



TRONDHEIM KOMMUNE

Matglede i barnehagen

- oppskrifter og råd til varme
lunsjretter



Matglede i barnehagen
- oppskrifter og råd til varme lunsjretter

Forfatter: Svein Magnus Gjønvik, Matakademiet

Redaktør: Liv Solemdal, Trondheim kommune

Prosjektet "Økomat i Trondheimsregionen" står bak utgivelsen av heftet. Heftet er delfinansiert av Statens landbruksforvaltning.

Foto: Carl-Erik Eriksson, Trondheim kommune

Grafisk produksjon: Trondheim kommune, Trondheim byarkiv, Grafisk senter

Heftet kan skaffes hos: Trondheim kommune, Miljøtaten, Grønn barneby

E-post: Gronnbarneby.prosjekt@trondheim.kommune.no

Tlf.: 72 54 25 53/50

Forord

Trondheim kommune har i flere år tilbudt ansatte i barnehage og SFO opplæring om kosthold til barn. Ved hjelp av Grønn Barneby og kommunens økomat-prosjekt er vi foregangskommune på området. Fagfolk innen pedagogikk, ernæring, tannhelse, hygiene, miljø og matlaging står for innholdet i kursene. Deltakelsen og etterspørselen etter kursene har vist at det er stor interesse for temaet. Fra 2012 tilbys også kveldskurs for foreldre.

For noen tiår tilbake var det vanlig å ha egen kokk i barnehagene i Trondheim. Dette ble borte og de hjemmelagde matpakkene tok helt over i en periode. Mange erfarte at dette ikke ble optimalt, og at mange barn ikke fikk nok mat i løpet av dagen. I dag er det vanlig at barnehagene lager felles brødmåltider, og flere og flere barnehager innfører varme måltider. Oppskåret frukt og grønt hører med til det daglige tilbudet. Enkelte barnehager har ansatt egen kokk, mens andre legger stor vekt på å involvere barna i matlaginga. Sunt pålegg, sunne drikkevarer og fornuftige matvalg i forbindelse med bursdagsfeiring er innført i de fleste barnehager. Det er den daglige innsatsen til de ansatte i barnehagene som gjør at tilbudet blir bedre!

Med dette heftet, som inneholder oppskrifter tilpasset og utprøvd i barnehager, håper vi å senke terskelen for å lage gode, varme måltider i barnehagen. Heftet er ment som et hjelpemiddel for de barnehagene som ønsker dette.

Trondheim kommune ønsker med dette heftet å bidra med kunnskap og opplæring slik at barnehager og SFO skal ha god kvalitet på mattilbudet.

Ernæringsforskere i Norge har foreslått 10 råd for et bærekraftig kosthold. Disse kombinerer ernæringsriktig mat med miljøvennlige matvalg. Heldigvis er det godt samsvar mellom disse to hensynene! Det som er sunt for helsa er også sunt for miljøet. Rådene er gjengitt på side 7. Det er morsomt og meningsfylt å følge rådene, og også mulig når en lager mat i barnehagen. Ingen skal tro det er enkelt å endre på matvaner, heller ikke i en travel barnehagehverdag. Vær derfor stolt og fornøyd for alle små skritt dere klarer å ta i riktig retning!



Rita Ottervik
Ordfører

Innhold

Forord.....	s. 3
Innhold.....	s. 4
Ti råd for et bærekraftig kosthold	s. 7
Oppskrifter	s. 8
Generelt.....	s. 8
Vintersalat	s. 9
Frisk sommersalat	s. 10
Kyllingretter	
Kyllingbryst med paprikasaus og pasta.....	s. 11
Kyllingwraps.....	s. 12
Kyllinggryte med ris	s. 13
Grovt pasta med kylling.....	s. 14
Kyllingwok.....	s. 15
Supperetter	
Blomkål- og brokkolisuppe.....	s. 16
Linsesuppe.....	s. 17
Tomatsuppe.....	s. 18
Sjørøversuppe	s. 19
Bønnesuppe med kjøttdeig.....	s. 20
Fiskeretter	
Laks & ris	s. 21
Fiskegrateng.....	s. 22
Ovnstekt seifilet med tomat- og paprikasaus.....	s. 23
Lakse-/fisketortilla	s. 24
Fiskepinner	s. 25

Eggeretter	
Bondeomelett (resteomelett).....	s. 26
Pai med egg.....	s. 27
Ostesandwich.....	s. 28
Eggerøre med skinke og grønnsaker.....	s. 29
Fylte pannekaker	s. 30
Retter med kjøttdeig og belgvekster	
Stekt ris med kjøttdeig.....	s. 32
Karbonadekaker med stuede poteter.....	s. 34
Lasagne med kyllingkjøtt og bønner.....	s. 36
Kjøttsaus med ris.....	s. 38
Kjøttboller i tomatsaus.....	s. 40
Bruk matrestene	s. 42
Måltidet	s. 44
Hygiene på kjøkkenet	s. 46
Råd om råvarer	s. 48
Planlegging og rutiner	s. 54
Forslag til menyplan.....	s. 55
Hva trengs av kjøkkenutstyr for å lage varme måltider?.....	s. 56
Anbefalt litteratur	s. 57

Innledning

Måltidstilbud i barnehagen

Barn tilbringer en stor del av sin våkne tid i barnehagen, og mange erfarer at barna trenger tre fullverdige måltider hver dag i barnehagen; frokost, lunsj og et brødmåltid i to-tida. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere. Det sier seg selv at måltidene blir en viktig del av barnehagedagen, og at de erfaringene barna får ved måltidene vil ha stor betydning for matvaner seinere i livet.

Forutsatt at kostholdet er variert, kan fullverdige brødmåltider være like ernæringsmessig bra som varme måltider. Varme måltider gjør det imidlertid lettere å variere tilbudet, samt at mange gode varmretter kan lages billigere per barn enn et fullverdig brødmåltid med variert pålegg.

Meningen med dette heftet er å gi dere i barnehagen en enklere struktur på arbeidet med tillaging av varme måltider. Det er ikke meningen å tvinge noen til å følge de oppsatte menyene, men det vil være en mulighet for å spare tid og penger for de som benytter seg av planen.

Lykke til med bruken!

Kokk Svein Magnus Gjørnvik har de siste årene vært delaktig i Mat- og matgledeopplæringen for barnehage/SFO-ansatte. Flere hundre barnehageansatte har vært på praktisk matlagingskurs med Svein Magnus. Han er ansvarlig for oppskriftene i heftet og har laget forslag til rutiner og rullerende meny. Noen barnehager har prøvd ut oppskriftene og kommet med verdifulle tilbakemeldinger.



Gjørnvik er utdannet både som kokk og servitør med fagbrev. Har også forpleiningsjefsutdanning fra den maritime siden, samt BI med økonomi og ledelse. Har lang praksis som både kjøkkensjef og F&B innen hotell og restaurant, og drev eget spisested i Trondheim i ti år. Gjørnvik har engasjert seg aktivt innenfor kokkefag-organisasjonene med 10 år i landsstyret i Norges Kokkmesteres Landsforening (NKL), fra 1994 - 1999 som formann. Perioden 1995- 2000 var han visepresident i Nordisk Kjøkkensjef Federation (NKF). Har også vært medlem av prøvenemnda for kokk i Sør-Trøndelag fylkekommune i 14 år.

Ved å følge disse rådene, kan vi kombinere ernæringsriktig mat med miljøvennlige matvalg:

Ti råd for et bærekraftig kosthold

- Spis lavt i næringskjeden
 - Vi bør spise mer planter enn kjøtt (for eksempel korn, poteter, belgfrukter og grønnsaker). Det krever mye mer areal og vann å produsere kjøtt sammenlignet med planter. I tillegg gir produksjon av kjøtt store klimagassutslipp.
- Velg økologisk produsert mat
 - Økologisk produksjon er miljøvennlig og belaster ikke miljøet med farlige sprøytemidler.
- Velg lokal mat
 - Lokale matvarer er ikke transportert langt og gir dessuten lokale arbeidsplasser.
- Spis etter sesong
 - Sesongvarer krever ofte mindre energi i produksjonen, er mer næringsrike og ofte best på smak. Ved å spise etter årstidene, får man en naturlig variasjon i kosten. Det er ofte også billigere å spise de råvarene som er i sesong.
- Drikk springvann
 - For å produsere en liter vann på flaske, går det med mye energi (3,4 MJ) og hele tre liter vann!
- Velg fisk fra bærekraftige bestander
 - Fordi mange av våre vanlige fiskeslag er på randen av utrydning, har World Wildlife Fund (WWF) laget en guide til bruk av sjømat. Vi bør for eksempel ikke bruke uer og steinbit, men heller bruke sei, makrell og sild. Les mer om dette på <http://www.wwf.no/sjomatguide>
- Velg rettferdig produserte varer
 - Urettferdighet i verdens handelssystemer rammer særlig de fattigste produsentene. Merkeordningen Fairtrade sikrer at produsentene og deres ansatte får en anstendig pris for produktene sine og at grunnleggende arbeiderrettigheter blir respektert.
- Ikke spis mer enn du trenger
 - For stort matinntak er ikke bra verken for helsa eller miljøet.
- Kast så lite mat som mulig
 - Vi kaster stadig mer mat. Om lag en tredel av maten som produseres i verden blir kastet eller går til spille. Vi kan bli mye flinkere til å bruke rester.
- Begrens energiforbruk ved handling, tillaging og lagring av mat. Vi kan planlegge innkjøpene bedre så vi ikke trenger å kjøre unødig.

Ref.: Nymoen, L. L., Bere, E., Haugen, M. og H. M. Meltzer (2009). Kosthold og bærekraftig utvikling – hvordan kan vi som fagfolk bidra til at befolkningen spiser mer miljøvennlig? Norsk Tidsskrift for Ernæring, 2009:2

Oppskrifter

Generelt

Med oppskriftene som er samlet her kan du lage enkle retter fra grunnen. Å lage mat på denne måten innebærer at vi har god kontroll på innholdet. En del ferdigmat inneholder for mye salt og tilsetningsstoffer som vi kan unngå ved å lage maten selv. Det er selvsagt begrenset med tid til å lage mat i barnehagen, men det går an å ta noen små snarveier. I flere av oppskriftene skal det være kjøtt-/fiske- eller grønnsakskraft. Dette er viktige ingredienser fordi det er næringsrikt og gir god smak. Hvis man ikke koker kraft selv av oppstykket bein eller grønnsaker, er fond, som selges på flaske, et bra alternativ. Dette er konsentrert kraft. Sammenlignet med buljong inneholder dette mindre salt. Fond finnes også uten tilsatt smaksforsterker. Et annet alternativ er å kjøpe økologisk grønnsakbuljong. Denne er også helt uten kunstige tilsetningsstoffer.

Matintoleranse og allergi er ikke behandlet spesielt i heftet. Fordelen med å lage mat fra grunnen, er at man vet hva den inneholder og kan unngå enkelte ingredienser. For eksempel kan en bruke potet eller maisennamel til å jevne supper og sauser i stedet for hvetemel.

Barn kan øve seg på å smake på nye ting i barnehagen. Når man ønsker å dreie kostholdet i en retning, for eksempel mot mer fullkorn, grønnsaker og belgvekster, kan det være smart til å begynne med å blande inn litt av det nye sammen med det barn er vant til, og så endre mengdeforholdet ettersom barna venner seg til smaken. I Trondheim er det gode eksempler på barnehager som på ulike måter driver aktivt med "matdannelse" og lykkes med det!

Salat er fint som tilbehør til mange av varmrettene. Her er ett forslag til vintersalat og ett forslag til sommersalat.

Alle oppskriftene i heftet er beregnet til 8 barneporsjoner

Vintersalat

Rotfruktsalat med ost (du velger selv type ost, i forslaget er det fetaost)

En god salat med mye fiber – dressing kan du velge/varierte selv, men forslaget her er en god sennepsdressing med honning.

200 g kålrot	Dressing
200 g sellerirot	4 ss olivenolje
200 g gulrot	1 ½ ss flytende honning
150 g persillerot	1 ss sennep
150 g kokte bønner eller linser	1 ss hvitvinseddik
200 g fetaost	1 ts salt
	½ ts nykvernet pepper

Rens og skrell røttene og skjær i staver.

Kok opp lettsaltet vann i en stor kjele. Legg i grønnsakene. La det koke under lokk i ca 1 minutt.

Hell av vannet i en sil og skyll i kaldt vann til grønnsakene er godt avkjølt. La grønnsakene renne godt av.

Bland ingrediensene til dressing. Legg grønnsakene i en bolle og hell over dressing. Smuldre over fetaost (eller annen ost) like før servering. Når det gjelder dressing kan du erstatte med rømme eller kesam, men da lønner det seg å krydre grønnsakene litt med salt og pepper først.

Frisk sommersalat

Frukt er fantastisk å bruke i salater. Denne salaten, som inneholder melon, er supergod til flere retter.

Slik lager du den:

- 1/2 honningmelon deles i terninger
- 1 rød paprika, i biter
- 1 gul paprika, i biter
- 1 tomat i biter, eller gjerne flere små smakstomater
- 1/2 agurk i terninger
- 1 god bladsalat
- hakkede urter etter smak

Dressing av

- sitronsaft
- god olivenolje
- salt og pepper

Bland alle ingrediensene og hell over dressing av salt, pepper, sitronsaft og olivenolje eller server dressingen ved siden av. Salaten er også god uten dressing.

Kyllingbryst med paprikasaus og pasta

4 stk kyllingbryst

Kyllingbrystene brunes i panne og legges til side for hviling i minst 5 minutter.

Settes så i varm ovn, 180 grader, og stekes i 10–13 minutter avhengig av størrelse.

La kjøttet hvile på en lun plass etter steking, gjerne i 10 minutter.

Paprika saus

- 120 g paprika
- 60 g margarin
- 60 g hvetemel
- Ca 1 liter grønnsakskraft
- Salt og pepper

Vask paprikaen og kutt den i biter

Smelt margarin og surr paprikaen mør og blank

Ha i mel og rør sammen

Spe forsiktig med kraft under omrøring og kok opp

La småkoke i 15 minutter og smak til med salt og pepper

Mos sausen i hurtighakker eventuelt med stavmikser.

Kok grov pasta etter oppskrift på pakken

Kyllingwraps

- 1 beger kremost med krydder (ev. med urter)
- 8 stk hvetetortilla, gjerne fullkorn
- ½ stk issalat, finstrimlet
- 2 stk vårløk eller ½ løk
- 1 stk rød paprika
- 2 stk kyllingfilet, delt i strimler og stekt
- 1 ss margarin eller olje, til steking
- 100 g hvitost
- 1 beger kesam original, 8 %
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper

Skjær grønnsakene og kyllingkjøtt i små biter.
Stek kyllingbitene i litt margarin/olje. Krydre
Riv hvitosten.

Bland alle ingrediensene og rør inn kesam som er smakt til med salt og pepper.

Smør kremost på tortillaene.
Legg fyllet på tortillaene og brett/rull hardt sammen.

Kyllinggryte med ris

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 kylling eller | matfløte etter ønske |
| tilsvarende med fileter | rapsolje til steking |
| (4–600 g kyllingfilet | salt |
| holder) | sort pepper |
| 2 stk gul løk | paprikapulver (evt |
| 1 boks hermetiske | krydderblanding etter |
| tomater (400 g) | eget ønske) |
| 2 dl kyllingkraft | |
| 1 ss basilikum tørket | ris, gjerne fullkornris |

Kok ris.

Del kyllingen i mindre deler.

Varm opp oljen i en stekepanne eller gryte over middels varme.

Stek kyllingstykkene brune på alle sider.

Krydre med salt, pepper og paprikapulver (evt. annet).

Skrell løken og skjær den i små biter, paprika i biter.

Ha løk, paprika, tomater og kraft sammen med kyllingen. Legg på lokk.

La kyllingen småkoke ferdig på svak varme i 8–10 minutter.

Ha i litt matfløte underveis hvis du ønsker. Tilsett basilikum på slutten.

Server med risen og en salat.

Grov pasta med kylling

2 store kyllingfileter
1 boks hakkede tomater
2 dl matfløte
1 stor løk
salt
pepper
grov pasta

Skjær opp kylling og løk i smått og brun dette i en panne.

Hell på tomater og fløte. Smak til med salt og pepper. La dette koke seg tykt mens du koker pastaen.

Husk å koke pastaen i MYE vann med litt salt. Avkjøl pastaen i kaldt vann når den er nesten ferdig. Varm så opp etter behov.

Kan serveres med nystekte baguetter og en god salat.

Kyllingwok

2 ss rapsolje
2 stk gulrot
½ stk blomkål
1 stk brokkoli
2 bokser sjampinjong
2 stk kyllingfilet
100 g purre
½ ts salt
½ ts pepper
300 g basmatiris

Skjær kyllingen i små biter og brun denne raskt i varm panne med litt olje i, ta kjøttet ut.

Skjær gulrøtter i skiver og blomkål/brokkoli i buketter. Husk å forvelle alle grønnsakene.

Stek gulrøtter, brokkoli og blomkål sammen først, disse trenger lengst steketid. Kutt purre i skiver, og stek dette videre sammen. Ha til slutt i soppen.

Ha tilbake kyllingen og la surre litt.

Smak til med litt salt og pepper.

For å unngå at woken blir tørr, kan du tilsette litt kyllingkraft.

Kok ris som tilbehør.

Blomkål- og brokkolisuppe

700 g blomkål/brokkoli - gjerne økologisk
60 g margarin
60 g hvetemel
salt og pepper
2 liter hønse-, grønnsakkraft fra kokingen

Blomkålen / brokkolien renses og deles i små buketter (+ stilk) og kokes møre. Ikke slå ut kokevannet!

Ca. halvparten av blomkålen/brokkolien moses (bruk stilkene + noen buketter) sammen med litt av kokevannet. Den resterende delen av blomkålen/brokkolien has i suppen like før servering.

Smelt margarin, ha i melet og spe med kraften.

Ha i den mosete grønnsakmassen og kok opp, la småkoke i ca. 15 minutter.

Smak til med salt og pepper.

Det kan tilsettes litt matfløte like før servering.

Linsesuppe

200 g kokt skinke i strimler
1 ss rapsolje
1 stk løk, finhakket
2 båt hvitløk, finhakket
100 g sopp
1 boks hermetiske tomater, hakket
100 g røde linser
1 l kyllingkraft eller kjøttkraft
1 ts salt
½ ts pepper
2 ss bladpersille, hakket
2 ss ost, revet

Brun skinkestrimlene raskt på alle sider i oljen. Ta dem ut, tilsett løk og fres videre i samme panne til løken er blank og myk.

Tilsett hvitløk, skivet sopp, hakkete tomater og linser og fres ca 30 sekunder til. Hell over kraften og la suppen koke i ca 20 minutter, eller til linsene er møre. Tilsett så skinkestrimlene.

Smak til suppen med salt og kvernet pepper, og dryss over med hakket persille og revet ost ved servering.

Tomatsuppe

- 2 stk løk
- 2 ss margarin
- 2 stk poteter i skiver
- 3 stk boks tomat i biter eller 12 skoldede tomater
- 4 ss tomatpuré
- 2 l grønnsakkraft (fond)
- 4 dl kremfløte (eventuelt melk eller matfløte)
- salt, pepper evt. litt sukker

Skrell og finhakk løken. La den surre i margarin i en kjele. Ha i potetskiver, skoldede og grovhakkede tomater eller hermetisk tomat, basilikum, tomatpuré og kraft. La alt koke under lokk til tomater og poteter er kokt til mos.

Kjør den i en hurtigmikser (eller med stavmikser) til en glatt puré. Varm den opp igjen. Bland inn kremfløten (eller melk /matfløte) og smak til med tomatpuré, salt og pepper.

Tips ved skolding av tomater: Snitt litt i skallet, kok opp vann og legg tomatene i, la dem ligge i ca. 45 sekunder. Ta tomatene over i kaldt vann og da er det seige skallet lett å få av.

Tomatsuppen kan serveres med fullkornsmakaroni, eller om du vil ha et bedre måltid, kan du tilsette kyllingkjøtt e.l.

Grovt brød er godt til.

Sjørøversuppe

- 0,5 stk løk, eller 2 sjalottløk
- 2 stk gulrøtter
- 2 stk sellerirotskiver
- 1 stk purre
- 400 g fiskefilet, uten skinn og ben
- 4 ss margarin
- 3 ss hvetemel
- 2 l fiskekraft/-buljong
- 2 dl crème fraîche, rømme eller 1 dl fløte
- salt og pepper
- litt sukker og hvitvinseddik

Suppen blir best hvis du bruker hjemmelaget fiskekraft. Rens og finhakk grønnsakene til suppen og kok dem knapt møre i litt fiskekraft. Ta opp grønnsakene.

Fres finhakket løk i margarin til løken er blank. Rør inn hvetemel og spe med varm fiskekraft.

Tilsett crème fraîche eller fløte, kok opp og la suppen trekke uten lokk i minst 10–15 min.

Tilsett fisk i terninger og de kokte grønnsakene, smak til med salt, pepper, eddik og sukker.

Bønnesuppe med kjøttdeig

300 g kyllingfarse

1 boks hakkede hermetiske tomater

2 bokser brune bønner

8 dl kjøttbuljong eller kjøttkraft

½ ts malt koriander

½ ts malt ingefær

½ ts salt

Ha tomatene og bønnene i en kjele. Kok det opp og rør inn kjøttkraft/buljong. Smak til med krydderet.

Stek kjøttdeigen i varm panne og tilsett i suppa. La alt småkoke i 5–10 minutter.

Server gjerne med godt brød til.

Laks & ris

600 g laks deles i små porsjonsbiter, brunes lett i panne, krydres og legges i langpanne. Laksen bakes i ovn 4–5 minutter på 180 grader.

Alternativet er å ikke brune, men bake rett i ovnen. Da kan det være lurt å pensle med litt rapsolje før du krydrer. Steketid er da 4 minutter lengre i forvarmet ovn, 180 grader.

Ris pilaff (eller du kan koke ris på vanlig vis)

5 dl middagsris (gjærne med noe upolert ris)

1 liter vann

litt løk

salt

Kutt løken i **bittesmå** terninger, glans den litt i olje i en kasserolle, ha i risen og la denne bli blank. Tilsett vann, smak til med salt. Kok opp, sett på lokk og sett i stekeovn på 180 grader i 18 minutter.

Når risen er ferdig kokt kan du blande ris og laks, tilsmak med krydder.

Server med tomat, agurk og salat i små biter.

Fiskegrateng

500 gram laksefilet
en boks mager kesam
1,5 boks Tine kremost med krydder
1 liten løk
1 liten spiss paprika
0,5 squash
0,5 hode brokkoli
0,5 hode blomkål
1 purre, kun det hvite pluss litt av det grønne
1 gulrot
revet ost

Start med å skjære grønnsaker i ca. like store biter. Surr de så blanke i panne med litt margarin eller olje. Når grønnsakene er blitt møre og blanke har du oppi kremosten.

Etter at osten er smeltet og alt godt blandet, smak til med salt og pepper og ha grønnsakene over i en ildfast form. Bland inn en boks mager kesam (crème fraîche fungerer også) og laks skåret i terninger. Bland alt godt og topp med revet ost.

Gratengen stekes midt i ovnen på 180–200 grader i ca en halv time.

Ovnsbakt seifilet med tomat- og paprikasaus

600 g skinn og beinfri seifilet
0,5 dl raps-/solsikkeolje
2 stk rød løk i ca 1 cm tykke skiver
1 stk rød paprika i skiver på langs
1 stk gul paprika i skiver på langs
1 boks hermetiske tomater
3 ss hakket frisk persille (eventuelt tørket)
saft av 1 sitron
salt og pepper

Sett stekeovnen på 200 grader. Dryss salt og pepper på fisken og sett den til side.

Varm olje, ha i løken og surr til den er myk. Ha i paprika og stek ca 5 minutter. Ha i tomater og surr under lokk ca 5 minutter. Rør inn persille og smak til med salt og pepper.

Pensle fisken med olje og legg den i en ildfast form. Stek ved 200 grader i ca 8 minutter eller til den er ferdig.

Drypp presset sitronsaft over og server med grønnsaksausen
Smaker godt med potetpuré til.

Lakse-/fisketortilla

300 g laksefilet skåret i **små** terninger

Her kan du også benytte annen fisk

1 ss taco krydder (etter smak)

100 g issalat

1 stk tomat

50 g agurk

rømme etter behov

Brun laksen/fisken raskt i en stekepanne med litt olje. Dryss over tacokrydderet og bland godt.

Husk at det er viktig med godt med smak her da det skal blandes med mye annet før de skal spises.

Kutt salat, agurk og tomat opp i **små** biter

4 tortillalefser varmes lett i ovn i folie. Har du mikroovn, la de varmes i ett minutt i plast

Legg tortillalefsene utover benken, smør et godt lag med rømme på, (alternativ er yoghurt), legg fisk og grønt jevnt utover. Rull **hardt** sammen. Del gjerne opp i flere små biter før servering.

Fiskepinner

600 g torskfilet, uten skinn og bein

4 ss hvetemel

1 ts salt

0,5 ts pepper

1 stk egg

2 ss melk

1 dl griljermel (alt.cornflakes og stekt løk)

3 ss margarin, flytende

Skjær torsken i strimler på ca. 2 cm.

Bland hvetemel, salt og pepper i en skål.

Pisk sammen egg og melk i en annen skål.

Ha griljermel på et fat.

Vend fiskestrimlene først i hvetemel med salt og pepper, så i egg- og melkeblandingen, og til slutt i griljermel. (Alternativt knust cornflakes og tørket løk, litt mer cornflakes enn løkk, stek i ovn på 200 grader i ca. 10 minutter.)

Stek fiskestrimlene i flytende margarin til de er gyllenbrune.

Legg de stekte fiskepinnene over på tørkepapir som trekker fett.

Bondeomelett (resteomelett)

6–8 stk kokte poteter i terninger
2 stk løk i store biter
1 stk 1/2 rød eller grønn paprika i biter (kan sløyfes)
9 egg
9 ss vann eller melk
salt, pepper, paprikapulver
margarin eller olje til steking
persille eller grønt til pynt

Hvis du har kjøtt-/skinkerester eller noe annet kan du benytte dette.

Laksebiter eller annen fisk egner seg også godt som tilleggsfyll.

Ha margarin eller olje i stekepanna.

Stek løk og paprika møre, ha i de kokte potetene og stek litt til.

Bland egg, vann/melk og krydder.

Hell eggeblandingen over grønnsakene i stekepanna.

Skrud ned varmen til laveste trinn og la steke ca 15–20 min under lokk.

Alternativet er å ha blandingen i langpanne og stek /bak ferdig i ovn på 160 grader til den er gyllen.

Skjær i porsjonsbiter og server med grovt brød og salat.

Pai med egg

Tertedeig

250 g hvetemel

250 g margarin

ca 1 dl kaldt vann

1/2 ts salt

Her kan du erstatte med ferdig bunn, enten fra pulver eller ferdig kjøpt.

Eggefyll

5 egg

Salt og pepper

Fyll

100 g skinke

200 g diverse

grønnsaker

70–100 g revet ost

Smuldre margarinet i hvetemelet og salt, tilsett kaldt vann. Deigen skal være smuldrete, men hvis den blir uformelig, tilsett litt mer kaldt vann.

Trykk deigen i en paiform. Stikk 8–10 hull til bunnen med en gaffel, plasser bakepapir oppå og fyll etterpå med tørkede erter eller lignende. Dette gjøres for at tertene ikke skal ese altfor mye når den forstekes i 200 grader midt i ovnen i 5–8 min.

Surre grønnsakene og skinka i ei panne, tilsett krydder etter smak. Når tertedeigen er forsteckt, ha i grønnsakene og skinka og halvparten av den revne osten. Den andre halvparten kan du tilsette eggefyllet. Hell så eggefyllet over paien. Stek i ovn ved 190 grader i 12–15 min. Den er gyllen når den er ferdig.

Ostesandwich

grovt sandwichbrød, gjerne rester av daggammelt brød

ost

skinke

egg

salt/pepper

Lag vanlige sandwicher, pisk sammen eggene, dypp sandwichene i egg og stek i middels varm panne med margarin.

Server med en god blandet salat og ris eller pasta.

Eggerøre med skinke og grønnsaker

4 stk kokte poteter i terninger

1 stk løk i store biter

1 stk rød eller grønn paprika i biter

8 stk egg

1 dl vann eller melk

80 g kokt skinke (8 skiver)

salt, pepper, margarin til steking

persille eller grønt til pynt

Hvis du har kjøtt-/skinke rester eller noe annet, kan du benytte dette.

Laksebiter eller annen fisk egner seg også godt som alternativ.

Bland egg, vann/melk og salt /pepper

Ha margarin eller olje i stekepanna

Stek løk og paprika møre, ha i de kokte potetene og stek litt til, tilsett så skinke i biter.

Hell eggeblandingen over grønnsakene i stekepanna og rør i lange bevegelser til alt er stivnet som eggerøre. Det er viktig at det ikke blir for tørt.

Alternativet er å lage eggerøra først for så å blande inn grønnsaker og skinke.

Server med ristet grovt brød, eventuelt salat.

Fylte pannekaker

3 dl hvetemel, bland gjerne fint sammalt og siktet hvetemel

1 ts salt

5 dl melk

3 stk egg

1 dl revet hvitost

Kjøttsaus

300 g kjøttdeig eller karbonadedeig

4 ss olje

1 stk hakket løk

1 boks hakkede hermetiske tomater

2 ss tomatpuré

½ ts pepper

1 ts salt

ca. 1 dl vann

Pannekaker

Ha i mel og salt i en bolle og visp inn melken til en jevn og glatt røre. Rør inn eggene tilslutt. La røra svulle i ca. 30 minutter.

Kjøttsaus

Brun kjøttdeigen i oljen på sterk varme i to omganger. Ha all kjøttdeigen tilbake i stekepanna.

Tilsett løk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann.

La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den begynner å tykne.

Lag litt tykke pannekaker som stekes i middels varm panne.

Fordel kjøttsaus på pannekakene og rull dem sammen. Legg over på et ildfast fat.

Dryss over revet ost. Stekes i ovn på 200 grader i ca. 10 minutter (til osten har fått gyllen farge).

Stekt ris med kjøttdeig

400 g kjøttdeig

2 ss rapsolje

3 dl rå ris

2 dl røde linser

1 stk squash

8 stk sukkerert eller annen grønnsak

2 stk gulrot

2 stk egg

1 stk liten løk

Salt og pepper, eventuelt tacokrydder

Kok risen som anvist på pakningen. Kjøttdeigen stekes i panne. Husk å ikke steke for mye av gangen, og bruk god, varm panne. Krydre med salt, pepper eller for eksempel tacokrydder på slutten av stekinga.

La de røde linsene ligge i vann en time.

Grønnsakene kuttes i passe biter. (Gulrot og sukkerert bør forvelles).

Sviss først løkbitene i olje til de er gylne. Bland så resten av grønnsakene og varm disse i panna. Tilsett krydder (salt, pepper ev. tacokrydder).

Tilsett så linsene (sil av vannet).

Alt blandes med risen. Pisk sammen eggene og bland disse med den varme risblandingen. Server enten med grovt brød eller fyll i grov tortillalefse, eller tacoskjell sammen med salat.

Karbonadekaker med stuede poteter

Karbonade

400 g kyllingkjøttdeig eller vanlig kjøttdeig

1 ts salt

1 dl vann

1 stk egg

pepper

urter

Tomat saus (salsa)

1 boks hakkede tomater

1 ss olje (gjerne olivenolje)

½ ts sukker

finhakkede urter

salt og pepper

Stuede poteter med erter

200 g kokte poteter

2 dl melk

2 dl grønne erter eller friske sukker erter i biter

maisenna til jevning

salt og pepper

Bland kjøttdeigen med salt, pepper og urter. Tilsett egget og bland, tilsett så vann til det blir en fin deig (ikke for løs). Form til fine karbonader. Stek dem 3–4 minutter på hver side til de er gjennomstekt. Eventuelt la de steke ferdig i ovn ca 6 minutter etter bare bruning.

Bland så alt fra oppskriften i sausen (salsaen).

De kokte potetene kuttes i terninger og blandes med melken og kokes lett opp, tilsmak med krydder og jevn til løs stuing med maisenna som på forhånd er løst opp i vann. Bland ertene inn og la alt bli varmt.

Server karbonaden på potetstuingen med litt salsa på toppen.

Lasagne med kyllingkjøtt og bønner

grove lasagneplater (beregnet ca 1 plate pr pers)

Kjøttsaus

400 g kyllingkjøttdeig

1 stk løk

2 ss olje

1 boks hakkede hermetiske tomater

2 boks brune eller hvite bønner

2 dl buljong/ fond eller kylling kraft

1 ts tørket oregano

evt. ½ ts sukker

litt salt og pepper

Ostesaus

2 ss margarin

4 ss hvetemel

8 dl melk

80 g revet ost

salt, pepper og revet muskatnøtt

Stek kyllingkjøttdeig i varm stekepanne, ikke stek for mye i gangen

Finhakk løk og fres den i litt olje til den blir blank. Hell over hermetiske tomater og bønner (sil av vannet) og kraft.

Tilsett den stekte kyllingkjøttdeigen og kok opp. Krydre.

Smelt margarinen i en kjele og rør inn hvetemel til ostesausen. Spe med melk og rør godt etter hvert for å få en fin og klumpfri saus. Smak til sausen med ost, salt, pepper og eventuelt revet muskatnøtt.

Legg grove lasagneplater, kjøttsaus og ostesaus lagvis i en smurt, ildfast form. Du skal alltid begynne med ostesaus i bunnen av formen, og alltid ha saus oppå platene.

Dryss over revet ost til slutt. Sett formen i stekeovnen ved 200 grader i 35–40 minutter eller til pastaplatene er møre (kjenn etter med en kniv).

Server kyllinglasagne med fargerik salat og gjerne grovt brød ved siden av.

Kjøttsaus med ris

1 stk løk
50 g bacon
400 g kjøttdeig
salt, pepper

1 stk gulrot
1 boks hermetiske tomater
1 boks hermetiske kikerter
1 ss tomatpuré
3 dl kjøttbuljong (fond)
urter

salt og pepper
100 g revet ost

300 gram ris til koking

Finhakk løk og bacon. Stek løken blank i olje sammen med bacon og kjøttdeig. Rør slik at blandingen blir småkornete. Smak til med salt og pepper.

Riv gulrot og tilsett sammen med de hermetiske tomatene, kikertene (sil av vannet), tomatpuré, kjøttkraft og krydderurter. Rør alt godt sammen.

La putre under lokk i en halv time. Fjern lokket og la sausen putre videre til den tykner og koker litt inn.

Kok risen som angitt på pakken og ha i litt smør og revet ost

Ha risen på tallerken og legg saus oppå.

Server med ristet grovt brød.

Kjøttboller i tomatsaus

med potetmos

600 g kjøttboller (ferdige)

Saus

2 stk rødløk

2 ss margarin

1 boks grovhakkete tomater

1 ss honning

salt og pepper

Potetmos

400 g poteter

2 dl crème fraîche

litt purreløk

200 g rucculasalat (kan sløyfes)

2 ss olivenolje (eller annen olje)

Kutt rødløk i små biter. Ha i en kjele med 2 ss margarin og sviss til det er blankt. Tilsett tomater og honning og kok opp. Ha i kjøttbollene og la trekke til alt er varmt.

Vask, skrell og kok potetene møre. Nb: Uten salt. Sil av vannet, damp og mos potetene. Tilsett crème fraîche. Smak til med salt og pepper.

Vask purreløken. Kutt i tynne skiver.

Bland dette i potetmosen sammen med vasket rucculasalat og olje.

Hvis du ikke ønsker å bruke ferdige kyllingboller så kan du benytte samme oppskrift som på karbonade, og lage dine egne boller. Da former du dem i den bollestørrelsen du ønsker og steker de lett i panne før de trekkes i kjøttkraft i 5 minutter. Da er de ferdige for å trekkes i sausen.

Bruk matrestene

Det kastes alt for mye mat i Norge, noe som blant annet fører til store klimagassutslipp. Ofte kunne matrestene vært brukt i stedet for å kastes. Dette krever bare bedre planlegging og omtanke. I Sætra barnehage er de miljøbevisst. Hvis de har igjen tørre brødrester, lager de krutonger i stedet for å la brødet gå i søpla. Dette hjelper barna til med, og de liker å spise sitt egetproduserte godteri. Samtidig lærer de at mat er verdifullt og ikke skal kastes.

Krutonger

2-3 dager gammelt brød eller mer som fyller ei stekeplate

1 ts gourmetsalt

2 ts rosmarin

½-1 dl olivenolje

Skjær brødet i terninger og legg det i ildfast form eller på stekeplata. Strø over litt salt, ikke for mye. Dryss over rosmarin

Barna bruker hendene til å vende brødbitene, slik at olje, salt og krydder blir jevnt fordelt.

Settes i stekeovnen på 200 grader i 20 til 30 min. Smaker godt alene som snacks eller sammen med varmt lunsjmåltid og salat.



Måltidet

Like viktig som maten er stemningen rundt måltidet. I Nedre Elvehavn barnehage jobbes det bevisst med mat og måltider. Personalet spiser sammen med barna, og de mener dette er svært viktig. Barnehagen har både barn og personale fra ulike nasjonaliteter, og de har erfaring med at barn vil spise veldig mange forskjellige retter når de er med og lager maten og blir kjent med råvarene.

Sammensetning av barnegruppene under måltidet er de også bevisst på. For eksempel kan det fungere godt å plassere et barn som er småspist sammen med andre med god appetitt.



Hygiene på kjøkkenet

Temperatur, håndhygiene og renhold er viktige stikkord i alle prosessene med matlaging. Vask alltid hendene før du lager og spiser mat, mellom håndtering av ulike råvarer og selvsagt etter bleieskift og dobesøk.

Barnehagen må ta ansvar for opplegget med matlaging og servering, og tenke gjennom hva som må ligge til grunn for forsvarlig drift. I dette inngår rutiner for personlig hygiene, personalets helse, opplæring, tilfredsstillende utstyr, renholdsrutiner og avfallshåndtering.

Ved tillaging av varme måltider må vi sikre at alle ledd i framstillingsprosessen er ivaretatt. Ofte vil det være aktuelt med tining og kjølelagring av råvarene, kutting og blanding av ingredienser, varmebehandling og varmholding. Eventuelle rester fra varmmat må avkjøles raskt, dekkes godt til og deretter fryses eller oppbevares i kjøleskap. Sjekk at kjøleskapet har riktig temperatur; 2–4 grader.

Bruk forkle når du lager mat. Håret bør dekkes til eller settes opp. Vær også nøye med at barna vasker hender og bruker forkle når de skal hjelpe til. Det er viktig læring.

Under måltidet kan plukking på maten lett skje. Legg godt til rette for å unngå at maten forurenses av urene hender. Legg ut små porsjoner av maten i gangen. Lær ungene å forsyne seg med bestikk der det går an.

Mat på tur er godt. Ved bruk av våtservietter og sprit, kan god håndhygiene også ivaretas på tur.

Verdens helseorganisasjon, WHO, har samlet de viktigste rådene om mathygiene i 5 nøkler til tryggere mat.

5 nøkler til tryggere mat



Hold det rent

- ✓ Vask hendene før du håndterer mat og ofte under tillagningen
- ✓ Vask hendene etter toalettbesøk
- ✓ Alle overflater og utstyr som skal benyttes til matlaging skal være rene
- ✓ Beskytt maten og lokaler med tilberedning og lagring av mat mot insekter, skadedyr og andre dyr

Hvorfor?

Selv om de fleste mikroorganismer ikke forårsaker sykdom kan det finnes farlige mikroorganismer i jord, vann og hos dyr og mennesker. Disse mikroorganismene kan overføres via hender, kluter og utstyr. Vær spesielt oppmerksom på skjærebrett. Selv den minste kontakt kan medføre at mikroorganismer overføres til maten og forårsaker matbåren sykdom.

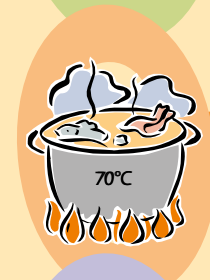


Hold rått og varmebehandlet adskilt

- ✓ Hold rått kjøtt, fjørfe og sjømat adskilt fra andre matvarer
- ✓ Bruk separat utstyr som kniver og skjærebrett til rå og til spiseklar mat
- ✓ Bruk separat emballasje for å forhindre kontakt mellom rå og tilberedt mat

Hvorfor?

Rå mat, spesielt kjøtt, fjørfe, sjømat og safter fra disse, kan inneholde farlige mikroorganismer som kan overføres til annen mat under tillaging og lagring.

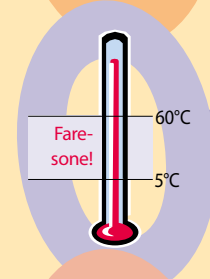


Sørg for tilstrekkelig oppvarming

- ✓ Varm opp maten tilstrekkelig, særlig kjøtt, fjørfe og sjømat
- ✓ Varm opp supper og gryter til koking, slik at kjernetemperaturen minimum kommer opp i +70 °C
- ✓ Sørg for at farseprodukter og fjørfe varmebehandles tilstrekkelig. Bruk gjerne et termometer
- ✓ Ved gjenoppvarming av mat, sørg for at den også er tilstrekkelig

Hvorfor?

Tilstrekkelig oppvarming dreper nesten alle farlige bakterier. Undersøkelser har vist at oppvarming av mat til +70 °C kan gjøre at maten er trygg å spise. Mat som krever spesiell oppmerksomhet er f eks retter av kjøttdeig, store stykker av kjøtt og hel fjørfe.



Sikre temperaturer ved oppbevaring

- ✓ La ikke tilberedt mat stå i romtemperatur i mer enn to timer
- ✓ Kjøøl raskt ned varmebehandlet og lettbedervelig mat (helst til under 5 °C)
- ✓ Hold maten rykende varm (mer enn 60 °C) før servering
- ✓ Oppbevar ikke maten for lenge, selv ikke i kjøleskap
- ✓ Tin mat i kjøleskap og ikke ved romtemperatur

Hvorfor?

Mikroorganismer kan vokse raskt hvis maten oppbevares ved romtemperatur. Ved å lagre maten ved temperaturer under +5 °C eller over 60 °C stoppes mikroorganismenes vekst. Noen få farlige mikroorganismer kan fremdeles vokse under 5 °C.



Bruk sikre råvarer og rent vann

- ✓ Bruk rent drikkevann eller behandlet vann slik at det er trygt
- ✓ Velg ferske og helsemessig trygge råvarer
- ✓ Bruk mat produsert på en trygg måte, slik som pasteurisert melk
- ✓ Vask frukt og grønnsaker, spesielt når de skal spises rå
- ✓ Anvend ikke mat etter at holdbarhetstiden er utgått

Hvorfor?

Råvarer, inkludert vann og is, kan være forurenset av farlige mikroorganismer og kjemikalier. Gødelagt og mugget mat kan inneholde giftige stoffer. Omhyggelig utvelgelse av råvarer og enkle forhåndsregler som god vask og skrelling kan redusere risiko.

Råd om råvarer

Belgfrukter

Belgfrukter har høy næringsverdi, er billig og god mat. Av næringsstoffer inneholder de mye proteiner, kostfiber og mineraler som kalium, jern og magnesium.

Erter, bønner og linser kan kjøpes hermetiske. Dette er veldig enkelt å bruke. Siden de er ferdig kokte, kan de bare skylles og tilsettes gryter, stuinger, supper og salater direkte. Tørka belgvekster krever litt mer planlegging, men det blir mye billigere. Bønner, kikerter og erter må bløtlegges i minst 8 timer før de kokes i nytt vann i en halv til to timer; alt etter type. Linser kan kokes direkte eller bløtlegges en time før de kokes i minst en halv time. Koketidene varierer fra type til type.

Det mest vanlige måten å bruke belgvekster på, er at de tilsettes den retten som lages, og får koke med den siste tiden. Det kan og lages pureer og andre spesielle retter, slik som falafel og hummus som lages av kikerter. Kikerter brukes mye i supper og salater også.

Belgfrukter er mat vi bør bruke mer av. Ta gjerne utgangspunkt i retter det er kjøttdeig i. Bytt ut noe av kjøttdeigen med bønner, for å introdusere smak og konsistens. Neste gang kan mengden med bønner økes.

Grønnsaker

Det kan være utfordrende å få barn til å spise nok grønnsaker, men det gjelder å variere måten å servere de på. Mulighetene er mange – det er rimeligst og smaker kanskje også best å spise etter sesong. Det vil si å bruke mye lagringssterke rotgrønnsaker som gulrot, kål, kålrot, rødbeter og løk om vinteren. Om sommeren og tidlig høst kan vi fråste i alle slags grønnsaker, ikke minst ulike salat typer og andre bladgrønnsaker, reddik, tomat, agurk osv.

Vi har alle erfart at grønn og fersk brokkoli fort blir gul i fargen og seig i konsistensen ved oppbevaring i kjøleskapet bare noen få dager. Ved å forvelle grønnsakene holder de seg fine i fargen og konsistensen i opp til ei uke i kjøleskapet. Mange ulike grønnsaker kan forvelles.

Forvelling av blomkål/brokkoli og andre grønnsaker

Kok opp en stor kjele med vann og bitte litt salt. Del opp brokkolien i buketter, og legg dem i kjelen når vannet koker (bare en halv til en kilo i gangen). Ta grønnsakene ut av kjelen når de har kokt i et halvt minutt. Legg de rett over i isvann eller kaldt, rennende vann.

Korn

De fire mest brukte kornslag er rug, bygg, hvete og havre. Alle disse* inneholder gluten.

Havre* inneholder forholdsvis mye protein og hele 7 % fett. Havrens karbohydrater er lettfordøyelige.

Hvete har mye karbohydrater. Hvete er avlet på for å ha gode egenskaper ved gjærbakst.

Bygg er det kornslaget som er lettest å dyrke i Norge. Bygg inneholder mye kostfiber og såkalte langsomme karbohydrater, det er derfor gunstig å spise i forhold til å gi et jevnt blodsukkernivå. Bygg kan brukes i stedet for ris i for eksempel risotto. Da blir det byggotto.

Rug er, gjennom sitt innhold av fett, protein og karbohydrater, beslektet med bygg. Rug krever forholdsvis mye av fordøyelsen, men blir lettere fordøyelig når den ristes. Fordi den er så tungt fordøyelig er det best å gi til barn over tre år i form av vel bearbeidet fullkornbrød.

Spelt er en kornart nær beslektet med hvete. Spelt inneholder også gluten, men den er av en annen kvalitet enn gluten i moderne hvetesorter.

Bokhvete er ikke et kornslag, men ei nøtt fra en ettårig urt.. Hel bokhvete kan kokes som ris eller grøt. Den er lett fordøyelig.

Hirse inneholder mye kisel og en del fluor. Den inneholder ikke gluten. Ofte brukes hirse til grøt og ellers hvor man tradisjonelt bruker ris. Hirse er også raskere å tilberede enn ris. Den må skylles veldig godt før bruk, da den inneholder såpestoffer som smaker bittert.

Ris er lettfordøyelig og gir liten risiko for intoleransereaksjoner. Ris inneholder ikke gluten. Det anbefales å benytte upolert ris, da dette inneholder mye mer næring. Passer til stekte grønnsaker, bønnestuinger, linser. Også til kjøtt og fisk.

Mais kan brukes til maiskorn i suppe eller bakverk. Maisennamel kan brukes til jevning. Mais inneholder ikke gluten.

* Havre er i utgangspunktet glutenfritt, men det er kun havre merket glutenfri som er trygg for en som har cøliaki. Det handler om at de andre havreproduktene kan være forurenset med hvete.

Bruk av hele korn i middagsretter

Kokt korn til middagsretter bør legges i vann på forhånd, gjerne over natta. Skift vann før koking.

NB: Tilsett salt etter koking. Salt binder og gjør at kornet trenger lengre koketid.

Korn til middagsretter; vannmengde, koketid og krydderforslag

Korn	Vann	Koketid	Krydder	Passer til
1 del BYGG	3 deler	2 timer	basilikum merian rosmarin	Stekte grønnsaker, sopp og bacon
1 del HVETE	2,5 deler	2 timer		Kokte og stekte grønnsaker av mange slag, spesielt gulrøtter
1 del RUG	2 deler	2 timer	timian, koriander	Som hvete
1 del HAVRE	2 deler	1 time	timian muskat koriander	Stekte grønnsaker og nøtter

Fisk

Fisk har alltid vært en viktig matvare i Norge, spesielt langs kysten. I dag spiser vi langt mindre fisk enn ønskelig, og langt mindre fisk enn kjøtt.

Spesielt de yngre aldersgruppene spiser for lite fisk. Gode fiskemåltider, servert i barnehagen, kan bidra til å snu trenden. Vi bør spise mer fisk både som middag og som pålegg

Koking av fisk i kjele

Kok opp vannet med salt.

Legg i fisken, skru ned varmen og løft om nødvendig kjelen litt til side. Fisk skal bare trekke ved kokepunktet, og bare inn til

10 minutter når du koker den i skiver eller fileter. Ta fisken forsiktig opp av vannet med en hullsleiv. Husk at fisk faller lett fra hverandre.

Damping av fisk

Legg gjerne fisken på rist, tilsett litt vann i kjelen og la dette koke opp, legg i risten med fisk og sett på lokk, trekk så kjelen til side og la fisken dampe i ca 8–10 minutter avhengig av filetenes størrelse. Du kan godt krydre fisken på forhånd.

Steking av fisk

Fisk som skal stekes, bør ha ligget i romtemperatur i minst en halv time, du får da et jevnere resultat. Tørk all fiskefilet /fisk som skal stekes, godt med tørkepapir. Tilsett krydder før du steker. Saltet har du på i etterkant før servering.

Stek i myk eller flytende margarin og rapsolje.

Blander du oljen med litt margarin, vil du få et bedre og jevnere stekeresultat. Sett kokeplaten på fullt 1–2 minutter, skru den så ned til middels varme.

Legg fisken i pannen når fettene er passe varmt. Stek lite fisk om gangen, så ikke pannen blir avkjølt.

Når fisken har fått fin stekeskorpe på begge sider, kan du ettersteke på svakere varme.

Husk at fisk må behandles forsiktig. Den kan lett gå i stykker under steking. Et godt alternativ til å steke ferdig i pannen, er å sette fisken i ovnen for "baking". Brunet fiskefilet trenger 5–8 minutter på 160 grader (forvarmet) ovn.

Woking av fisk

Bruk helst fet fisk som laks og ørret, steinbit og kveite. Skjær fisken i strimler. Skjær opp alle de andre ingrediensene på forhånd.

Varm opp oljen i woken. Bruk olje som tåler sterk varme, for eksempel raps- eller solsikkeolje.

Wok fisken i små porsjoner i flere omganger. Da får du fin stekeskorpe og saftig fiskekjøtt.

Wok grønnsakene raskt mens fisken hviler. Målet er å beholde grønnsakene sprø og fisken saftig.

Vær svært forsiktig med å røre etter at du har blandet fisken inn i de ferdig wokede grønnsakene. Den går lett i stykker og da blir woken mindre delikat.

Som krydder og smak i en fiskewok egner det seg med soyasaus, fiske saus, og forskjellige urter. Varianter med sursøte sauser er også flott.

Server enten med ris poteter eller pasta.

Kjøtt

Kjøtt og kjøttprodukter er viktige kilder til proteiner og jern, men også andre næringsstoffer.

Kjøttdeig, pølser og andre blandingsprodukter bidrar med mye av det mettede fett i kosten. Velger vi de rene og magre kjøttproduktene, får vi i oss mindre mettet fett.

Tips: Sørg for å bruke rikelig med grønnsaker i varme retter basert på kjøtt. I retter med kjøttdeig kan en del av kjøttdeigen erstattes med bønner. Da blir retten sunnere og samtidig mer miljøvennlig.

Koking av kjøtt

Kok opp vannet med salt. Legg i kjøttet og la det trekke like under kokepunktet. Fosskoking gir tørt og hardt kjøtt!

Kjøttet er mørt og ferdig kokt når det løsner fra beinet eventuelt er "kort" i kjøttet.

For å kontrollere at kjøttet er ferdig er det sikrest å ta opp et stykke og skjære i det.

Steking av kjøtt i panne

Kjøtt som skal stekes, bør ha ligget i romtemperatur i minst en halv time. Tørk alt kjøtt som skal stekes godt med tørkepapir.

Stek i myk eller flytende margarin og olje (raps /solsikke). Sett kokeplaten på fullt 1–2 minutter, skru den så ned til middels varme.

Legg kjøttet i pannen når fett er passe varmt. Stek bare lite kjøtt om gangen. Tar du for mye kjøtt i panna, blir steketemperaturen for lav.

Når kjøttet har fått fin stekeskorpe, kan det etterstekes på svak varme. Hvis temperaturen er for høy over lang tid, blir kjøttet tørt.

Dersom du steker i flere omganger, kan du vaske pannen med litt vann mellom hver gang, ta gjerne vare på denne stekesjyen til sausen.

Når du steker kjøttstykker er det viktig at kjøttet får hvile før du skjærer i det.

Hvitt kjøtt / kylling trenger mindre steking enn du tror. For eksempel et kyllingbryst kan brunes i panna (uten krydder) ca 1 minutt på hver side. La det så hvile et par minutt før du setter det i stekovn (med krydder) på 180 grader i 10–12 minutter. La det hvile i 3–4 minutter før du skjærer i det. Resultatet vil da bli saftig.

Woking av kjøtt

Kjøttet må være mørt. Skjær kjøttet i strimler på tvers av muskelfibrene. Skjær opp alle de andre ingrediensene på forhånd.

Varm opp oljen i woken. Bruk olje som tåler sterk varme, for eksempel raps- eller solsikkeolje.

Wok kjøttet i små porsjoner i flere omganger. Da får du fin stekeskorpe og saftig kjøtt.

Wok grønnsakene raskt mens kjøttet hviler. Målet er å beholde grønnsakene sprø og kjøttet saftig.

Kylling – verdens mest spiste kjøttslag

På alle verdens matbord finner vi kylling og kyllingretter. Kylling er mild på smak og kan kombineres med ulike krydder, frukt og grønnsaker.

Oppdeling

Det er ikke vanskelig å dele en kylling, men for at resultatet skal bli best mulig, bør du ha en skarp, spiss kniv. En god saks kan også brukes. Det er mye penger å spare på å kjøpe hel kylling og dele opp selv, framfor å kjøpe kyllingfileter.

Kylling delt i 2: Skjær ned langs brystbenet, brett godt ut og skjær langs ryggbenet på begge sider.

Kylling delt i 4: Del der det er naturlig mellom bryst og lår.

Kylling delt i 8: Lårene deles best ved å skjære i leddet. Bøy litt på benet, så finner du leddet lett. Bryststykket deles bare over på midten.

Utskjæring av lår: Press låret ut fra skroget til leddet knekker. Del over leddet og låret er løst.

Utskjæring av brystfilet: Ta utgangspunkt i en hel, rå kylling. Skjær et snitt langs brystbenet og la kniven følge skroget ned mot vingen. Lag et snitt som går over vingebeinet, slik at brystfileten lett kan skjæres fra. Fjern skinnen. Hvis oppskriften er "kyllingbryst", lar du skinn og vingebein sitte på.

Planlegging og rutiner

Om det er egen kokk, kjøkkenassistent, matansvarlig eller dette går på omgang mellom personalet, er det viktig å legge opp en rutine for både lager, innkjøp og ikke minst menyplan.

Ha følgende momenter klare når dere planlegger:

- Hvor mange måltider skal serveres
 - brød pr uke
 - frukt pr uke
 - varm måltid pr uke
 - spesielle anledning pr måned
- Hvor mange barn skal spise
- Hvordan er lagerfasilitetene
 - kjøøl
 - frys
 - tørrvarer
- Hvilke muligheter gir kjøkken og spiserom
 - produksjonsmulighet
 - spisemulighet (bord, stoler, servise, bestikk)
 - oppvask
- Lag rutiner for meny
 - over tid, variert, gjerne med rullering
 - hvem har ansvar for planlegging og matlaging (hvem kan og har lyst)
 - innkjøp (leverandør, om mulig, unngå å kjøpe i smått)
- MATGLEDE !

Husk at en god suppe eller lignende, kan enkelt lages fra grunnen, og er et fullverdig måltid. Oppskriftene som er presentert i heftet er bevisst laget for å at matlaging skal kunne gjøres enkelt.

Forslag til menyplan

Ved å sette opp en plan for flere uker framover, kan varer bestilles i god tid. Den som er ansvarlig for matlagingen kan også forberede seg bedre.

Her er et forslag til en slik plan, basert på de nummererte rettene du finner oppskrift på i heftet.

Turnus ukemenyer for 25 uker, varmrett en gang per uke

Ukenr	Navn
1	Kylling med paprikasaus og grov pasta
2	Blomkål- og brokkoli suppe
3	Laks & ris
4	Bondeomelett
5	Stekt ris med kjøttdeig og grønnsaker
6	Kyllingwraps
7	Linsesuppe
8	Fiskegrateng
9	Pai
10	Karbonadekaker med stuert potet
11	Kyllinggryte med ris
12	Tomatsuppe
13	Ovnsbakt seifilet
14	Sandwich med grovt brød
15	Kyllingwok
16	Grov pasta med kylling
17	Sjørøversuppe med laks
18	Fisketortilla
19	Eggerøre med skinke og grønnsaker
20	Kjøttsaus med ris
21	Grov lasagne med kyllingkjøtt og bønner
22	Bønnesuppe med kjøttdeig
23	Fiskepinner
24	Fylte pannekaker
25	Kjøttboller av kylling med potetmos

Hva trengs av kjøkkenutstyr for å lage varme måltider?

Et kjøkken bør minimum ha (i tillegg til servise, bestikk etc.) per 20 barn:

Komfyr med fire plater (helst induksjon) og varmluftsovn.

Godkjent avtrekk

Dette må være i god høyde over komfyr slik at man får plass til høye kjeler

Gode benkeforhold til bearbeiding av maten (3–4 m ren arbeidsflate per 20 barn).

Et godt utvalg av **kjeler og stekepanner** tilpasset kokeplater, primært av stål (kjeler)/teflon-slip belegg (panner).

Småutstyr til tilberedning

Kniver, øser, litermål, visper, stekegaffler, målebeger, boller etc. Også skjærefjølør samt utstyr tilpasset barnas mulighet til deltakelse.

Elektrisk utstyr

God miksmaster (6 liter), stavmikser (i stål), hurtigmikser, foodprocessor.

Oppvaskmuligheter

God oppvaskbenk til vask av utstyr (forspyler), samt profesjonell oppvaskmaskin til vask av kopper og utstyr.

Lager

Det bør minimum være et eget tørrlager (2 kvm per 20 barn) til oppbevaring/lagring av tørrvarer, hermetikk etc. Dette må ha god lufting.

Kjøling bør bestå av egnede kjøleskap. Det bør være et eget skap for oppbevaring av grønnsaker og kjøtt, samt eget skap til meieri/frukt.

Anbefalt litteratur

Bra mat i barnehagen – råd tips og oppskrifter. Utgitt av Helsedirektoratet, 2009. Heftet kan lastes ned fra <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagen-veiledningshefte/Sider/default.aspx>

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen, Sosial- og helsedirektoratet, 08/2007 <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

Økologisk mat i barnehagen – en veileder til matglede. Nymoen, L. L., og L. Solemdal, 2012. Norsk senter for økologisk landbruk. Kan lastes ned fra http://agropub.no/asset/4114/1/4114_1.pdf

Veiledernes favoritter, Oppskrifter for økologisk mat i barnehagen, 2012, Nofima. Kan lastes ned fra <http://www.nofima.no/filearchive/opskrifter-for-okologisk-mat-i-barnehagen.pdf>

Mange barn har allergi eller intoleranse for vanlige råvarer som melk, gluten, egg, fisk og nøtter. Dette er et omfattende tema. Her er referanser til nettsider hvor du kan få hjelp til å ivareta dette ved din barnehage:

<http://www.naaf.no>

<http://www.naaf.no/no/subsites/matallergi>

<http://www.matskolen.no>

[http://helsedirektoratet.no/folkehelse/miljorettet-helsevern/Documents/Helseradet nr. 20, 2012.pdf](http://helsedirektoratet.no/folkehelse/miljorettet-helsevern/Documents/Helseradet_nr_20_2012.pdf)

Trondheim kommune
Postboks 2300, Sluppen
7004 Trondheim

