

Matvalget

Økologisk mat

OPPSKRIFTER FOR SFO
– *høst* –

Logistikk.

Meny: Müsli / Honningristede frø & nøtter / Yoghurt
Daal & lemping / Trekantbrød / Gresskarsuppe & tacosuppe

VEILEDER: HANNE RINGSTRØM – TRONDHEIM 2016

Rutiner

Logistikk

SFO-hverdagen er noe for seg selv. Mange barn skal passes på samtidig som man skal møte mange forskjellige behov. Leksehjelp, fysisk aktivitet, plastring og trøst, konfliktløsning og «se på meg»! Foreldre som ringer og 10 000 beskjeder å følge opp. Tone kan gå hjem når hun vil etter kl. 15, Erik skal på firebussen, bestemor skal hente Jenny. Med noen syke blant personalet i tillegg kan det gå rundt for noen og enhver. Å lage mat underveis er en gave til barna, men hvordan får vi det til? Store persjoner og ofte minimalt med utstyr, hva er egentlig mulig å gjennomføre?

Rutiner er ofte helt nødvendig. Å lage seg et system for hva som skal gjøres når er en god investering, og kan berge matlagingen ved sykdom. Hva med å lage en egen perm? Sett ark i plastlommer, så kan dere skrive beskjeder eller krysse av for utført med whiteboard-tusj og viske bort igjen.

Et tenkt eksempel:

Mandag morgen:

Bland det tørre til sconesmuffins.

Mandag ettermiddag:

Bland i det våte til sconesene + fyll.

Stek dem.

Legg liter korn i bløt.

Tirsdag morgen:

Skylle korn og koke det opp, bruk vannkoker. Kok opp og sett kjelen i en stekeovn eller pakk rundt den.

Tirsdag ettermiddag:

Server kokt korn med tilbehør. Sett brøddeig: ... liter sammalt hvete, ... liter havregryn ...ss salt osv.

Onsdag morgen: Ha brøddeigen i smurte former.

Onsdag ettermiddag: Stek brød. Legg ...kg limabønner i bløt.

Forbered grønnsaker: _____

Det kan være greit å få satt ting på «skinner».

Torsdag morgen: Kok opp bønnene i nytt vann, la det koke i 10 min., hell av vannet og kok opp i nytt vann. Bruk vannkoker. La det koke i en time eller så lenge du rekker, la det bli stående i det varme vannet og la det gjøre resten av kokingen.

Torsdag ettermiddag:

Tilberede varm mat: _____

Sett brøddeig: ... liter sammalt hvete, ... liter havregryn ...ss salt osv.

Fredag morgen:

Ha brøddeigen i smurte former.

Fredag ettermiddag: Stek brød.

Hva dere fyller rutinene med er selvfølgelig opp til hver enkelt, men det er mye større sjans for å få gjennomført matlagingen med noen rutiner som alle kjenner til.

Oppskriftene kan også med fordel skrives opp tydelig, lamineres eller legges i plastlommer. Lag deres egne oppskrifter som passer nettopp deres størrelse. Det kan være lurt å skrive opp både til én og til f.eks. 60 eller hvor mange det pleier å være på nettopp deres SFO.

Ukerytme er en ting, kvartalsvis kan den varieres, eller hva dere nå synes om. I eksemplet er det scones mandager, brød tirsdager og fredager, korn/grøt onsdager, varm mat på torsdager.

Dere som har arbeidsdagene på SFO kjenner dette best, skriv ned erfaringer og del med hverandre!

Müsli



Müsli

Inspirert av Dr. Bircher

Første gang jeg spiste dette, syntes jeg ikke videre om det. Var mer fornøyd med å spise havregryn med melk, eller grøt. Men, - så havnet jeg på et cruise hvor de serverte noe lignende til frokost i restauranten ombord. Det ble servert med forskjellige «pålegg» som jeg har dilla på når det gjelder grøt, og jeg kom på sporet. At jeg ikke har skjønt før hvor genialt dette er? Og rester kan man bruke i smoothie.

1 del havregryn

2 deler vann

litt sukker

epler med skall i biter

Bland alt i en bolle, - og så kommer greia: la det stå å trekke i 45 min. Det kan gjerne trekke i mange timer.

Nå er det både gluten og melkefritt, men om det ikke har betydning kan du tilføre fløte, yoghurt eller melk. Sukkeret kan byttes ut med honning eller tørket frukt. Bløtlagt, tørket frukt som evt. er kjørt glatt i mixer, passer godt inn. Annen frukt og bær kan også brukes, nøtter og frø. Gjerne most banan. Veldig enkelt!

Ved siden av kan man gjerne ha boller med f.eks. revet kokos, nøtter, frø, rosiner etc.

Honningristede nøtter og frø

Dette er godt å spise som det er, men også drysset over salater, hummus, yoghurt og müsli.

Hva du ønsker av nøtter og frø kan brukes, en blanding er fint. Hasselnøtter er kjempegodt, men de kan miste skallet underveis, så det er fint å ta bort når det skjer. Mandler, hasselnøtter, solsikkefrø og sesamfrø i blanding er glimrende. Og gjerne gresskarfrø.

10 ml vann

1/4 ts salt

2 ss / 20 g honning

evt. 1/4 ts olje

200 g mandler/nøtter/frø

Bland vann, salt og honning, oljen til sist. Rør inn frø, mandler og nøtter, og fordel alt utover bakepapir, smurt plate e.l. Stekes 20 min. ved 150°C. Steker de litt kort tid, kommer ikke smaken så godt frem. Steker det for lenge smaker det brent, og det er som kjent ikke stas. Følg med mot slutten, og ta det på feelingen.

Ristede solsikkekjerner

3 dl solsikkekjerner

Rist i tørr panne (helst en jernpanne) på middels varme til de blir gygne.

Pass på og rør underveis så de ikke svir seg.

Alternativt kan de stekes i langpanne i ovn.

Ristede solsikkekjerner er godt med müsli av forskjellig slag, men også på salater, gjerne over frokostsalaten på brødskena, eller bare som de er.

Müsli

Granola

Dette er av de mest populære frokost-blandingene, knasende og litt søtt. Vi prøver å balansere med sukkeret og ikke bruke mye, men start gjerne litt søtere og reduser ettersom barna venner seg til det. Mange er engstlige overfor det ukjente, men ser de en eller annen pølsebit f.eks. i lapskausen første gang kan det være nok til å prøve. Gradvis forsvinner pølse, og inn kommer det belgfrukter på merkelig vis. Her skal vi ikke ha hverken pølse eller bønner, men litt salt og sukker skal vi bruke for å lure smaksløkene. Man kan selvfølgelig også bruke andre flak enn rug og havre. Mange fine nærings-stoffer å hente, Corn Flakes goodby!

1 l rugflak
4 l havregryn
2 dl linfrø
1 l solsikkefrø
6 dl råørsukker
3 ts salt

Bland og tilsett

1 l vann
evt. 4 ss honning
5 dl solsikke- eller rapsolje

Når dette er blandet, trenger det å komme fort i varmen. Fuktigheten skal ikke ta veien inn i grynene, da blir det nødevendig å steke lenge og vel, og det blir brunt til slutt.

Fordel det på 4 langpanner og rist det i ovn ved **180 °C i 20-40 min.** Du kan skru helt opp til **200 °C** ved full oppskrift og når det ligger litt tykt på brettene. Rør om av og til. Det skal ikke svis, men er det ikke godt nok stekt kommer heller ikke aromaen ordentlig frem. Har du et tynt lag på platen går det fort, følg særlig med i kantene.

Granola

1 ss kanel eller kardemomme som får komme med fra starten kan være en variasjon.

Rosinene kan byttes ut med annen tørket frukt og bær, som tranebær, epler, morbær osv.

Når blandingen er avkjølt, blander du inn:

1 l rosiner
evt. 1 l kokos

Yoghurt

Varm melk til oppunder kokepunktet
Avkjøl til 37 °C
Ha i litt yoghurt

Hold det lunt noen timer. Ha det i en mat-termos eller la det stå i kjelen og pakk rundt den med et teppe for eksempel. Etter noen timer har du yoghurt! Den blir tykkere jo lenger den står. Vil du være sikker på at den blir tykk, kan du ta i litt ekstra yoghurt i starten, og ikke slurv med oppvarmingen.

Kan være litt grynete i konsistensen, men det får være greit.

Sett i kjøleskapet!!

Varm mat

Indisk mat på det billigste. Det betyr ikke at kvaliteten er dårlig! Grønnsaker, belgfrukter, fullkorn, - og mye smak. Man kan bruke hva som helst av linser egentlig, men chana daal er min favoritt, det er splittede kikerter.

Mengdeforhold linser/grønnsaker ca.50/50. Jeg begynner som regel med dette forholdet, og siden kommer det på mystisk vis stadig mer grønnsaker til, godt blir det. Dette er kanskje ikke en umiddelbar suksess. Over tid kommer populariteten til denne retten, så vær tålmodige sånn at barna kan bli fortrolige med smak og konsistens. Lager du sterk daal, mildner vi med ris og friske grønnsaker, og vi får en god balanse.

Daal

Chana daal (splittede kikerter) som legges i vann noen timer. 50 g kan være et greit utgangspunkt for en person, på SFO kan det være mindre enn det. Prøv, og se hvor mye som går med.

Løk

Gulrøtter eller gresskar, evt. poteter

Krydder:

Chili

Spisskummen

Karry

Gurkemeie

Koriander

Olje, kokosfett eller smør

Salt

Brun løk og gulrøtter sammen med krydder. Ha i linser og evt. poteter, det er godt med poteter. Hell på vann og la det koke til linser og grønnsaker er ferdige, ca. 20 min. Spe med vann om nødvendig. Til dette kan man ha upolert ris eller bulgur. I tillegg kan vi ha lemping eller chapati + yoghurt eller raita. Friske grønnsaker løfter opp på et høyere nivå, spesielt om man bruker mye krydder.
Tomat, agurk, squash og/eller ananas, banan & kokos.



Lemping

- en slags tykk lefse.

425 g mel

100 g smeltet smør

200 g = 2 dl vann

50 g kokos

Kna dette sammen til en smidig deig, men ikke så mye at lefsa blir seig.

Kjevles og stekes i tørr stekepanne, litt svakere varme enn pannekaker.

Raita

Raita er laget med yoghurt eller kefir + krydder eller urter i tillegg til grønnsaker. Serveres kald og er et godt balanserende element i sterke indiske retter. Spesielt velsmakende på riktig varme sommerdager.

1 l kefir eller hjemmelaget yoghurt med

400 g eple hakket i biter

- er en fin barneblending

Bakst

*«Trekanter» er den enkleste utgave av rundstykker.
Bak gjerne brød med samme deig, eller focaccia.*

Trekantbrød

100 g linfrø

100 g sesamfrø 100 g solsikkefrø

2,5 l kaldt vann 50 g gjær

1 kg hvetemel

1 kg siktet spelt

1 kg sammalt emmer

50 g / 5 ss salt, Helios eller Himalaya

Begynn med frøene: Hell 9 dl kokende vann over. Dekk til, og la det stå i et par timer eller mer. På denne måten får du et fint, klissete «slim» som hjelper til med å få en fin og seig deig.

Bland gjær og vann, men hold igjen noe av vannet. Vi skal ende opp med en litt løs deig, men vil ha et godt gluten-nett, og da er det fint med en fastere deig under eltingen. Vannet må helst være kaldt når du holder på med gamle kornslag som emmer og spelt. Ellers blir det bare ikke så luftig og fint som det kan bli.

Hell i mel og salt, kjør deigen i eltemaskin. Fyll på det siste vannet når du er fornøyd med deigen. Dekk bollen med plast, og la den heve. Utbakingen er av enkleste slag:

Ha MASSE mel på benken: Hell en deigen ut av bollen. Strekk den utover så den blir litt flat, et par cm. høy er bra. Mel på toppen også. Deretter skjærer du ut trekanter på ca.150 g med et pizzahjul. Legg det på brett og etterhev.

Steking i konveksjonsovn: 230 °C i 10 min. Brød står til kjernetemperatur 97 °C.



Varm mat

Pizza

Pizza har fått en dårlig klang for mange, men det trenger slett ikke være usunt. Med fullkornmel og god økologisk tomat i tillegg til noen grønnsaker blir det veldig bra. Alltid populært å servere barn! Salat og dressing på til slutt løfter det hele opp til et høyere nivå. Ved å forsteke bunnen før fyllet legges på, fungerer det lettere med mye fullkorn i deigen. I tillegg er det enklere i forhold til heving og å få det ferdig stekt for servering til nogenlunde samme tid.

Deig

-for én voksen eller to sfo-barn

10 g gjær

1 dl lunkent vann (30-37°C)

2 ½ dl =150 g mel, gjerne alt fin sammalt

¼ ts salt

1 ss olivenolje

Løs opp gjæren i vannet. Begynn med melet før du tar i saltet, - gjær og salt direkte sammen er ikke noe pluss for gjæringen. Kna alt sammen til en smidig deig, men: Det er lettest å få til om du ikke tar i alt melet med en gang. Begynn gjerne med å røre med en slikkepott og gå over til å bruke hendene når det ikke er så veldig klissete lenger. Deigen skal ikke være så veldig klissete når du er ferdig. Sett til heving hvis du vil, du kan godt bake ut med én gang.

Kjevle tynt. Denne deigen er passe til ca.25 x 30 cm. Prikk deigen for at den ikke skal blåse opp som et pitabrød og stek. Enten under grillen, snu når den begynner å få mørke flekker eller 6-7min. ved 225°C

Røde linser og revne gulrøtter eller revet rødbet kan godt få koke med i tomatsausen.

Saus

De to første versjonene skal bare røres sammen kaldt.

Tomat 1

tomatpuré

tomat, frisk og finhakket

urter om du vil

salt & pepper

olivenolje til slutt

Tomat 2

1 boks hermetisk tomat (400 g)

1 glass tomatpuré (180 g)

oregano/basilikum

salt & pepper

litt vann og olivenolje til slutt

Tomat 3

2 ss olivenolje

1 fedd finhakket hvitløk

surres litt, det må ikke bli brunt

1 boks hermetisk tomat (400 g) som du stopper steking med

2 ss tomatpuré

pepper & salt

Kok inn til en tykk saus & avkjøl.

Du trenger ikke å bruke tomat, **SMØREOST** egner seg godt som pizzasaus, **PESTO** er en annen mulighet.

Varm mat

Pizzafyll

Velg en eller flere av følgende:

Oliven, løk, mais, sopp, hakket hvitløk, paprika, ananas, kokte potetskiver, pesto, bearnaisesaus, reker, tunfisk, kjøtt stekt med div. krydder (f.eks. tacokrydder), spekepølse, kylling, fetaost, blåmuggost (kjempegodt, spesielt på pizza med smøreost).

Montering

Forstekt pizzabunn

Saus

Høvlet ost, evt. revet

Annet fyll

Urter, salt & pepper til slutt.

Stekes ved **225°C** i ca. 8 min. til osten er gyllen. Kan også stekes ferdig under grillen, følg med og se etter når du synes den er klar.

Fyll til pizza etter steking

Noe egner seg best i rå tilstand, som f.eks. ruccola, løvetannblader, tomat og salat. En hel salat kan gjerne anlegges på toppen av en pizza, med olje og balsamico eller dressing av noe slag. Anbefales virkelig, det løfter pizzaen opp på et høyere nivå!! Legg på noen friske basilikumblader om ikke annet.

Dressing

70/30 yoghurt/majones

litt salt og pepper

Hakket løk av noe slag, gressløk, vårløk, purre f.eks. og dill, evt. sitron.



Varm mat

Elizabeths høst- og vintersuppe med hokkaido og røde linser

35 porsj. á 300 g = 10,5 kg suppe

2 kg hokkaido
1 kg poteter
1 kg gulrot
1/2 kg løk
1 kg linser
1/2 l fløte/soyamelk eller kokosmelk
5 l vann
3 ss buljong

Skjær hokkaidoen i grove terninger og skrap ut frøene (skallet kan beholdes på). Kok opp vann og buljong og putt i terninger av hokkaido, skrelte poteter, gulrøtter, løk og linser. Kok bitene møre. Miks med stavmikser til alt blir en tykk suppe. Hell i fløten/soyamelken og smak til med salt og pepper.

Server gjerne med brød/rundstykker og smør.



Disse suppene blir ekstra gode av å koke lenge, og er nesten enda bedre dagen etter!

Det kan kanskje passe å koke opp om morgenen?

Tenk på hva som passer inn hos dere.

Vi er ofte opptatt av at ting skal være raske å lage, men løsningen kan like gjerne være å bruke ekstra lang tid.

Hokkaido er et gresskar som er å få kjøpt økologisk. Fast i kjøttet og med sterk, fin farge. Har dere dyrket en annen type så bruk den.

Til slutt skal dere få med Laila sin fantastisk gode linsesuppe. Bruk gjerne gresskar i den også:

Lailas linsesuppe

ca. 4,5 l

4 ss smør
200 g finsnittet løk
6 fedd hvitløk
10 g (5 ts) karry
2,5 l vann
66 g (6 kuber) kyllingbuljong
500 g røde linser (skylles i kaldt vann)
200 g finsnittet purre
500 g poteter
500 g gulrot
200 g persillerot
100 g finkuttet paprika
2 ss agavesirup/sukker/honning/lønnesirup
2 ss sitron eller limesaft
2 bokser kokosmelk
salt & pepper
chilipulver eller fersk chili
persille

Smelt smøret og stek løken til den er gjennomsiktig, ha i karry. Stopp steking med vann/buljong. Ha i linsene og grønnsakene som kuttes i små kuber. Kok mørt, ha i kokosmelken og smak til med det søte og sitron eller lime, salt, pepper og chili.

Varm mat

Tacosuppe - kjøtt ikke nødvendig

1 kg røde kidneybønner (tørre)
2 store bokser/5 kg hermetisk tomat
400 g løk
100 g hvitløk, - 2 hele
olje til steking
200 g gulrot
1 ss spisskummen
1/2 ts chilipulver
2 ss paprikapulver
1 ts pepper
2 ts oregano
Himalayasalt
mais
evt tomatpuré hvis tomatene er dvaske
– bruk økologiske så får du klart mer smak på kjøpet.

DAGEN FØR: Bønnene legges i vann med MASSE vann. Skyll bønnene og kok i en time eller mer. Halvparten av bønnene skal du kjøre til puré.

Hvitløken hakkes og stekes i godt med olivenolje eller en annen god olje. Smak på oljen din, - det er viktig at den er god, evt nøytral. Når løken begynner å få farge må steking stoppes. Det gjør du ved å helle på de hermetiske tomatene.

Løken stekes og får komme i suppegryta, sammen med gulrot, bønner, hvitløk, tomat og krydder. Kok en time til. Smak til med salt. Er det litt tamt? Da er det på med mer krydder, salt, og kanskje mer olje. Det skal være fyldig og varmende. Kjør det hele glatt om du vil ha jevn konsistens. Ofte er det det som skal til på SFO.



Maisen får komme i til slutt, de er fine å ha hele og synlige.

Tortillachips, evt. revet ost, rømme eller spirer til å legge i suppen ved servering. For å få litt frisk farge kan det godt komme noe hakket grønt på også.

*Kryddermengdene må vi nok justere.
Ferdig blandet tacokrydder kan også brukes.*

Matvalget

Dag 1:

Erfaringer siden sist, gjennomgang av oppskrifter.

Müsli

Steke nøtter og riste solsikkekjerner

Lage yoghurt

Daal & lemping

Logistikk

Fordeig

Legge bønner i bløt

Dag 2:

Bake brød

Pizza

Elisabeths høst- og vintersuppe

Tacosuppe

Avrunding og oppsummering

Matvalget

Notater