

Matvalget

Økologisk mat

OPPSKRIFTER FOR SFO
– *sommer* –

Kjøkkenfunksjonen og måltidet.

Meny: Smoothies med soyabønner & gryn / Granskuddsaft / Pålegg
Kornsalat / Marinerte bønner / Kjøttfri taco og tortilla

VEILEDER: HANNE RINGSTRØM – TRONDHEIM 2016

Funksjoner

* **Kjøkkenet** er ofte klemt inn i en ende av bygget, registrerer jeg på mine besøk på SFO'er og i barnehager. Enten det, eller i en mørk krok midt i bygget. Felles for de fleste stedene er at den som lager mat ender opp med å stå med nesen inn mot en vegg og ryggen til barna. Ofte i et rom for seg selv. Hjemme har jeg i årevis måttet passe på barna mine samtidig som jeg lager maten. Når kjøkkenet fikk en høyst tiltrengt oppgradering, flyttet vi vasken og laget en benk ut i rommet, så vi kan ha bedre kontakt med de andre i rommet mens vi arbeider. Det var en stor forandring, og det er sjelden aktuelt med så drastiske omgjøringer. Likevel kan noen enkle grep og små investeringer gjøre en stor forskjell. Et trancherbord kan gjøre nytten. Med hjul og det hele kan det lett forflyttes, og mat- lagingen kommer mer i fokus samtidig som vi kan holde øye med aktiviteter som foregår. En benk eller «øy» kan kanskje være en løsning. Tenk litt over det, hva kan gjøre hverdagen din bedre når du lager mat?



* **Måltidet** er en annen ting å dvele litt ved. Hvordan ser det ut når vi serverer maten? Og hvordan blir den lagt frem og presentert? Har vi ro? Noen barn bruker anledningen til å skaffe seg oppmerksomhet ved å høylytt forkynne at de ikke liker maten. De som er mest ivrige på den fronten smaker som regel ikke på maten før de kommer med erklæringen. En ting er at de ødelegger for andre rundt seg, - i hvilken grad koser du deg med sjokoladen din hvis du er omringet av en gjeng som intenst proklamerer at det er guffent? Du skal jammen være god til å stenge deg inne i deg selv for å holde deg upåvirket av den dårlige stemningen. Det er klart at vi synes ting smaker mer eller mindre behagelig, men er det en menneskerett å ytre det på hvilken som helst tid og måte som passer den enkelte? Når vi lager mat, har vi anledning til å gjøre justeringer. De som «ikke liker», kan få noen krav til å være konkrete. Er det for sterkt? Salt? Søtt? Hva kan vi gjøre for å justere og få det godt? Den som er ute etter oppmerksomhet, blir kanskje skuffet over en sånn oppgave, eller, kan det være at anledningen til å gjøre noe med saken er kjærkommen? Hvis ikke man vil gjøre noe med det, kan det like godt være en hemmelighet at man ikke liker maten. Spis knekkebrød og drikk vann, og la ellers de andre få nyte sin mat med velbehag.

Så har vi det visuelle:

Duk, stearinlys, en serviett på brødfatet, noen blomster, en fin ting dere har funnet eller laget kan stå på bordet. Noe vakkert å se på hjelper inn på hele opplevelsen. Er spisesalen et klasserom hvor pulter og stoler ikke skal flyttes, kan dere sette frem et lite bord til denslags. Et lite midtpunkt som er koselig å feste øynene på. Det skal ikke så mye til, det er bare så lett å glemme det midt oppi alt det andre som skal gjøres. Fargene på maten er også verd oppmerksomhet. Når grøten får noen røde bær og litt kokos, ser den straks mer tiltalende ut, og noe rødt eller grønt redder gjerne et brunt eller blekt påleggssfat.

Smoothies og lignende

Det er mange oppskrifter å finne, men det kan være greit å ha en enkel fremgangs- måte å forholde seg til, så kan vi mikse og trikse etter hva vi har tilgjengelig. Kanskje dere kan utvikle deres egen spesialblanding med eget navn? Eberg-friskus, Åsvang-pigg, Vikåsen super eller Ila spesial?

Noe vått, det kan være:

- * kokosmelk soyamelk kefir / biola kesam yoghurt melk
- * juice
- * vann
- * isbiter

Søtt:

- * tørkede frukter (fiken, dadler, sviske, rosin, aprikos)
- * honning
- * råsuksker eller fullrørsuksker banan - gir også fyldig konsistens

Soyabønner legges i bløt og kokes lenge, gjerne i 2 timer.

Frys gjerne ned og ta opp litt og litt.

De egner seg sammen med det søte og har en fin lys gul farge.

På varme dager kan det være ekstra godt med kjølig, flytende føde. Vi kan gjøre det svært næringsrikt, med både gryn, bønner og egg! Ferskpresset appelsin og sitron er basedannende. Pasteurisert juice har ikke denne effekten.

Frukt & bær

De kan godt være frosne.

Alt mulig går, men kiwi skal bare være i blender en liten stund (frøene er sterke på smak, og den kommer frem når de knuses). Sitron kan være fint å bruke sammen med banan og eple for å bevare en fin farve. Husk melon i sesongen.

Vi kan utvide med mer dristige ting, som havregryn og müsli, nøtter, mandler og frø. De søte variantene er ikke kompliserte.

Når vi kommer til grønnsaker og slikt kan utfordringen bli litt større, men det meste går! Avocado, stangselleri, agurk, valnøtter, basilikum, eggeplomme, sitron + evt. litt chili kan prøves i blender sammen med vann.

For å gi det mer innhold som «sitter», er det fint med kokte soyabønner. (Soyabønner bløtlegges natten over, kokes i 2 t. Kan fryses). Tofu eller egg kan også brukes.

Det finnes utrolig mange oppskrifter. Ikke alle er så gode som de ser ut synes jeg, å smake seg frem er fint. Å tenke på syre/ base balanse er lurt, mye eple, ananas og tomat gir lett overskudd av syre. Sitron og appelsin danner base i kroppen, og de fleste grønnsakene er basiske. Melk er basisk.

Noen oppskrifter kan være greit å ha som utgangspunkt, men husk å la det være deres egne smaks-løker som avgjør.

Smoothies og lignende

Lilla nøtteliten

2 dl kefir eller cultura naturell
1-2 bananer (fyll eventuelt på med banan
hvis du synes det er for surt)
ca. 100 g skogsbær
2 paranøtter + evt. andre nøtter

Bananas ananas

2 dl kefir eller cultura naturell
1 dl ananasjuice
1 banan
ca. 100 g blåbær
fersk ingefær på størrelse med en valnøtt
4-5 valnøtter

Bentes tyttebærsmoothie

Til 1 person
50 g tyttebær
1 dl soyamelk med vanilje evt. sukker

Nøtteshake

Til 1 person
20 g mandler
1 banan
1,5 dl melk
1 ss økologisk sjokolademelkpulver

Kjør mandlene først i mikseren før du tar i resten.

***Vår egen smoothie med
soyabønner og gryn:***



Kokosmangoellerbanansmoothie

Til 4 personer
1 stor mango, skrelt og delt i biter -
eller 1 banan
400 g kokosmelk
2,5 dl yoghurt
1,25 dl melk
2 ss rårørsukker 1 ts kanel

Kjør det jevnt i foodprocessor, og server med isbiter
og kaneldryss.

Bananarama

1 banan
1/2 ss peanøttsmør 1,25 dl yoghurt
3 dl melk
1/2 dl kanel

Solgull

1 banan
0,7 dl sitronsaft (= saft fra 1 sitron)
2 dl appelsinjuice
norske bær, f.eks. jordbær og solbær,
eller evt. fersken, aprikos eller plomme.

Tropisk drøm

65 g tørkede aprikoser
3,5 dl ananasjuice
Grovhakk aprikosene og legg dem i bløt i juicen,
la det stå i kjøleskap til neste dag. Kjør glatt i food-
processor og server med isbiter, en kvist pepper-
mynte til pynt hvis du har.

Saft

Rosesaft

Dette er ikke akkurat noe hurtig-prosjekt, men eksklusivt og ganske artig. Rosa rugosa som vokser villig og rikelig mange steder egner seg godt, men det meste av roser kan brukes. Sats mest på de som lukter! Litt farge gjør seg også, men er ikke nødvendig. Gul rosesaft er fint det og.

Fremgangsmåte:

Plukk kronblader av roser, legg dem i en stålbolle eller kjele. Legg et lag med økologiske sitroner i tynne skiver på toppen som et slags lokk. Kok opp vann og hell over så det dekker. Nå skal det stå sånn og godgjøre seg i 2 1/2 døgn. Sil og kok opp, rør inn lyst rårørsukker (da blir fargen penest). Hvis vi bruker mye sukker og koker det inn, får vi sirup som kan brukes på en skive med gul ost eller i fruktsalat f.eks.

Granskuddsaft

Dette er en jobb å gjøre før sankthans, etter det er skuddene for store. Ikke bruk Sitka-gran, den har veldig sammentrekkende virkning.

Plukk små, lysegrønne friske skudd av gran, eller furu også for den saks skyld.

Fremgangsmåte som med rosesaften:

Legg skuddene i en stålbolle eller kjele, ha et lag med økologiske sitroner i tynne skiver på toppen som lokk. Kok opp vann og hell over så det dekker. La det stå å trekke, her holder det med 1/2 døgn. Sil og kok opp, 300 g sukker pr. l. væske. Mer sitron?

Juster med sukker og sitron etter smak.

Tynn saften med vann når du skal servere den.

Skal du lagre dette, er fryseren det ideelle stedet.



Sitronskall er fint å bruke i matlagingen, men vær nøye med å bruke økologiske som ikke er sprøytet eller satt inn med konserveringsmiddel.



Bakst

Langpannekjeks

Her skal vi bare røre sammen, ingen kjevling. Raskt, enkelt og kjempegodt! Oppskriften er til et brett i en vanlig 60 cm bred komfyr, gang opp etter hvor mange brett du vil lage.

4 dl havregryn
1 dl fin sammalt hvete
1 1/2 ts bakepulver
1/2 ts salt
2 dl vann eller melk,
evt. en blanding
1 dl olje, solsikke f.eks.

Bland det tørre først, rør inn det våte. Trengs det mer vått? Det skal være såpass suppete at det går an å smøre det tynt utover. Hvis du smører ut med en gang er det lettere enn om du venter litt. Havregryn trekker nemlig til seg mye fuktighet, og derfor blir massen tregere å trekke ut etterhvert. Bruk en smurt stekeplate eller en med bakepapir. Lag forsiktig oppruting med en stor kniv før du setter det i ovnen, da er det lett å dele opp i fine biter etterpå. Dryss salt over til slutt, og stek ved 200 °C i 25 min. Følg med, tid/varme kan variere noe fra ovn til ovn og dette er tynt bakverk. Det skal ikke bli svidd, men også være ordentlig stekt, helst sprøtt.

Disse kan også lages søte.

4 dl havregryn
1 dl fin sammalt hvete
1 1/2 ts bakepulver
3-6 ss rårørsukker
2 dl vann eller melk
1 dl olje
Ikke noe salt på toppen,
men kanskje et dryss sesamfrø.

Hva er deres SFO-størrelse av denne oppskriften?
Det kan du skrive opp her:

*Kjeks og smoothie en varm
sommerdag, det bare må bli deilig!*

Pålegg

Smør, smøreost eller kvark med X-tra piff

Ved å røre inn finhakkede urter (basilikum, dill, timian, estragon, oregano eller gressløk f.eks.), krydder og annet i smør eller myk ost, får du enkelt litt mer futt i en brødskive. Her har du en del forslag til smakstilsetninger, mengdene får du smake deg frem til selv. Kvark (skjørost) vil trenge litt salt i tillegg.

- * Estragon, persille, gressløk eller vårløk, pepper, presset sitron.
- * Persille, dill, gressløk/vårløk, sitronsaft.
- * Persille, dill, gressløk/vårløk, pepper, hvitløk, tomatpuré.
- * Finhakket rød paprika, gressløk/vårløk, sitronsaft.
- * Chilisaus, paprikapulver.
- * Soyasaus, løk, evt. chili.
- * Persille, hvitløk, sitronsaft.
- * Tørkede tomater (hakkede), hakket løk, oregano.
- * Mild helkornsennep, pepper, hakket løk.
- * Ansjosfiléer, gressløk, pepper.
- * Sardinere, kapers.
- * Finhakket spekesild, gressløk/vårløk, kokt rødbet, kokt egg.
- * Kaviar, rødløk, dill.
- * Skall og saft av appelsin, karri, mangochutney.
- * Ruccola eller ugress, basilikum, hakkede valnøtter eller solsikkefrø, pepper, sitronsaft.
- * Stekt finhakket bacon eller spekepølse, kapers, skall & saft av sitron.
- * Ramsløk & sitronskall.
- * Spisskummen, finrevet ingefær, gurkemeie.
- * Spisskummen, basilikum, oregano.
- * Karve.
- * Avocado og valnøtter.
- * Revet eple & kokt rødbet, finhakket sylteagurk.
- * Pepperrot og evt. eple.

- * Sennep, karri, gressløk/vårløk.
- * Timian & sitron.
- * Karpasta.
- * Finhakkede eple- eller bjørkeblader tidlig om våren, pepper.
- * Bringebær, sukker, pepper, sesamfrø.
- * Skall & saft av appelsin, sukker.
- * Kanel, sukker, revet eple.
- * Honning.
- * Malte eller hakkede mandler eller nøtter, gjerne også litt sukker eller honning.
- * Hakkede roseblader, sukker.
- * Monarda (hestemynte), sukker.



Mange blomster er spiselige, f.eks. rose, ringblomst, blomkarse og fiol.

Mange fine farger!

Pålegg

Peanøttsmør

Ristede, salte peanøtter kjøres i food- processor eller hurtigmixer med olje, nok til at kniven går rundt. Bruk jordnøttolje eller solsikkeolje f.eks. Noen er veldig allergiske for nøtter generelt, og peanøtter spesielt. Solsikkefrø kan brukes isteden, men fargen blir grå og ser ikke like fristende ut. Andre frø som f.eks. sesamfrø kan også brukes. Gjerne en blanding!

Bruker du usaltede frø må det salt til, og kanskje litt honning.

Stina og mormors hvitost

Et friskt og rent alternativ til kremosten.

2 liter kefirmelk 2 dl fløte

salt

urter

evt. et fedd hvitløk

Hell kefirmelken eller annen surmelk i en gryte og sett over svak varme til osten flyter opp. Ostemas- sen tas så opp og legges i dørslag, sil eller et klede. Når mysen har rent av, tilsettes fløte og tørkede urter etter smak. Oregano og timian er godt, evt. et fedd hvitløk. Om sommeren er det godt å ha i hakket gressløk. Rør sammen til en myk ost. Pynt gjerne med gressløk-blomster.

Mysen er kjempefin å bruke i brøddeigen.

Tips til tilbehør:

Deilig som pålegg på knekkebrød eller brød. Kan også serveres sammen med f.eks. røkelaks og salat.

Tips til pedagogisk opplegg:

Barn kan være med på å helle melken i kjelen. Være med å se hva som skjer når den varmes opp. Få kunnskap om melken som råvare. Hva den består av, myse og oste-masse, protein. Hakke urter, blande sammen og smake til kan barna gjøre.

Hannes milde majones & dressinger

Å lage majones er ikke vanskelig. Med en foodpro- cessor eller stavmixer går det nesten ikke an å gjøre feil. Det kan også fint lages for hånd, men da må man være nøye med emulgeringen. La alle råva- rene ha lik temperatur, enten alt i kjøleskapet eller alt på benken. Vann og olje har som kjent ikke så lyst til å henge sammen. Bland alle ingrediensene foruten olje. Så har man først i noen dråper olje, deretter en tynn stråle mens man rører alt man kan. Mer olje = tykkere majones.

Majones

25 g lys vineddik = ca. 3 ss 2 ts rårørsukker

1 1/2 ts salt = Helios havsalt 2 hele egg

3-4 dl olje med mild smak

Base for påleggs-salater

50/50 rømme/majones (i overkant fet) eller

70/30 yoghurt/majones (anbefales!)

litt salt og pepper

Med litt gressløk eller andre urter har vi noe som ligner det som er i handelen som «frokostsalat»

Vi kan putte mye forskjellig i denne basen:

snittet kål

revet gulrot

kokt rødbet, hakket kokt gulrot,

hakket kokt egg, hakket urter

Ta en kikk i hyllene på butikken av og til for idéer.

Eggesalat med grønnsaker

500g dressingbase

5 kokte egg hakkes

500 g kokte grønnsaker

(gulrot, sellerirot, pastinakk).

Salt, pepper, karry, eller urter.

Salat

Koke korn

Bløtlegging er ideelt. Hvis man bløtlegger mel og korn i kaldt vann, blir mineralene mer tilgjengelige for kroppen. En bløtetid fra 1/4- 1/2 time setter igang prosessen, men la det gjerne ligge mye lenger. Helt korn 8 - 10 timer. Ligger det lenger begynner det å spire. Det er greit om det spirer også.

Skyll kornet og legg det i bløt. Etter bløtlegging kan man koke til ønsket konsistens, 1/2 - 2 t. ettersom hvilket slag du bruker. Eller: Skyll kornet og legg det i bløt, 1 del korn, 1 1/2 del vann. Skyll og kok opp når det er ferdig bløtlagt, la det evt. koke noen minutter og sett det i stekeovn, eller pakk det godt inn. Under dyna er et alternativ... Stekeovn på 50-100 °C. Du kan faktisk legge kornet ditt i bløt om kvelden, koke opp om morgenen, sette det i ovnen eller pakke det inn, og ha klart korn til middag etter arbeidstid. Men tenk gjerne at koking av korn (og belgfrukter) og måltid ikke henger direkte sammen. I dag koker jeg, i morgen spiser jeg. Da er det plutselig blitt «fast-food»!

Kornsalat 1

Her er det godt med de tradisjonelle korn- sortene bygg, hvete og rug. Bokhvete er også fint, glutenfritt og det hele, eller ris så klart.

Sitronsaft + olje eller sitronolivenolje
Tørket frukt, tranebær eller aprikos f.eks.
Nøtter/frø/mandler

Dette kan du blande og spise som en mild, snill frokost. ELLER du kan lage en forrett: Enten på en seng av grønn salat, eller med brutaldampet asparagus, evt. stilken av en broccoli i stikker. Man kan bygge på til en lunsjsalat ved å ha i biter av stekt/grillet kylling.

Salaten er også fint følge til middag med grønn salat, kylling, kalkun, kanskje lam.

Kornsalat 2

I tillegg til våre tradisjonelle norske kornslag er bokhvete, ris og quinoa også egnet. Dette er en variant av den tradisjonelle «Tabbouleh»:

Bygg: 200 g tørre/6 - 700 g kokte
Dressing: 1 dl olivenolje, saft av 2 sitroner, salt & pepper
1 løk, gjerne purre, - finhakket
250 g agurk - små biter
300 g tomat/paprika - små biter
Urter, - persille, mynte, koriander -finhakket

Hvis du vil kan du supplere med noen «proteinbiter»:

Ost, tofubiter eller bønner, kokte/boks.
Kornsalat 3
100 g hel bygg eller rug kokes møre og saltes litt
1 løk, hakket
1 fedd hvitløk eller litt ramsløk, hakket.
Løk og hvitløk kan gjerne steke forsiktig i en god olivenolje så det blir mildt og godt.
1 ss hvit balsamicoeddik
Tørkede tomater i olje, i strimler eller biter
Fetaost, noen biter
Frisk basilikum.

Bland alt. Mer salt? Pepper?

Salat

Kornsalat 4

200 g hel kokt bygg = ca. 80 g tørr salt etter smak til sist

For at dette ikke skal bli en kjedelig salat, – ha en hvit dressing over:

yoghurt naturell/majones, yoghurt/rømme, eller rømme/majones, 70/30, + krydder eller urter. Gjerne hvitløk og purre.

Dette er en god base.
Supplér med 300 g grønnsaksfrukter:

**mais, tomat, paprika, evt. agurk salat eller spirer
100 g kylling
100 g ost, sveitser eller jarlsberg er bra, evt. feta
Wrap**

Det er mye å få kjøpt ferdig i butikken. Fra grove hvetetortillas til våre tradisjonelle lomper og lefser. Å bake selv og steke i jernpanne eller på takke er klart en mulighet, men det krever tid..

**2 stk lomper/tortillas/wraps
50 g ferskost med urter eller krydder, evt. smøreost eller en myk «boks-ost»
75 g hel kokt bygg
litt salat
50 g røkt laks eller makrell.**

Spekekjøtt går også
Montering: wrap, ost, bygg, salat, fisk. Nyt!

Kornsalat 4 er en vinner hos barn! Fin å starte med for å få hele korn inn på menyen.

Bygg med solsikkefrø og soya

Til 6 personer
En oppskrift fra Bente Westergaard som driver Hellviktangen på Nesodden. Bytt ut risen til middagen med dette:

**3 dl bygg-gryn
1,5 dl solsikkefrø
4 dl vann
kok i 30-40 min**
- når den skal spises:
**50 g hakkede nøtter stekes i
50 g smør
250 g tofu skjæres smått, smått og tilsettes.**
Rør rundt.

Bytt gjerne ut tofu med kokte, finhakkede soyabønner. Dette er et komplett måltid, så man trenger egentlig ikke noe mer...

Noen omtrentlige mål:
100 g tørr perlebygg = 400 g når de har

Bønner

Marinerte bønner

Bønner og linsener er ikke akkurat den matvaren som frister, sånn umiddelbart. Etter å ha forsøkt i mange omganger, med et stort ønske om å lykkes, ga jeg opp. Jeg sa høyt der jeg sto alene på kjøkkenet: Jeg liker ikke bønner! Det er ord jeg ikke vil bruke om mat, men jeg måtte bare innrømme det. Men så forsøkte jeg igjen, det var jo forsmædelig. Denne gangen tok jeg nykokte bønner, hadde på olje, salt og krydder. Men, men, - det er jo godt! Selv de små barna mine satt på kjøkkenbenken og spiste som om det var snacks! Miraklens tid er ikke forbi, med en liten trylleformular skal vi lage gode bønner.

Fett, salt og krydder er saken å hjelpe seg med. Her er det mange varianter å velge mellom:

Fett = olje til marinering, nå du lager mos eller serverer varmt er det også aktuelt med smør og kokosfett

Salt = Helios havsalt eller et annet uraffinert salt, soyasaus, østerssauce eller fiskesaus

Krydder = chilisauce, løk, hvitløk, karry, garam masala, tacokrydder, spisskummen, chili, paprika, eller nær sagt hva som helst. Urter kan du bruke, friske eller tørre.

Urter, krydder og hvitløk kan også få være med under kokingen, men salt skal ikke koke med bønnene. Løpstikke egner seg godt, den vokser nærmest som ugress om du først får den i jorda. Blir høy som en mann! «Maggi-urt» blir den også kalt, den smaker liksom buljong.

Sorte bønner er fine å marinere i soyasaus, fiskesaus og østerssauce, de er jo matchende i fargen! "Søt soyasaus med ingefær" som er super til stekt fiskeskinn er glimrende til marinering av sorte bønner. Limeblad er fantastisk aromatisk, kommer du over noen MÅ du bare prøve denne:

Marinerer du bønnene mens de fremdeles er varme etter kokingen, trekker smaken godt inn i bønner. Sorte små bønner egner seg veldig godt, og blir pene og blanke med litt olje, fine i salater. Av de beste på smak i utgangspunktet også.

Søt soyasaus med ingefær

0.5 dl soyasaus, - finn en du liker!
50 g rårør- eller fullrørsukker
2 ss nøytral olje
1 ts ingefær, - frisk revet
1/2 ts hakket rød chili
evt. 1 fedd hakket hvitløk hvis du får tak i:
1 ss sitrongress
finhakket 1-2 limeblad, finhakket

Mariner kokte sorte bønner i søt soyasaus med ingefær. Mer hakket limeblad? Salt om nødvendig. Salt er svært utslagsgivende når det gjelder bønner. Bruk Helios uraffinerte havsalt.

Kanskje ikke den første jeg tenker på til barn, men den er så god at den bare må få være med her.

Mais og paprika er lekkert med sorte, blanke bønner. Et lite trekk av olje på bønnene, salt, evt. krydder og urter og raust med paprika, og du har en fargerik siderett. Agurk er også fint. Men vi trenger ikke å stoppe der: Kokt, upolert ris eller sort quinoa, og vi har et komplett måltid!



Bønner

Bønnemos til tortilla eller taco

300 g tørre bønner, kidney, pinto eller brune av noe slag.

1 stor løk

70 g kokosfett, olje kan brukes, men kokosfett anbefales! Pass på å bruke en type som ikke er herdet.

Salt, pepper & spisskummen

Legg bønnene i vann natten over, hell av vannet og skyl. Kok opp og la det koke skikkelig i 10 min. Hell av dette vannet, skyl bønnene, nytt vann, kok i en time omtrent.

Stek løken forsiktig i fett til den er myk.

Kokte, avrente bønner kjøres til puré i foodprosessor sammen med resten av ingrediensene, bruk noe av vannet fra bønnene om fuktighet trengs. Salt, - bønner trenger mye salt. Pepper og spisskummen er gode fordøyelseshjelpere, ha oppi så mye det tåler.

Denne mosen kan brukes som dip til chips, eller i stedet for kjøtt i taco eller tortilla. Litt uvant i starten antagelig, men dette er en variant som blir godtatt ganske lett er min erfaring. Hjemme hos oss er det en overraskelse om taco betyr kjøtt på menyen, alle mine seks barn spiser dette med største selvfølgelighet.

En brødkive, et salatblad, et stekt egg, og noen tortillachips sammen med en salsa og et par spiseskjeer bønnemos er et glimrende måltid, kanskje noe å tipse de der hjemme om?



Matvalget

Dag 1:

Erfaringer siden sist, gjennomgang av oppskrifter.

Lage smoothies

Bake kjeks

Granskuddsaft

Lage pålegg:

*Kvark

*Smør og ost med smakstilsetninger

*Majones

*Eggesalat

*Peanøttsmør

Legge i vann sorte bønner og kidneybønner, korn.

Dag 2:

Koke bønner

Koke korn

Kjøkkenfunksjonen og måltidet, teori.

Marinere bønner, - lage søt soyasaus om vi har ingredienser.

Lage kornsalat nr. 4. - og kanskje wraps?

Taco-mos

Avrunding og evaluering, veien videre.

Matvalget

Notater