umulighet, en blanding av blant annet vann og olje. Vanligvis vil de to skille seg, oljen legger seg oppå vannet. Men eggeplommen inneholder et stoff – lecitin – som binder oljen og vannet. Hemmeligheten med å lage en god majones er å piske inn oljen litt etter litt. Hvis man 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 i en bolle og skill plommen fra hviten. Du skal kun bruke eggeplommen.
2. Pisk eggeplommen sammen med sennep, salt og sitronsaft eller eddik.
3. Hell i en dråpe olje og pisk inntil oljen har blitt pisket helt inn. Tilsett en og en dråpe til. Etter hvert kan du begynne å tilsette 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!

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

1 eggeplomme
1 ts dijonsennep
2 ts saft fra sitron eller hvitvinseddik
½ ts salt
2 dl nøytral matolje,
for eksempel solsikkeolje
NB! Olje og egg må ha samme temperatur – helst romtemperatur!

UTSTYRSLISTE

Bolle
Visp
Desilitermål
Spiseskje

Tips

Tilsetter du to hvitløksfedd til majonesen, får du det som kalles aioli!

FOTO: OPPVÅKSTINGSKONTORET FOR EGG OG KJØTT

Ovnsbakte rotgrønnsaker med eple og rosmarin

Polkabeter, kålrot, pastinakk, potet og sellerirot er noen av de mange grønnsakene vi høster fra parsellen.

De vokser nedi jorda, og de holder seg godt gjennom vinteren hvis vi oppbevarer dem mørkt og kjølig. Rotgrønnsaker lagrer energien sin i roten og blir ordentlig søte når de blir varmebehandlet. Derfor blir de noen ganger kalt «rotfrukter». Det finnes et stort mangfold av hvert type. Gulrøtter kan være lilla, røde, gule eller hvite; poteter kan være blå, gule eller hvite. Epler vokser som kjent på trær, men egner seg også godt til lagring.

Noen epler er perfekte til syltetøy eller desserter, mens andre er best å knaske på som de er. Epler kan også være godt tilbehør til kjøtt eller fisk, og syrlige epler sammen med søte grønnsaker passer som hånd i hanske.

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Potetskreller
Kniv
Langpanne
Stekespade
Bakepapir

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

1 rødbet
2 gulrøtter
¼ kålrot
1 persillerot eller pastinakk
3 poteter
2 syrlige epler
4 hvitløksfedd med skallet på
1 ts tørket rosmarin
Salt
Pepper

Framgangsmåte

1. Vask og skrell alle grønnsakene. Skjær dem i like store biter.
2. Dekk en langpanne med bakepapir og fordel grønnsakene og hvitløken oppå.
3. Skjær eplene i båter. Behold skallet på. Legg dem sammen med grønnsakene.
4. Sett ovnen på 180 grader.
5. Ha olje, rosmarin og pepper på grønnsakene og bland alt godt. Vent med saltet.
6. Sett langpannen i ovnen og stek i 30 minutter. Snu grønnsakene underveis i stekeperioden.
7. Når grønnsakene er ferdige tar du dem ut av ovnen og har på litt salt før servering.

Tips

Hvis du baker rotgrønnsaker i en form av glass eller porselen, er det lurt å varme opp formen på forhånd. Det er fordi den ildfaste formen også trenger tid på å bli varm. Hvis formen er kald, tar det lengre tid for grønnsakene å bli ferdig.



Bruker vi lokale grønnsaker som er i sesong slipper vi å frakte dem så langt, de beholder et høyt næringsinnhold og vi bidrar til å opprettholde produksjonen av mat i Norge.



Linsesuppe med karri

Karri er en krydderblanding som det finnes utallige varianter av. Alle kryddere kommer fra planter og vi deler dem inn i grupper etter hvor på planten de kommer ifra. Det er mest frukter, frø og blomster som brukes som krydder, men også blad, bark og jordstengler brukes. Krydder gir fantastisk smak og aroma, hva hadde for eksempel julegrøten vært uten kanel, som faktisk er barken fra et tre?

Framgangsmåte

1. Skrell og hakk løk, hvitløk og gulrot.
2. Finhakk chilien. Fjern frøene og det hvite om du ikke vil ha suppen for sterk.
3. Varm opp oljen i en gryte.
4. Surr løk, hvitløk, gulrot og chili til løken er blitt myk.
5. Mål opp buljong og fløte.
6. Tilsett linsene og karrapulver og fres i ett par minutter.
7. Ha buljong og fløte i gryten og småkok i 15 minutter
8. Smak til med limesaft, salt og pepper. Om du vil ha en glatt suppe, så kjør den med en stavmikser.
9. Server suppen med yoghurt naturell og ferskt nanbrød.



INGREDIENSER

Til 4 personer
 5 ss olivenolje
 1 løk
 4 fedd hvitløk
 ¼ grønn chili
 1 gulrot
 2 dl gule, røde eller grønne linser
 2 ss karrapulver
 1 dl fløte
 1,2 l hønse- eller grønnsaksbuljong
 1 lime
 Salt
 Pepper

UTSTYRLISTE

Gryte
 Øse
 Kniv
 Skjærefjøl
 Litermål
 Teskje
 Spiseskje
 Potetskreller
 Stavmikser



Rød suppe med bønner

Denne suppen gir kroppen et skikkelig vitamin-kick! Søte rotgrønnsaker med syrlige tomater og proteinrike bønner er en deilig lunsj eller middag.

Framgangsmåte

1. Vask og skrell grønnsakene. Skjær alt i terningstore biter. Finhakk hvitløken.
2. Ha oljen i en stor kjele og fres løk, purre og hvitløk på svak varme i noen minutter.
4. Rens bønnene og legg dem til side.
5. Ha resten av grønnsakene i gryten. Tilsett vannet og tomatene.
6. La suppen småkoke under lokk i 20 minutter. Ha bønnene i gryten og kok videre i 10 minutter.
7. Smak til med salt, pepper, olivenolje og timian.

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

4 ss nøytral olje
 ½ løk
 1 liten purre
 2 fedd hvitløk
 2 poteter
 2 gulrøtter
 1 stilk stangselleri
 7 dl vann
 1 dl ferske bønner
 ½ boks hakkede tomater
 1 ts fersk timian
 Salt
 Pepper
 Olivenolje

UTSTYRLISTE

Gryte med lokk
 Kniv
 Skjærefjøl
 Potetskreller
 Boksåpner

Gulrot- og gresskarsuppe med kokos, spisskummen og chili

Tips

Har du ikke gresskar, blir suppen god med bare gulrøtter.

Gresskar og gulrot sammen blir en god suppe. Gresskarkjernene kan du ta vare på til neste vår og plante ut når den tid kommer, så har du gresskar til høsten igjen.

TIL 4 PERSONER

- ½ kg gulrot
- ½ kg gresskar
- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 3 ss nøytral olje
- 8 dl vann eller hønskraft
- 1 boks kokosmelk
- 1 ts malt spisskummen
- ½ sitron
- ¼ rød chili
- Salt
- Pepper

Framgangsmåte

1. Skrell og del opp gresskar og gulrot i biter.
2. Skrell og hakk løk og hvitløk.
3. Varm opp oljen. Stek løk, hvitløk og chili til det blir mykt.
4. Tilsett gresskar, gulrot og spisskummen i gryten.
La det stå og svette litt.
5. Ha kraft og kokosmelk i gryten og kok i 30 minutt.
6. Kjør suppen glatt med en stavmikser eller i en kjøkkenmaskin.
7. Smak til med salt, pepper, sitronsaft og eventuelt mer spisskummen.

UTSTYRSLISTE

- Blender eller stavmikser
- Rivjern
- Skjærefjøl
- Kniv
- Boksåpner

Gul og grønn smoothie

Smoothie er ypperlig som et sunt og godt mellommåltid. Helsemyndighetene anbefaler oss alle å spise «5 om dagen». To frukt, og tre grønnsaker. I en smoothie kan du få begge deler. Frukt og grønnsaker gir oss masse fiber, vitaminer og god energi. Sunne mellom-måltider gjør at du holder humøret og konsentrasjonsevnen oppe.

Gul smoothie framgangsmåte

1. Skrell bananen og mangoen og skjær dem i grove biter.
2. Ha all frukten i en blender sammen med saften fra en lime.
3. Kjør maskinen og spe med kokosmelk til smoothien er passe tykk.
4. Server i avkjølte glass.

Grønn smoothie 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.
6. Server i avkjølte glass.

Tips

Hvis du kutter opp og fryser bananene på forhånd så kan du lage en iskald smoothie når du vil.

TIL 2 STORE GLASS

GUL SMOOTHIE

- 1 moden banan
- 1 moden mango
- 1 lime
- ½ boks kokosmelk

GRØNN SMOOTHIE

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

Vinter

Om vinteren er det kaldt, og det er lyst bare noen få timer om dagen. Plantene slutter å lagre energi, stopper nesten helt å vokse og konsentrerer seg heller om å overleve.

Noen planter, som for eksempel grønnkål, lager en slags frostvæske i bladene sine ved å gjøre om stivelse til sukker. Da klarer de seg bedre om vinteren. Noen dyr har tykk pels, fjær eller et tykt fettlag under huden for å ikke å fryse ihjel. De som ikke har det gjemmer seg på steder der det ikke er så kaldt og temperaturen er stabil. De kan gjemme seg dypt nede i jorda, i bunnen av et tjern, under barken på trærne eller i komposthauger. Noen få insekter, som for eksempel barkflatbilla, tåler at blodet fryser til is om vinteren!

Om vinteren koker det av liv i havet. Skreien kommer vandrende ned langs norskekysten for å gyte, og det kalde havet er nærings- og oksygenrikt. Det er om vinteren sjømat er på sitt beste. Økosystemet i havet er skjørt. Alle er avhengige av hverandre. De små fiskene er mat for større fisker, skjell er mat for krabber, og plantene sørger for at det produseres oksygen som alle dyr i havet trenger.

Oppe på landjorda er jorda blitt pløyd og ligger bar til snøen kommer. Frosten sprenger i stykker store jordklumper. Da blir jorda porøs og fin for plantene å vokse i til våren igjen.

Grønnkål

Noen trær og planter har grønne blader gjennom hele vinteren. Et eksempel på en slik hardfør plante er grønnkålen, som vi har mye av på Geitmyra matkultursenter. Om vinteren stikker grønnkålbladene opp av snøen, og vi må ofte banke av is før vi høster dem. Grønnkålen er ekstra god på smak om vinteren, for ved frost omdannes stivelsen i plantene til sukker.



En vintergrønn
grønnsak

Fem viktige fiskesorter

På Geitmyra matkultursenter bruker vi ofte fisk i oppskriftene våre. Her er en oversikt over noen av de vanligste fiskesortene i Norge.

1 Torsk (lat. *Gadus morhua*)

Alle vakre damer har skjegg! Torsken bruker skjegget til å lukte seg fram til maten. Svømmer langs hele Norskekysten, men er sårbar og det finnes lite av den i resten av verden.



1

2



2 Sei (lat. *Pollachius virens*)

Blir beskyldt for å være grå og kjedelig, men er faktisk en populær sportsfisk og en viktig, supergod matfisk. Kan bli opptil 120 cm lang på det meste.

3 Laks (lat. *Salmo salar*)

Kan stekes, kokes, bakes, røykes, graves og spises rå! Berømt i utlandet. Rødmer ofte, samme farge i kinnene som på kjøttet. Den ville laksen er født i elver og lever mesteparten av livet i havet, men vender tilbake til den opprinnelige elven for å gyte. Kan bli inntil 40 kilo.



3

4



4 Makrell (lat. *Scomber scombrus*)

Kjent for sitt karakteristiske blågrønne, glitrende skjær. Hurtigsvømmende rakker som spreller vilt når du får den på kroken. En av de beste stekeskene. Du finner den fra Marokko til Finnmark.

5 Sild (lat. *Clupea harengus*)

Sild blir kalt «havets sølv» på grunn av sin farge og økonomiske betydning i Norge. Silda lever i stimer på opptil 500 millioner individer, som alle er på jakt etter plankton og små krepser. Sild har vært livsviktig for nordmenn i flere hundre år. Den er næringsrik, og god både stekt, røkt og speket. Spis mer sild!



5

Bærekraft

Hvordan dyrke spirer

Selv om det er midt på vinteren kan vi fortsette å dyrke. Spirer vokser godt på kjøkkenbenken. De er gode å spise og fulle av næring.

UTSTYR

Tørre gule eller grønne erter

(Eventuelt kan du bruke solsikkefrø med skall. Bruk gjerne de man mater fugler med.)

Jord

Pappkopper eller andre beholdere

Beholderne må ha hull i bunnen sånn at overskytende vann kan renne ut. Hullene lager du lett med en kulepenn eller kniv om du bruker pappkopper.

Tusj

så du kan skrive navnet ditt og hva slags frø du har sådd på koppen.

Brett, tallerkener, baljer eller fat

som pappkoppene eller det du dyrker i kan stå på. Om du bruker et fat med kanter er det bare å vanne på fatet. Det gjør det lett å vanne alle koppene samtidig.

Framgangsmåte

1. Legg ertene i bløt over natten.
2. Fyll jord i en kopp eller beholder.
3. Legg de bløtlagte ertene oppå jorden tett i tett, men ikke oppå hverandre.
4. Vann ertene. Sett spirene et sted det er lett å følge med på hvordan de vokser.
5. Hold jorda jevnt fuktig. Om du får lyst til å vanne oftere enn ertene trenger vann kan det være interessant å gjøre et eksperiment: Hva skjer om du gir noen spirer for mye vann?
6. Så er det bare å vente litt, følge med og holde jorda jevnt fuktig. Temperaturen avgjør hvor fort spirene vokser, men etter 10 – 14 dager er de store og fine.
7. Klipp av og spis! Om du fortsetter å vanne stumpene får du en avling til. Om du venter for lenge før du spiser spirene blir de treene.



Blåskjell

Blåskjell finnes langs hele norskekysten. De vokser på svaberg, på bryggestolper og i fjæra. Blåskjell har best kvalitet om vinteren, men smaker aller best på varme sommerdager, når du kan gå barbeint i fjæra og plukke dem selv.



Om vinteren er de riktignok fulle av energi og mer saftige og søte, men det er ikke så lett å sanke skjell når det er minusgrader ute. Du kan også kjøpe blåskjell i butikken.

Blåskjell er enkle å tilberede. Gi dem litt varme, og de åpner seg. Da er de ferdige. Det er vanlig å si at blåskjellene skal dampes til alle har åpnet seg. Det er ikke lurt, for når alle skjellene har åpnet seg, har mange av skjellene kokt for lenge og blitt små og tørre i stedet for store og saftige. Blåskjell som ikke lukker seg før du damper dem, er døde og må kastes.

Hvis du skal dampe mange skjell på en gang, er det lurt å røre rundt i gryta minst én gang underveis.

I tillegg til å være en smakfull delikatesse, har blåskjellene en viktig oppgave som vannfilter: Skjellene renser sjøvannet for alger. Et vanlig blåskjell kan filtrere nesten 3 liter vann på en time.

Av og til kan man ikke spise blåskjell på grunn av giftige alger. For å være sikker på at det er trygt å plukke, er det lurt å plukke sammen med en voksen.

Husk også å sjekke blåskjellvarselet på <http://www.matportalen.no/verktoy/blaskjellvarsel/> før du går ut og sanker skjell.

Det er begrensede mengder fisk i sjøen. Noen arter er det mye av, andre arter er truet. Ved å sjekke sjømatguiden til WWF på [wwf.no](http://www.wwf.no) kan du finne ut hva du kan spise med god samvittighet, og hva du bør holde deg unna.



Urtestekt fisk

God, fersk fisk blir enda bedre med friske urter. All fisk kan stekes, og urter kan du nesten ikke bruke for mye av. Noen urter passer bedre til fisk enn andre, så her må du prøve deg frem og finne din favoritt.

Framgangsmåte

1. Grovhakk urtene.
2. Bland inn litt salt og pepper, og strø blandingen jevnt utover en tallerken.
3. Gni fiksestykkene inn med olje, og vend dem i urteblandingen.
4. Sett pannen på sterk varme.
5. Hold håndflaten over pannen for å kjenne om pannen er varm.
6. Når pannen er varm har du i oljen.
7. Legg fisken i pannen med skinnsiden ned og stek i 5 minutter.
8. Snu fisken, skru ned varmen og stek videre i et par minutter til på middels varme.
9. Server fisken med byggotto og yoghurtsaus.

INGREDIENSER 4 PERSONER

4 x 150 g fiskefilet med skinnet på
1 håndfull friske urter
2-3 ss matolje
Salt og pepper

UTSTYRSLISTE

Stekepanne	Pepperkvern
Stekespade	Tallerken
Kniv	Spiseskje
Skjærefjøl	Vekt

Bruk middagsrester i matpakken! Da slipper du å kaste mat, og du får en ekstra god lunsj.



Regn med sola



Stuet grønnkål med brokkoli og fløte

Fakta

Grønnkål er en kålsort som har den fordel at den kan høstes gjennom hele vinteren fordi den tåler frost.

Grønnkålen har tykk stilk og ruglete, fylldige og mørkegrønne blader. Man kan koke den, dampe den, stue den og til og med lage grønnkålchips av den.

Her lager vi en kremet og deilig stuing av vitaminbomben.

INGREDIENSER

Til 4 personer

2 grønnkålblader
1/4 brokkoli
1/4 purre, kun det hvite
2 dl kaldt vann
1 ss matolje
1 fedd hvitløk
2 dl fløte
1 ts frisk estragon eller
1/2 ts tørket estragon
2 ts sitronsaft
1 ts salt
litt nykværnet pepper

UTSTYRSLISTE

Skjærebrett
Kniv
Desilitermål
Måleskje
Stekepanne
Stekepade

Framgangsmåte

1. Skyll grønnkålen godt og skjær den i tynne strimler.
2. Skyll brokkolien og skjær bukettene løs fra stilken.
3. Del purren i to på langs og skyll godt innimellom alle bladene. Kutt den i skiver.
4. Skrell og finhakk hvitløken.
5. Sett stekepannen på ganske høy varme. Kjenn med håndflaten over pannen at det begynner å bli varmt. Ha i grønnkålen og hell på det kalde vannet. Det begynner å dampe, og snart vil kålen falle sammen.
6. Ha i brokkolibukettene og purren.
7. Når vannet er fordampet, setter du ned varmen og har i oljen og hvitløken. La det frese raskt.
8. Hell i fløten og la det hele surre i ca. 5 minutter mens du rører.
9. Ha i sitronsaft, estragon og salt. Smak til om du trenger mer salt eller sitronsaft.

Målinger

	Vår/sommer	Høst	Vinter
Soloppgang klokka:			
Solnedgang klokka:			
Antall hele timer sol:			
Antall hele timer +/- siden sist:			
Luftfuktighet i drivhuset:			

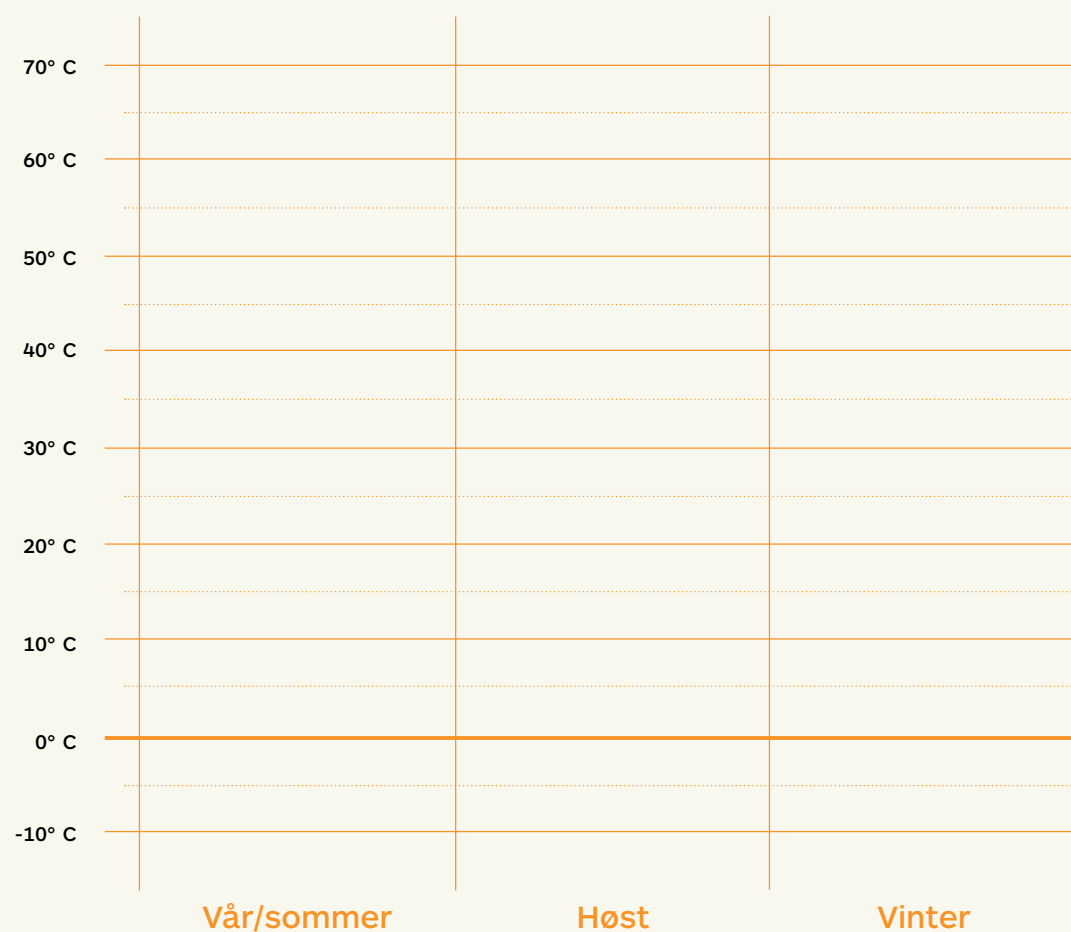
På Geitmyra gir vi de fleste matrestene til hønene. Det som ikke hønene kan spise, går i komposten. Både hønsebæsj og kompost blir til fin jord og gjødsel. Når du sorterer søppelet ditt hjemme i blå og grønne poser, blir det gjenvunnet. Plasten blir til nye plastprodukter og matavfallet blir til biogass som bussene kjører på.



Målinger

Celsius og Fahrenheit

Temperatur ute og i komposten



U = Temperatur ute K = Temperatur kompost D = Temperatur drivhus

Geitmyra matkultursenter for barn er en alminnelig stiftelse, uten kommersiell målsetting. Vårt mål er å spre kunnskap og matglede. Med oss i dette arbeidet har vi gode samarbeidspartnere, både offentlige og private aktører. Vi takker derfor disse aktørene fordi de er med på å muliggjøre undervisningen på Geitmyras matkultursenter for barn.



LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET



NÆRINGS- OG FISKERIDEPARTEMENTET



KLIMA- OG MILJØDEPARTEMENTET



SPAREBANKSTIFTELSEN DNB



Landbruksdirektoratet
Eanandoallodirektoráhtta



Kulturetaten



OSLO KOMMUNE Utdanningsetaten

Geitmyra

Matkultursenter
for barn

Tåsenveien 2, 0462 Oslo

Geitmyra.no