

OPPSKRIFTER

FOR MATGLEDE OG GODE MATVANER

➤ SmartMat ◀



barnehagene

FUS Smartmat

- For matglede og gode matvaner

FUS SmartMat er et mat- og måltidsprosjekt som først og fremst skal fremme matglede hos barna. Vi mener at trivelige måltider bidrar til matglede og gode matvaner for barna i FUS barnehagene. Næringsrik og riktig mat som inneholder nok av de gode «byggeklossene» er en forutsetning for å sikre optimal utvikling av hjernen og resten av kroppen. Det bidrar til at barna får overskudd til aktivitet og konsentrasjon.

Dette er et oppskriftshefte som er spesielt utarbeidet for FUS barnehagene i samarbeid med Berit Nordstrand. Oppskriftene varierer i vanskelighetsgrad og for noen oppskrifter vil du se at det er mulig å lage en enklere variant slik at det skal være oppskrifter som passer for alle. Felles for alle oppskriftene er at de vil bidra til næringsrik og riktig mat for store og små i FUS barnehagene.

*Dette er Dr. Berit.
Til hver oppskrift vil
det være en snakkeboble
der hun forteller litt om hva
maten gjør med
kroppen vår.*





FROKOST

Rørt syltetøy i blender

10 porsjoner

- 500 g frosne bær (eks. jordbær, bringebær)
- 1 stort eple
- 1 godt moden økologisk banan

Ha alle ingrediensene i en blender.
Kjør på full hastighet i 1 minutt.
Hell i tette glass og oppbevar i kjøleskap.

TIPS: syltetøyet kan du oppbevare i lufttett boks i kjøleskapet i 3-5 dager. Bruk det på brødkiven, i frokostblanding, i yoghurt eller på havregrøten. Har du enda litt igjen så er det et perfekt utgangspunkt til en bærsMOOTHIE.

Rørt syltetøy er ikke varmebehandlet og beholder alle næringsstoffene. Pektin fra eple fungerer som et fortykningsmiddel, og overmoden banan gir den nødvendige sødme.



Italiensk salat

10 porsjoner

Enklere

- 3 gulrøtter (ca. 200 g)
- 1/3 sellerirot (ca. 200 g ferdig renset)
- 1/4 liten hodekål (200 g)
- 150 g majones
- 2 ss rømme, store spiseskjeer
- 1 pk/90 g kalkunfilet i skiver (Finsbråten Berit Nordstrand)
- 1/2 ts salt og 1/4 ts pepper

- 3 gulrøtter (ca.200 g)
- 1/3 sellerirot (ca. 200 g ferdig renset)
- 1/4 liten hodekål (200 g)
- 150 g majones
- 2 ss rømme, store spiseskjeer
- 1/2 ts Dijon sennep
- 1 ss hvitvinseddik
- 1 ts honning
- 70 g finhakket sylteagurk
- 1 pk/90 g kalkunfilet i skiver
- 1/2 ts salt og 1/4 ts pepper

Riv grønnsakene på et rivjern eller i en foodprosessor. Bland sammen ingrediensene til dressingen. Hak opp kalkunfileten i passe biter. Rør sammen alle ingrediensene til alt er godt blandet. Smak til med salt og pepper. Oppbevares i tette bokser i kjøleskap i inntil en uke.

TIPS: en hurtigvariant av denne er om du tar rester av råkost og blander inn majones og kalkunfilet, men den blir ikke like smaksrik og holder seg heller ikke like lenge fordi du ikke har eddik i.

Lager du din egen italienske salat, slipper du unødvendige tilsetningsstoffer. Fettet i majonesen øker opptaket fra rotgrønnsaker. Rotgrønnsakene styrker de hjelpsomme bakteriene, eller mikroproffene som jeg kaller det.



Eggesalat

10 porsjoner

12 hakkede hardkokte egg
2 dl majones
salt og pepper etter smak

Noen liker 6 ss hakket purre eller vårløk i denne, men vi lager den uten, slik at hver enkelt heller kan strø vårløk på etter smak når vi spiser eggesalaten. Prøv deg også frem med litt sennep i eggesalaten om du liker det.

Egg inneholder en kraftfull kombinasjon av lecitin, B-vitaminer, jern, sink og omega-3. Omega-3-nivået varierer mye med hvilke egg du kjøper.

Egget inneholder alle de byggeklossene som skal til for å lage en hel kylling. Det betyr både byggeklosser til hjerne, muskler, og bein.



Enklere

400 g hermetiske kikerter, skylt i vann og tørket
2 knuste hvitløksfedd
4 ss olivenolje
1 ts spisskummen
2 ss sitronsaft
8-12 ss dl vann

Hummus

10 porsjoner

400 g hermetiske kikerter, skylt i vann og tørket
2 ss tahini
2 knuste hvitløksfedd
4 ss olivenolje
2-4 ss hakket soltørket tomat
1 ts spisskummen
2 ss sitronsaft
8-12 ss dl vann

Ha alle ingrediensene unntatt vann i en foodprosessor og kjør foodprosessoren til det hele er blandet. Tilsett vann og kjør foodprosessoren litt igjen til du har en jevn hummus. Fyll hummusen over i en skål og server.

Kikerter bidrar med mineraler til en sterk benbygning og sammen med sesamfrø (tahini) blir hummus fullverdig protein.



Smoothie er en flott måte å få i små kropp grøne blader. Ingefær styrker tarmfloraen, demper bittersmaken fra bladene, og gir smoothien en frisk smak.

Smoothie

10 porsjoner

- 4 dl kald eplejuice
- 4 dl kaldt vann, ananasjuice, mandelmelk eller havremelk – du bestemmer
- 4 kiwi
- 2 frosne bananer
- 4 håndfuller babyspinat (ca. 70 g)
- 2 ts revet ingefær

Miks alle ingrediensene i blender i 2 minutter.

Enklere

- 4 dl kald eplejuice
- 4 dl kaldt vann, ananasjuice, mandelmelk eller havremelk – du bestemmer
- 4 kiwi
- 2 frosne bananer



Perlebrød uten hvetemel

2 brød

Det moderne hvete-melet er krysset gjennom generasjoner for å utvikle en sterkere stivelse og gluten. Dette har bedret bakeegenskapene i industrielle bakerier, men dessverre gått på bekostning av næringsverdien. Det opprinnelige kornet, urkorn, har svakere stivelse og gluten, og mer næring.

- 1/2 pk fersk gjær
- 3 dl lunke vann
- 6 dl eplejuice, romtemperert
- Om du vil, så kan du ha i 1-3 ss lønnesirup eller honning
- 5 dl sammalt mel
- 5 dl siktet mel
- 5 dl havregryn
- 5 dl sammalt rug
- 1 dl gresskarfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 2 ts salt
- 2 ss smeltet eller romtemperert smør. Du kan også bruke extra virgin olje

Løs opp gjær i lunke vann og rør inn lønnesirup eller honning om du vil. Kan hende det blir søtt nok med eplejuice? Prøv deg frem. Kjør frøene i blender eller kvern de til de får melkonsistens. Ha alt det tørre i en stor bolle eller kjøkkenmaskin og bland det godt. Tilsett gjærblending, eplejuice og smør. Deigen skal være ganske løs og klissete.

Sett deigen til heving under et håndkle et lunt sted i 6-12 timer, gjerne over natten. Fordel deigen i to smurte brødformer. Sett dem til etterheving et lunt sted i 1-2 timer. Stek brødene på ca. 175 grader i cirka 1 time. Hører du en hul lyd når du banker i bunnen av brødet, er det ferdigstekt. Ta brødene ut av formene og avkjøl på rist.



Langtidsheving av brød bryter ned fytinsyre i deigen. Dette gjør at mineralopptaket fra brødsreven i kroppen din øker.

Hjerterbrød

2 brød, 32 rundstykker

Dette er et speltbrød som hever seg over natten. Det er supert å la barna røre og kna sammen deigen før de drar hjem for dagen. Så lar dere deigen stå kaldt, tar den frem etter neste dag.

600 g finmalt mel
300 g grovmalt mel
200 g sammalt rug
1 ts salt
10 g fersk gjær
8 dl kaldt vann

Ha mel, smuldret gjær og salt i en bakebolle. Dere behøver ikke løse gjæren i lunkent vann. Lag en fordypning i melblandingen. Mål opp vannet og hell det i fordypningen. Rør rundt med en sleiv og elt deigen sammen med hendene (5 minutter elting). Dekk bollen og sett den kjøling til heving over natten.

Hvis deigen har stått i kjøleskapet, så tar du den ut på benken slik at den blir romtemperert før du elter den. Elt deigen for hånd (10 min elting). La deigen hvile i 45 minutter.

HJERTEBRØD: Elt deigen for hånd (5 minutter elting). Del deigen i 2 deler. Rull emnene til 2 store boller. Settes på stekeplate med bakepapir (eller i vanlig brødf orm om du vil). Skjær et hjerte med kniv på toppen, og strø på litt mel. Etterhev i 30 minutter. Stek brødene midt i ovnen på 175°C i 45 minutter.

RUNDSTYKKER: Elt deigen for hånd (5 minutter elting). Del deigen i 2 deler. Trill hver del til en 30 cm lang pølse (6-7 cm i diameter). Hver pølse skjærer du i 16 små emner, som du enten setter på plata som de er, eller triller til rundstykker. Da har du 32 rundstykker. Etterhev i 30 min. Stek rundstykkene på 200°C i 12-15 minutter. Avkjøles på rist.



Linfrøolje harskner og ødelegges veldig fort, kvern derfor heller linfrø selv, og få fersk olje når du måtte ønske det. Linfrøoljen er rik på omega 3 fra planteriket.

Start-brød

2 brød

- 1 kg grovmalt mel
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl knuste linfrø (knuses i blender eller kaffekvern)
- 1 dl gresskarkjerner
- 2 ts salt
- 1 ts tørrgjær
- 1 ss honning
- 7 dl vann

Bland sammen det tørre inkludert tørrgjær. Rør honningen ut i lunken vann. Ha væsken i melet. Elt gjerne for hånd eller bruk kjøkkenmaskin på sakte fart, ellers blir deigen seig og brødene tunge. Elt i 2-5 minutter bare.

Dekk bakebollen med plast og kjøkkenhåndkle. Settes til heving over natten på kjøkkenbenken. Del så deigen i 2 emner, og bak ut 2 brød. Heves deretter i 1,5 timer. Stek brødene i form på nederste rille på 190°C i 45 minutter. Avkjøles på rist.



Dette blir vafler som teller som en brødskive. Disse kan du også bruke som wraps.

Proteinvafler

15 plater

Nystekte proteinvafler med rømme og rørte tyttebær gir helsebringende fiber, vitaminer, mineraler, antioksidanter og sunt melkefett for optimal hukommelse og konsentrasjon.

- 6 egg
- 6 dl Kefir/Cultura/Tjukkmelk
- 1 dl honning
- 1,5 dl smeltet smør
- 2 dl havregryn
- 1 ts salt (havsalt, maldonsalt, o.l)
- 1 ts kanel
- 0,5 ts kardemomme
- 6 dl finmalt Dalahvete/Emmer/spelt

Visp sammen det våte og bland i det tørre. La røren swelle litt før du steker.



TIPS: Variasjoner av denne får du om du bruker annen smakstilsetning enn timian. Du kan stikke 2 ss friske biter av rosmarin ned i deigen, 1dl grovhakket soltørket tomat, 2 dl steinfrie sorte oliven eller 1 dl terninger av fetaost.

LUNSJ

Focaccia

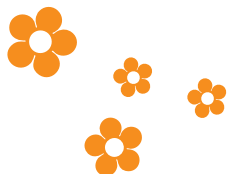
Langpanne på 30x40 cm

- 5 dl lunkent vann
- 25 g fersk gjær
- 1 ss råørsukker/honning
- 1 dl extra virgin olivenolje
- 1 ts salt
- 1 ts timian
- 1,2 liter finmalt spelt
- 0,5 dl olivenolje, 1 ts timian og 2 ts flaksalt til topping

Forvarm ovnen til 200°C. Løs gjæren i lunkent vann. Rør inn sukkeret, slik at det løser seg opp. Sukkeret vil få fart på hevingen. Ha olivenolje og timian i vannet. Ha saltet i melet, og bland dette sammen med væsken. Bruker du kjøkkenmaskin så kjør på laveste hastighet i 10 minutter. Så sakte at det etterlikner hånddeling.

La deigen stå til heving på et lunt sted i 30 min. Gjerne med plast over. Dekk en langpanne med bakepapir. Ha deigen over på bakepapiret. Ta mel på fingrene og trykk deigen forsiktig utover. Den skal være omkring 2-3 cm tykk. Ha litt olivenolje og timian på toppen og trykk små hull i deigen med fingertuppene. La focacciaen etterheve i 30 minutter. Strø over med litt flaksalt. Stekes på midterste rille i 25 minutter.

Focaccia betyr normalt POFF, her har jeg laget en GROOVY.



Blomkålburger

10 porsjoner

- 2 store blomkålhoder (500-600 g)
- 2 ts salt
- 1 ts sort pepper
- 4 fedd hvitløk, finhakket
- 2 små gule løk, finhakket (100-150 g)
- 1 dl finhakkede friske urter (eks. persille, gressløk, basilikum, oregano)/2 ss tørket (kan sløyfes)
- 2 dl spelt/emmer
- 2 dl revet parmesan (kan sløyfes)
- 2 egg
- smør til steking

Del blomkålhodene i buketter og del opp stilkene i passe biter. Damp på rist i en kasserolle til mørt (5-10 min avhengig av bukettens størrelse). Ha blomkålen i en stor bolle og mos den med en stavmikser. Tilsett krydder, hvitløk, løk, urter, mel, revet parmesan og egg. Bland det hele godt sammen.

Form passe burgere av blomkålsmassen. Vend dem i litt ekstra spelt/emmer på et fat (4 dl mel + 1 ts salt og litt kvernet pepper). Stek i en stekepanne til gyldenbrun med sprø skorpe.

Parmesan er rik på kalsium til sterke bein og muskler.



Ovnsbakte rotgrønnsaker med urtesmør

10 porsjoner

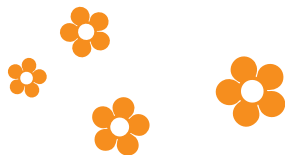
- 4 pastinakker (kan sløyfes)
- 8 persillerøtter (kan sløyfes)
- 2 små kålrot
- 8 rødbeter
- 4 gulbeter, gulrot eller neper
- 4 rødløk
- 4 gule løk

Urtesmør:

- 250 g smør
- 4 hvitløksfedd, finhakket
- 4 ss estragon, finhakket
- salt, kajennepepper og saften av 1 sitron

Sett stekeovnen på 200 grader. Pisk romtemperert smør med hvitløk. Vend inn estragon og smak til med salt, kajennepepper og sitronsaft. Skrell grønnsakene og del dem i grove biter. Del løk i to og vend inn urtesmøret. Fordel massen i en ildfast form. Stek til alt er mørt, ca. 30-40 minutter. Vend grønnsaksbitene rundt et par ganger underveis.

Ovnsbaking av rotgrønnsaker utvikler en sødme som de fleste barn kan like å smake.



Oksehalesuppe

10 porsjoner

Beinkraft gir byggeklosser fra bein, sener og beinbrusk fra dyret du har kookt kraft fra. Nøyaktig de samme byggeklossene du trenger for å lage bein, sener og beinbrusk.

Til kraften:

- 1900 g oksehaler
- 800 g røkt kjøttpølse
- olje til steking
- 4 løk
- 6 fedd hvitløk
- 1 purre, det grønne
- 2 gulrøtter
- 100 g sellerirot
- 2 laurbærblad
- 6 nellikspiker
- 2 ts hel sort pepper
- 3 l liter kaldt vann

Til suppen:

- 4 gulrøtter
- 100 g sellerirot
- 1 purre, det hvite
- 2 ss tomatpurè evt. 2 ss soyasaus
- havsalt og pepper etter smak

Ha litt olje til steking i en gryte og brun oksehalene. Vask grønnsakene og skjær dem i grove biter. Brun grønnsakene sammen med kjøttet. Hell vannet over og ha i laurbærblad, hel pepper og nellikspiker. La det koke opp og skum av.

La suppen småkoke under lokk i 2,5-3 timer. Evt. kan du slå platen på laveste temperatur og la gryten stå på ovnen natten over. Ta kjøttet opp av gryten og sil kraften.

Vask og rens grønnsakene til suppen. Skjær gulrot og selleri i fine strimler og finsnitt purren. Trekk grønnsakene møre i kraften. Skjær kjøttet av beina, kutt det i små biter og ha det i suppen. Smak til med tomatpurè, evt. soyasaus. Smak tilslutt suppen til med salt og pepper og server rykende varm.



Som oftest betyr en gårdskylling at kyllingen har hatt et godt liv. Den har fått den maten den trenger for å vokse og trives. Det betyr at den utvikler flere byggeklosser som du trenger for å vokse og trives. Jeg kaller dem – glade kyllinger.

Kyllingsuppe

10 porsjoner

- 8 l vann
- 2 hele kyllinger, gjerne gårdskylling alt. 8 store lår
- 4 store gulrøtter
- 2 store gule løk
- 2 hvitløk
- 300 g sellerirot
- 10 hele sorte pepperkorn
- 2 laurbærblad
- Urtekvast av to små bunter friske urter

Hell kaldt vann i en stor gryte. Legg i hele kyllinglår, evt. hele kyllingen med skinn og bein. La kraften få et oppkok og skum av det grå skummet som legger seg på toppen. Vask og kutt kraftgrønnsaker i store biter og legg oppi gryten. Hvitløken deles bare på tvers i to halvdeler uten skrelling. Løken tar du av det ytterste brune skallet på og deler i fire store båter.

Lag en urtekvast ved å knyte en hyssingbit omkring en god bunt (ca. 2 cm i diameter av hver) med timian og oregano. Legg urtekvasten, pepperkorn og laurbærblad i gryten. Har du en urtepose, kan du også bruke den. La kraften få et nytt oppkok for så å trekke rett under kokepunktet i 2 timer. Ta opp kyllinglårerne eller den hele kyllingen fra gryten og sil kraften. Smak så til med salt og pepper og du har verdens beste kraft.



Det er viktig å få i seg proteiner fra planteriket, og ikke bare fra dyr. Derfor har jeg laget denne kikertsuppen.

Kikert- og purresuppe

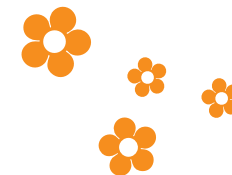
10 porsjoner

- 4 bokser a 290 g kikerter (ferdig kokt)
- 3 poteter
- 5 purreløk
- 0,5 dl olje til steking (eller kokosfett)
- 5 fedd hvitløk, finhakket
- salt og pepper
- 2 liter vann
- 3 grønnsaksbuljongterninger
- 2 ss timian

Revet parmesan eller annen ost (garnityr)

Skyll purren og skrubbe potetene. Del purren i ringer og potetene i terninger. Rens og finhakk hvitløken. Varm oljen i en stor gryte og surr purre og hvitløk i gryten på moderat temperatur mens du rører. Purreløken utvikler sødme når den surres slik. Ha kikertene i et dørslag og skyll dem godt i kaldt vann. Ha kikerter og potet i gryta og rør det sammen. Hell over vannet. La det småkoke i 15 minutter. Kjør suppen jevn med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

Server suppen i varme skåler, og riv parmesan over. Det er også godt med litt olivenolje som topping på suppen ved servering.



Fiskeboller i hvit saus

10 porsjoner

Fiskefarse:

1 kg filet av hvit fisk:
hyse, lyr, lysing, sei
4 egg
2 dl kremfløte
2 dl helmelk
salt og 2 knivsodd kajennepepper
revet skall av 2 sitron

Hvit saus:

120 g smør
120 g speltmel
18 dl kokekraft fra fiskebollene
2 dl kremfløte
salt, kajennepepper
og noen dråper saft av sitron

4 purreløk
4 gulrøtter
gressløk, persille
200 g rensede reker (kan sløyfes)
4 ss revet pepperrot (kan sløyfes)
1 kg kokefaste poteter med skall

Lager du fiskebollene selv,
har du full kontroll på ingrediens-
listen. Du får mer fisk enn i de
fleste kjøpte fiskeboller.

Fiskefarse:

Kjør kjøleskapskalde ingredienser til jevn masse i kjøkkenmaskin. Form fiskeboller ved å trille ut med våte hender eller sette dem med skje tilsvarende 2 ss.

Ha kaldt vann i en stor kjele. Legg bolle-
emnene oppi. Skru på platen og la dem
trekke på middels varme i 10-12 minutter;
vannet må ikke koke.

Når fiskebollene er gjennomkokt, vil de
poppe opp til overflaten. Ta opp bollene og
ta vare på kokekraft til sausen. Gjør klar
purre og gulrøtter; skrell og skjær i skiver.
Kok potetene møre i saltet vann, ca. 30
minutter.

Hvit saus:

Smelt smøret i en kjele. Rør i mel og spe
med varm kraft og fløte. Kok opp. Legg
i grønnsaksskivene. La sausen koke i
8-10 minutter til den tykner, grønnsakene
er møre og melsmaken er borte. Smak til
med salt, kajennepepper og sitrondråper.

Legg i fiskebollene så de blir varme i
sauen. Bland inn kokte poteter. Vend inn
rensede reker rett før servering. Dryss
rikelig med finhakkede krydderurter over
og riv pepperrot på toppen.



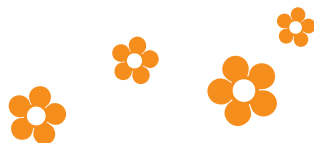
Når du lager mos av rotgrønnsaker, så får barna i seg mer grønnsaker, enn om de serveres i biter.

Rotgrønnsaksmos

10 porsjoner

Ca. 1600 g kokte grønnsaker. Bruk gjerne frosne grønnsaker som du damper eller koker til de er møre.
4 ss smør, evt extra virgin olje
3,5 dl væske; melk, havremelk eller buljong og kanskje en skvett fløte
En god klype salt

Slå vannet av de kokte grønnsakene Rør inn væske, olivenolje eller smør, og bruk en enkel potetmoser eller stavmikser til du har ønsket, jevn purékonsistens. Smak til med mineralsalt og pepper.



Grønnfargen i de grønne bladene gir rikelig av verktøyet magnesium. B-gjengen trenger det verktøyet til alt mulig de skal lage. Signaltstoff til hjernen, hormoner, lykke kjemi og sterke muskler.

Spinatsuppe med hardkokt egg

10 porsjoner

1 kg frosne grønne erter
20 håndfuller ferske spinatblader eller 20 puter frossen spinat
10 ss smør/ ekstra virgin olivenolje
revet muskatnøtt ev. timian
10 ts øko grønnsaksbuljongpulver
2,5 dl fløte (ev. H-melk, havremelk eller vann)
10 egg (kan sløyfes)

Gi erter og spinatputer et oppkok. Slå av kokevannet. Kjør pureen sammen med en stavmikser. Rør inn grønnsaksbuljongpulver og smør. Smak til med revet muskat, eller gjerne timian. Tilsett væske og krydder og la det hele putre litt. Kok egg i 10 minutter. Avkjøl. Garnityr: Strø gjerne over revet parmesan eller soltørkede tomater før servering.



Pitabrød med urkorn

16 stykker

800 g finmalt landhvete, emmer eller spelt
2 ts salt
0,25 pk fersk gjær eller 1 ts tørrgjær
2 ss olje
1 ss honning
6 dl melk eller vann

Bland sammen de tørre ingrediensene. Bruker du fersk gjær, så bland den ut i litt av væsken (lunken). Skal du langtidsheve over natten, så bruk kald væske. Ved korttidsheving (1-2 timer) bruker du væsken lunken. Bland i væsken og elt på laveste hastighet i fem minutter. Hev til dobbel størrelse.

Del deigen i 16 biter, rull til boller, og kjevle ut til runde kaker på 13-15 cm i diameter. Legg 4 kaker på hvert stekebrett og etterhev i 1 time. Stekes midt i ovnen på 250°C i 6-8 minutter. Avkjøles på rist.

Dette blir et GROOVY pitabrød, fordi, fordi siktet hvetemel er byttet til næringsrikt urkorn.



Bønneburger

10 stykker

1 stor gul løk, finhakket
4 fedd hvitløk, finhakket
2 gulrøtter, revet
2 ts spisskummen
1/2 ts pepper
1,5 ts salt
4 ss soyasaus
frisk koriander (eller tørket)
4 esker sorte bønner, skylt (2x285 g)
4 dl havregryn
2 egg (kan erstattes av 2 ss potetmel)

Ha alle ingrediensene i en stor bolle og kjør sammen til en jevn deig. Formes til 10 karbonader. Stekes i olje eller smør i stekepannen til passe stekt (2-3 minutter på hver side). Serveres med en frisk salat og lomper av spelt eller hjemmelagde hamburgerbrød eller pitabrød.

Det finnes mange slags bønner. De mer fargerike som sorte bønner og røde kidney, gir deg fargestoffer som slukker gnister i cellefabrikken.





Burgerbrød med urkorn

10 stykker

500 g finmalt emmer/spelt
1 ts salt
2,5 dl melk evt. nøttemelk
1 dl vann

1 ss honning
25 g fersk gjær
50 g smør
sesamfrø m/skall

*Økologisk korn er
mer næringsrikt, og er fritt
for rester av sprøytemiddel.
Det er topp!*



Bland mel og salt i bakebollen. Rør ut gjæren i lunken melk + vann. Rør ut honningen i det våte. Tilsett det våte i det tørre. Vent med smøret, da det røres inn tilslutt. Ha alle ingredienser (unntatt smøret) i kjøkkenmaskinen og elt på laveste hastighet i ca. 10 minutter. Tilsett smøret i små biter og elt videre til deigen slipper kantene i eltebollen og alt smøret er eltet godt inn i deigen (omkring 5 minutter). Tilsett mer mel eller vann dersom deigen din ikke har den ønskede konsistensen, slik at den lett lar seg trille ut til boller.

Dekk bakebollen med plast eller et fuktig kjøkkenhåndkle, og sett deigen på et lunt sted til den har hevet seg til dobbel størrelse (1 time). Ha deigen på melet underlag, del den i 10 emner, trill emnene til boller som du trykker flate med håndflaten. La brødene etterheve i 30 minutter.

Pensle dem med lunkent vann og strø på sesamfrø. Velg sesamfrø med skall, så får du mer næring fra sesamfrøene, da vitaminer og mineraler bor i skallet. Stek hamburgerbrødene midt i ovnen ved ca 225 grader i 10-12 minutter, eller til de er gyldne. Avkjøles på rist.



Sei med knuste poteter og eggesmør

10 porsjoner

1200 g seifilet
salt
2 ss olivenolje
1200 g mandelpoteter
8 egg
260 g smør
2 små purre i skiver
2 beger karse

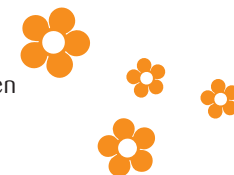
Råkost
16 gulrøtter
4 epler
saft av 1 sitron

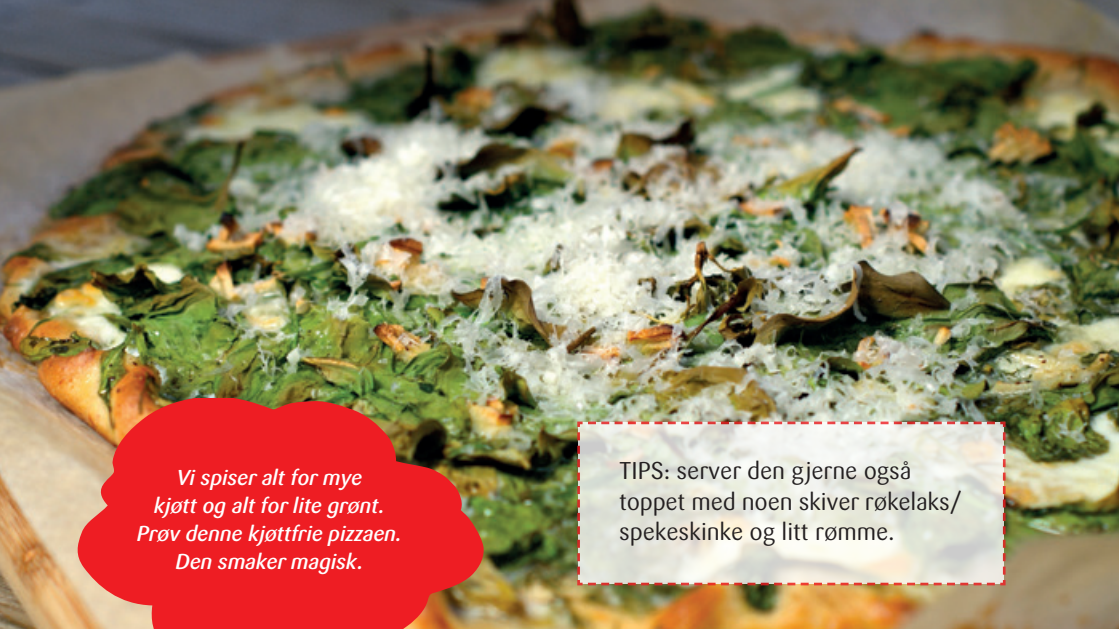
*Det holder ikke å bare
spise fet fisk, som f.eks laks.
Kroppen behøver jodd fra hvit fisk,
og der er seien flott!*

Kok potetene i lettsaltet vann med skallet på. Sil av vannet og tørk potetene i kjelen. Mos potetene med en gaffel.

Legg fisken i en smurt ildfast form og dryss på salt og drypp over olje. Stek fisken i ovnen under lokk eller aluminiumsfolie i 6-7 minutter til fisken flaker seg.

Kok eggene i 7-8 minutter og avkjøl dem i kaldt, rennende vann. Skrell eggene og mos dem. Smelt smøret i en kasserolle. Rør i eggene og purreløkskivene. Kok opp smør- og eggeblandingen og bland i potetene. Legg fisken oppå potetmassen i eggesmøret. Dryss over karsen.





Vi spiser alt for mye kjøtt og alt for lite grønt. Prøv denne kjøttfrie pizzaen. Den smaker magisk.

TIPS: server den gjerne også toppet med noen skiver røkelaks/ spekeskinke og litt rømme.

Kikerter bidrar med mineraler til en sterk benbygning og sammen med sesamfrø (tahini) blir hummus fullverdig protein.

Urtepizza

Deigen gir 1 tykk pizza (35 cm i diameter) eller 2 tynne av samme kaliber

- 1 ts honning
- 2 dl lunket vann
- 0,5 ts tørrgjær (evt. 5 g fersk gjær)
- 2 ss olje
- 5 dl emmer, spelt eller annet mel
- 0,5 dl knuste linfrø/hvetekim/nøttemel
- 0,5 ts salt

Fyll:

- 2 fedd hvitløk
- 2 mozzarella ostekuler a 125 g
- 100 g bladspinat
- 1 bunt fersk dill (liten potte)
- 1/2 stor potte basilikum
- 2 ss pesto rørt ut i 2 ss olje
- revet parmesan til topping

Rør honningen ut i lunkent vann. Løs fersk gjær i væsken (bland tørrgjær i det tørre), rør inn oljen og la stå i 5 minutter, mens du blander det tørre i en bollen på din kjøkkenmaskin.

Tilsett det våte og kjør på laveste hastighet i 8-10 minutter. Tilsett mer mel om nødvendig til passe pizzadeig-konsistens. Kjevle deigen ut til en stor pizzabunn (eller to små). Legges på bakepapir på en stekeplate.

Smør med pesto/olje, legg skivet mozzarella utover pizzaen og ha alt av blandet bladgrønt over. Stekes nederst i ovnen, på 260°C i 12-15 minutter.

Rens og finhakk hvitløken. Vask bladspinaten og bland spinat, basilikumblader og dill i en bolle. Rør sammen pesto, hvitløk og rapsolje i en skål. Skjær mozzarellaen i 0,5 cm tykke skiver. Smør pesto-oljen utover deigen. Legg så på osten. Dekk med bladgrønt og stek. Ha over revet parmesan før servering og nyt!

Tacogryte

10 porsjoner

- 400 g karbonadedeig
- 4 små gule løk, hakket
- 4 fedd hvitløk, hakket
- 2 bokser røde linser (a 290 g)
- 3 bokser hakkede tomater (a 295 g)

Krydderblanding:

- 2 ss paprikapulver
- 2 ss spisskummen
- 1 ts sort pepper
- 1 ts karri
- 1,5 ts salt
- 2 ts chilipulver
- 2 ts gurkemeie
- 1 ss tørket oregano
- 1 ss tørket koriander

Start med å blande din egen tacokrydderblanding. Du bruker halvparten av krydderet i denne gryten, og kan ha resten på et lite glass klart til neste gang du skal ha taco.

Finn frem en stekepanne med litt høye kanter eller en gryte du kan steke i. Hakk løk og hvitløk og surr det blankt i litt smør i stekepannen. Hell det over på et fat – du skal ha det tilbake i stekepannen om litt. Stek så karbonadedeigen og ha i linsene og de hakkede tomatene. Rør godt. Bland i 3 ss av din hjemmelagde tacokrydderblanding. Slå den stekte løkblendingen tilbake i stekepannen og la alt putre i pannen så de nydelige kryddersmakene får utvikle seg.

Mens gryten putrer så hakker du opp det tilbehøret du ønsker til taco og varmer lefsene.





PÅ TUR

Fiskepakker

10 porsjoner

1600 g fiskefilet
8 ss smør
6 stk gulrøtter i strimler
2 stk purreløk i strimler
2 stk brokkoli, hakket
2 stk gul paprika i strimler
havsalt og nykværnet pepper
etter smak
krydder og urter

Denne retten er perfekt på tur! I stedet for pølser legger du fiskepakker på rist over bålet eller grillen. De smaker saftig og godt, og spises bare med en gaffel rett fra pakken.

Legg grønnsakene på et aluminiumsfolieark. Legg et fiskestykke over grønnsakene. Krydre med salt og pepper, og legg 1 ss smør (tips: skjær smørflak med ostehøvel) eller 2 ss olivenolje på toppen.

Pakk igjen foliepakken ved å samle alle hjørnene på toppen og krøll folien sammen til en "lukket skål" slik at kraften ikke renner ut under steking. Stek foliepakkene i ovn på 175°C i 15-20 minutter, eller like lenge på grillen på moderat varme.



Poenget med å lage en ekte tomatsuppe fra bunnen, er at du får i deg mange forskjellige grønnsaker, og styrer fri for kunstige tilsetninger som du ofte finner av i suppeposer.

Tomatsuppe

10 porsjoner

På termos med medbragte hardkokte og delte egg

4 sjalottløk
4 fedd hvitløk
6 ss smør
2 ss speltmel
10 dl grønsakskraft / buljong
4 bokser (400 g) hakkede tomater
2 ts tørket basilikum
4 ss crème fraîche (kan sløyfes)
salt og nykværnet pepper etter smak
8 hardkokt egg (kan sløyfes)

Fres sjalottløk og hvitløk i smør. Tilsett mel og rør til det er helt fritt for klumper. Tilsett buljong, hakket tomat og tørket basilikum. La det småkoke i 5 minutter.

Tilsett crème fraîche (eller uhomoginisert rømme) og til slutt mineralsalt og pepper etter smak. Bruk stavmikser slik at suppen blir jevn. Skjær eggene i båter og legg dem i suppen før du serverer.

Crème fraîche kan sløyfes om du har melk intoleranse/allergi. Suppen blir bare litt sterkere på smak. Du kan også erstatte ca. 1 dl grønsakskraft med mandelmelk eller cashewmelk for å runde av smaken.



Kanelnurrer

12-13 stykker

Dette er nydelig og praktisk snack underveis på tur. Her har vi erstattet strøsukker med kokosblomst-sukker og da blir kanelnurren GROOVY og ikke POFF. Prøv da vel - det smaker minst like godt!

300 g grovmalt, spelt
600 g finmalt, spelt
5 dl melk (ca. 25 grader)
25 g fersk gjær (eller 1/2 pose tørrgjær)
125 g kokosblomst-sukker
1 ts malt kardemomme
1/4-1/2 ts salt
1 egg
125 g smør (i terninger)

Kanelfyll:
125 g mykt smør
2 ss kanel
6 ss kokosblomst-sukker

Til pensling:
1 egg, sammenvispet

Ha alle de tørre ingrediensene til bolledeigen i bakebollen. Lunk melken og rør gjæren ut i melken. Visp inn egget i melken og ha det våte opp i det tørre. La deigen elte i 10-12 minutter på laveste hastighet, eller elt for hånd om din kjøkken-maskin ikke går så sakte at den etterlikner hånddeling. Gamle kornslag, slik som økospelt, enkorn og emmer tåler ikke rask elting. Da får du tunge bakverk.

Tilsett så smøret og elt til deigen slipper kantene i eltebollen og alt smøret er eltet godt inn i deigen (5-10 minutter). Hele tiden på laveste hastighet. Du må gjerne hjelpe smøret inn i deigen med en slikkepott samtidig som maskinen elter. Kle bakebollen med plast eller ha på lokk, og sett deigen på et trekkfritt sted for heving i en time eller til omtrent dobbel størrelse.

Ha bolledeigen på melet underlag, del den i to, og kjevle hver del ut til en rektangulær leiv som er 50-60 cm bred. Bland kokosblomst-sukker og kanel i en bolle. Smør smøret utover leiven, og strø kanel-og sukkerblandingen over. Rull sammen leiven og skjær den i 2 cm tykke skiver. Kle en stekeplate med bakepapir. Legg skivene, eller kanel-snurrene, på stekeplaten og la dem etterheve under et klede i 30-60 minutter.

Pensle dem forsiktig med et sammenvispet egg, før du steker dem midt i ovnen i 10-12 minutter på 225°C. Ovner varierer litt og størrelsen på kanel-snurrene likeså, så følg bare med så de blir fine og gyldne på farge.



TIPS: strø på litt havsalt, sesamfrø, valmuefrø, tørkede krydderurter som oregano eller timian. Vil du ha søte kjeks, så blander du 4-5 skjeer råørsukker eller kokosblomst-sukker inn i deigen.

Skal du lage kjeks til mange er det topp med langpanne kjeks. Den løse deigen strykes utover og vips så deles kjeksen opp med en pizzakniv.

FEST/BURSDAG

Langpanne-havrekjeks

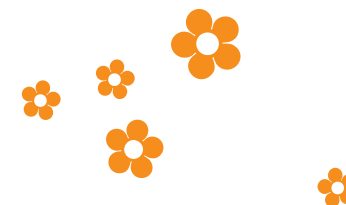
2 langpanner

Å bake kjeks i en barnehage kan være arbeidskrevende, eller det kan gjøres enkelt. Her er en oppskrift på langpanne-kjeks bakt på 1-2-3. Superenkelt og kjempegodt! Varier med ulike smakstilsetninger, med krydder, saltsmak og søtt. Bare fantasien setter grenser.

8 dl havregryn
2 dl spelt, finmalt
3 ts bakepulver
1 ts salt
4 dl vann/melk
1,5 dl olje til baking

Bland det tørre og rør inn det våte. Deigen skal være som en grøt du lett kan smøre utover bakepapiret. Kle to stekeplater med bakepapir. Smør halvparten av kjeks-deigen utover hver plate. Forsøk å få til et rektangel i fasong. Rektangelet skal være i underkant av 0,5 cm tykt. Rut opp med en pizzakniv.

Sett platen midt i stekeovnen. Stek i 25 min på 200°C. Følg med, da tiden varierer ut ifra hvor tykke dine kjeks er.





Både banan og kokosblomst-sukker byr på langsomme karbohydrater. Det betyr stabilt blodsukker og langvarig energi i en liten kropp.

Sjokolade- og bananmuffins

12-14 stykker

Tørre ingredienser:

150 g spelt, finmalt
40 g kakao (gjærne råkakao)
50 g kokosblomst-sukker
1 ts bakepulver
1/4 ts mineralsalt

Våte ingredienser:

4 egg, store
250 g banan (2 store fullmodne bananer)
120 g gresk yoghurt
1 ts vaniljeekstrakt (evt. vaniljesukker)

Sjokoladerøre:

80 g mørk sjokolade, i småbiter
3 ss kaldpresset kokosfett

Forvarm ovnen til 175°C. Bland de tørre ingrediensene i en bolle. Ha bananene og alle de våte ingrediensene i en stor bolle og pisk det sammen med en stavmikser. Har du ikke stavmikser så pisker du det i en blender.

Smelt mørk sjokolade i en glassbolle over vannbad sammen med kokosfett. Ha sjokoladerøren sammen med de våte ingrediensene. Bland det tørre opp i bollen sammen med det våte og kjør det hele godt sammen med en stavmikser.

Sett 12-14 muffinsformer i et muffinsbrett og fyll dem 3/4 full med røren. Stek på midterste rille i ca. 35 minutter (tannpirker-testen viser om de er ferdig stekte).



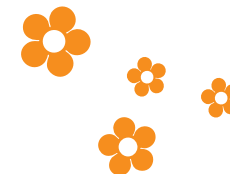
Denne kaken byr på siksakformede omega 9 fettsyrer, som blir til vinduer i nye cellefabrikker.

Smart sjokoladecake – barnas favorittkake

1 stk. 23 cm rund kakeform

1,5 dl olivenolje
50 g kakaopulver
1,25 dl kokende vann
15 stk dadler (bløtlagte i 30 min)
2 ss lønnesirup

3 stk egg
2 ts vaniljesukker
150 g malte mandler
0,5 ts natron
1 klype mineralsalt



Forvarm ovnen til 170°C. Kvern mandlene på en gammeldags mandelkvern eller i en melkvern. Det finnes på en del kjøkkenmaskiner. Rør sammen kokende vann og kakao. Avkjøl.

Lag en daddelpure ved å mose bløtlagte dadler i en blender. Bland mandelmel, natron, salt og vaniljesukker i en bakebolle. Bland daddelpuré, olivenolje og egg i en egen liten bolle og rør dette sammen til en jevn røre. Rør så inn den avkjølte kakaoen. Nå har du alt det tørre i en bakebolle og all væsken i en egen bolle. Bland så litt etter litt det tørre inn i væsken til du har en smidig kakerøre.

Kle en liten (23 cm) rund kakeform med bakepapir i bunnen og smør kantene med litt olivenolje. Stekes på midterste rille i 30 minutter til kaken er myk og litt klissete. Kaken serveres varm alene, med litt bærsorbet, rørte bær, friske bær eller litt iskrem om du tåler melk.



barnehagene