

Matvalget

Økologisk mat

OPPSKRIFTER FOR SFO

– vår –

Hvorfor økologisk. Korn.

Meny: Brød / Grøt / Helt korn / Hirsedrøm / Spirer

VEILEDER: HANNE RINGSTRØM – TRONDHEIM 2016

Økologisk mat – hvorfor?

Økologiske produkter er bra for...

...deg fordi de ikke inneholder kjemisk-syntetiske sprøytemidler, kunstige fargestoffer og aromaer, søtnings- eller konserveringsmidler. I tillegg viser flere undersøkelser at økologisk mat ofte inneholder mer mineraler, antioksidanter og vitaminer.

...husdyrene fordi de får bedre plass, sunt fôr og får være ute i frisk luft.

...miljøet fordi det øker mangfoldet av planter, dyr og livet i jorda. Bonden bruker mest mulig lokale, fornybare ressurser som reduserer energi- og ressursbruk, jord-, luft- og vannforurensing og klimagassutslipp.

«Økologisk mat i barnehagen» fra Bioforsk:

To store problemområder i verden, fattigdoms- og miljøproblematikken, kan ikke løses hver for seg. De må løses samtidig.

– Verdenskommisjonen i 1987



10 råd for et bærekraftig kosthold

1. Spis lavt i næringskjeden
2. Velg økologisk produsert mat
 3. Velg lokal mat
 4. Spis etter sesong
 5. Drikk springvann
6. Velg fisk fra bærekraftige bestander
 7. Velg rettferdige varer
8. Ikke spis mer enn du trenger
9. Kast så lite mat som mulig
10. Begrens energiforbruket ved handling, tillaging og lagring av mat.

Fem enkle råd for en bærekraftig meny

Det behøver ikke være vanskelig å spise på en måte som gjør godt både for kroppen, miljøet, lommeboka, og for dyrenes og bøndenes velferd. Følg bare disse fem enkle rådene:

* Spis gode råvarer

Mat er livsviktig for oss mennesker. Mat er en kilde til nytelse, en viktig del av vår kultur, og sosialt samvær med andre mennesker. Til tross for det spiser mange mat som inneholder stoffer som kroppen ikke trenger, som tilsetningsstoffer, fett av dårlig kvalitet og mye sukker. Lager du i stedet mat av rene råvarer, fra bunnen av, så får du mat som smaker mer, inneholder flere næringsstoffer og som til og med ofte koster mindre i innkjøp.

* Spis mer økologisk

I produksjon av økologiske matvarer brukes ikke sprøytemidler eller kunstgjødsel. Dette er gunstig for mangfoldet av planter, dyr og insekter i naturen. Økologisk landbruk baseres i stor grad på fornybare og lokale ressurser, og tilførsel av organisk materiale som husdyrgjødsel, sørger for at matjorden ivaretas for fremtiden. Debios Ø-merke er din garanti for at varen er økologisk.

* Spis mer grønt

Hvordan maten vi spiser påvirker miljøet kan måles på forskjellige måter; totalt ressursforbruk, energiforbruk, vannforbruk eller klimapåvirkning. Uansett hvordan du måler, så har kjøttproduksjonen i særklasse størst miljøpåvirkning. Vil du spise bærekraftig, er det derfor lurt å kutte ned på kjøttet, og erstatte det med proteinrike vekster som for eksempel erter, bønner og linser.

* Spis sesongens frukt og grønnsaker

Jordbær i juli, og ikke til jul! Råvarer i sesong smaker bedre, og prisen er lavere. Hvis du tilpasser matvalgene etter sesong, minsker du også transportutslippene. Grove grønnsaker som gulrot, hodekål og poteter kan dyrkes i Norden. De er billige og gir mye næring. De er også lagringsdyktige og kan brukes hele året.

* Spis riktig kjøtt og fisk

Mange husdyr, fremfor alt svin og kylling, føres ofte med importert kraftfôr. Arealet som brukes for dyrking av fôr til dyrene, kunne i stedet vært brukt til matproduksjon for mennesker. Drøvtyggere som storfe og lam, konkurrerer ikke med oss mennesker om føden når de spiser grovfôr og beiter i utmark. Det er likevel blitt vanlig at storfe føres med en større mengde kraftfôr. Velger du økologisk kjøtt, vet du at minimum 60 prosent av fôret kommer fra grovfôr, gras eller hø.

Mer enn 70 prosent av verdens fiskebestand er berørt av overfiske. Vil du ikke bidra til overfisket, kan du følge sjømatguiden som WWF (World Wildlife Fund) har laget til bærekraftig forbruk av fisk og sjømat. Se også etter merkene MSC (Marine Stewardship Council) og Debios merking for villfisk, samt Debios Ø-merke for oppdrettsfisk når du kjøper sjømat.

Det-enkleste-av-det-enkle-brød

1000 g mel, fint sammalt eller siktet
750 g vann - kaldt eller opptil ca. 25 °C
20 g havsalt
5 g gjær
= 3 brød.

Bruk gjerne mer enn en sort mel. Bruker du rug trenger du å ha i noe syre, ellers kan du steke herfra til evigheten og det vil fremdeles være klissete. Hva med litt myse? Honning kanskje, eller hva med en økologisk appelsin? Finhakk med skall og det hele (bruk gjerne foodprocessor). Da får du en god porsjon C-vitaminer også, som hjelper prosessen melet skal ha.

Rør sammen alle ingrediensene, og sett deigen til modning 16 - 24 timer.

Dagen derpå:

Ha godt med mel på benken. Hell deigen forsiktig ut av bollen så luften som har utviklet seg ikke presses ut. Mel på oversiden også. Skjær tre avlange emner, brett forsiktig hver av dem dobbelt. Vri i hver ende. Nå har du «spent opp» deigen, så den er «skjerpet» igjen. Mister du en del luft når du tar deigen ut av bollen, lar du det heve på benken, gjentar brette/vri-prosessen.

Det er klart for å stekes med det samme:

Steking:

250 °C i 10 min.

Deretter senker du temperaturen:

180 °C i 20 min. for grove brød,

15 min. holder for siktet mel.

* Her kan du se fremgangsmåten:

<https://youtu.be/VHpxFj6a7lk>

* Se gjerne andre tips også på

<http://www.matlidenskap.com>



*Når det gjelder å bake brød
blir man aldri utlært.*

*Men la nå ikke det være et
hinder for å bake!*

*Det kan gjøres veldig enkelt,
med eller uten rester av grøt.*

Bakst

Elizabeths havregrynsbrød

- 1 kg hvetemel
- 1 kg sammalt hvete
- 1/2 kg havregryn
- 3 ss salt
- 2 l vann
- 5 g gjær
- 2 ss olivenolje
- 1 dl linfrø



Bland sammen ingrediensene til en løs deig.

La den stå på et lunt sted i ca 12-20 timer, med plastfolie over seg. Smør brødformer godt, og hell deigen oppi. La etterheve i ca. en time. Sett nederst i ovnen på 200 °C i 40-50 minutter. Hvelv brødene på rist når de er ferdige.

Focaccia

Som en rettesnor:

- 1 del vann
- 2 deler mel (hulmål)
- salt: 1 ts pr. 5 dl vann
- gjær

Til en liten langpanne:

- 5 g gjær
- 4 dl lukent vann, ca. 30 °C
- 500 g fint sammalt mel
- 100 g frø eller nøtter (kan sløyfes)
- 1 ts havsalt
- 1ss melasse, sukker eller sirup
- flaksalt

Rør sammen, legg bakepapir i en liten langpanne og hell på raust med olivenolje. Ha deigen i, fordel det nogenlunde jevnt utover. Solsikkefrø og sesamfrø på toppen om du vil. Hev, dryss over flaksalt og stek i 1/2 time omtrent på 200 °C.

Andre forslag til fyll:

Tenk pizza: Ost, oregano eller basilikum, skinke/kjøttbiter, tomat, oliven. Dytt det ned i deigen etter at den er fordelt i langpanne.

Tradisjonelt skal det være rosmarin og grovt salt på toppen, men det er en mer «voksen smak». Kryddere som er i gaten grill og pizza er nok mer populært hos barna. Ikke glem å strø salt på, (spesielt når du bare bruker fullkornsmel) helst flaksalt. Det har ikke så store biter som det grove saltet, og er vakkert med fasinerende krystaller.

Det kan også være søtt:

- * Lønnesirup eller honning & valnøtter
- * Valmuefrø, råsuksker & sitron
- * Epler med råsuksker & kanel
- * Tranebær, råsuksker & nøtter

Rårørsukskeret drysses på toppen, det blir skikkelig snacks.

Bruker du koksalt,

– vær forsiktig med mengdene.

Koksalt er mer intenst i smaken enn havsalt, og kan gi en ram overraskelse om oppskriften i utgangspunktet er laget med havsalt...

Grillkrydder

- 1 ss pepper
- 1/2 ss spisskummen
- 1/2 ss tørket timian
- 1/2 ss tørket merian
- 1/2 ss kajennepepper
- 2 ss paprika
- 1 ss sennepspulver
- 1/2 ss salt
- 3-4 ss rårørsuksker

Helt korn

HIRSE Naturlig rik på jern i tillegg til å være glutenfri og lettfordøyelig. Hel hirse trenger å forvelles og skylles før man koker den for å fjerne saponin, et såpestoff som sitter utenpå skallet. Jeg spiser den med revet eple f.eks, noen ganger som risgrøt med smør, kanel & sukker. Kald hirsegrøt blandet med krem er en god dessert i flere varianter, som "tilslørte bondepiker" med frisk frukt og hakkede nøtter. Er jeg først i gang med å koke grøt, kan jeg like godt lage en litt stor porsjon. Tørkede frukter bløtlagt i vann er et fint følge, og med en foodprosessor lager man superraskt en nydelig saus av friske eller frosne bær. En blanding av solbær, rips og jordbær er topp! Bare kjør det til mos med litt sukker.

RIS er jo en velkjent klassiker, men den dyrker vi ikke selv her i landet. Bruk upolert ris. 1 del ris, 1 1/2 - 2 deler vann. Middagsris salter jeg fra starten. Risgrøt er veldig mye bedre med upolert ris, det er mer å tygge på og du er mett lenger. Litt salt mot slutten. Trenger å koke 1 time omtrent.

BYGG er et fint alternativ til middagsris. Den kan vokse høyt til fjells her i landet og det er et stort poeng. Beregn 1/2 dl bygg pr. pers. Skyll, bløtlegg 1 del korn i 3 deler vann i 8-10 timer. Kok i en time, og la det gjerne ettersvelle. Salt først mot slutten. Det finnes også prekokte varianter i handelen av bygg som blir ferdig på få minutter.

HVETE og SPELT: 1 del hvete 2 deler vann. Fremgangsmåte som bygg, kok gjerne enda lenger tid. Hvete er kraftig kost, så bland den gjerne med andre kornslag.

HAVRE: 3/4 dl pr.pers. 1 del korn, 2 deler vann. Ellers som bygg.

RUG: 3/4 dl pr. pers. 1 del korn 2 deler vann. 1,5 t. koking, ellers som bygg. God å dyrke økologisk.

MAIS er jo nærmest en grønnsak og kan både spises rå, kokt eller hermetisert. Med mel kan du koke grøt.

Glutenfritt

Hirse – Bokhvete – Ris Mais – Quinoa

- og havre. Havre har ikke gluten i seg selv, men kan ha spor som har kommet til undervis. Er det snakk om coliaci, må man bruke såkalt «ren havre». Den vanlige kan ha spor av gluten fra åkre i nærheten eller ha vært i samme tresker og annet maskineri som korn med gluten.

BOKHVETE er egentlig en urt, men passer bra inn her likevel. Kan også spises som ris: 1/2 dl bokhvete, 1 1/2 dl vann. Kok opp vann, skyll først i kokende vann og så i kaldt. Da forsvinner det røde fargestoffet fagopyrin som kan være irriterende for øyets slimhinner. Kok opp i nytt vann, salt og krydder om du vil. Kok i 10 min. og la det ettersvelle.

QUINOA har en rikdom av proteiner, fett og kalsium og koker på bare 15 min. 1 del quinoa 2 deler vann. Skylles med kokende vann på samme måte som bokhvete og hirse for å få bort bitterstoffer. Kok og la det gjerne ettersvelle. Quinoa ber liksom spesielt om en saus eller noe sånt.

BULGUR er forkokt, knust hvete. Grovknust fullkornsbulgur koker på 25 minutter med litt salt og er glimrende til frokost og lunsj også, så kok gjerne litt ekstra når du først er i gang. Dette er raskt og enkelt nok for de fleste, virkelig verdt å anstrenge seg for å få inn på menyen. Den finknuste typen er det tilstrekkelig å helle kokende vann over og la trekke.

Grøt

Grøt, – det klinger ikke like godt i alles ører. Kokt mel, – høres ikke særlig fristende ut det heller. Moren min har minner om «vassgraut» fra barndommen som gjorde at det aldri stod på bordet i min oppvekst. Grått byggmel kokt i vann er ikke særlig tiltrekkende. Derfor skal vi ikke servere det sånn! Tenk brød. Brødskiver med smør og pålegg. Vi gjør det samme med grøten, enten det er vassgraut eller annen grøt, kokte flak eller hele kokte korn. Hele kokte korn er like gode kalde som varme. PÅLEGG er mantraet. Altså: Grøt/korn, – og PÅLEGG. Om det i tillegg blir servert i små porsjoner i en kopp, gjerne med en elegant, lang teskje, kan det bli riktig lekkert.

Her har du forslag til «grøtpålegg»:

Olje

Kokosfett

Syrnet melk

Cottage cheese

Solsikkefrø - gjerne finhakket!

Kokosmasse

Sesamfrø

Gresskarkjerner

Tahin/sesampasta

Nøtter

Mandler

Lønnesirup

Fullrørsukker

Frukt

Bær

Tørket frukt

Bløtlagt tørket frukt

– ikke alt på en gang, kanskje vil du ha 2-3 elementer. Kokos reduserer behovet for søtt på merkelig vis.

Helt korn kan ha behov for en tilvenningsperiode. Begynn gjerne med upolert ris, eller en blanding av polert ris og kokt rug eller bygg.

Det er ikke bare havre å få kjøpt som flak, vi kan kjøpe rug, bygg, hvete, soya, bokhvete og hirse for å nevne noe.

Havre kan lett bli slimete i konsistensen og holder litt lite. En blanding kan være å foretrekke. Ikke alt på en gang, prøv med to forskjellige til å begynne med.

Grøt på mel

For ca. 30 SFO-barn:

**1 kg fint sammalt mel, (gjerne 50/50 havre / hvete)
10 l vann, melk, eller bløtleggingsvann fra tørket frukt, gjerne en blanding støtt kardemomme**

Bland det kaldt, la det gjerne stå en stund før du koker det i 10 min. - mer væske? Velling er også fint, prøv dere frem til hva dere trives best med. Smak til med salt og litt solsikkeolje f.eks.

Grøt på flak

1 porsj.

0,7 dl = 35 g flak, gjerne müsli

Kok opp med vann, la det koke noen minutter eller trekk kjelen til side og la det svulle. Salt, evt. olje og sukker.

Til ca. 60 SFO-barn

1 kg eller 3 l valset korn

1 kg eller 3 l havregryn

12 l væske = 6 l vann + 6 l melk eller soyamelk, rismelk e.l.

La det koke noen minutter, eller kok opp og la det stå en stund. Smak til med salt etter koking.

1 kg. flak = 3 l til 6 l væske, det kan det være greit å legge merke til.

Grøt-betraktninger

La det nå endelig ikke stoppe med dette.
De salte og middagslignende variantene seiler lett opp som favoritter:

Porchert egg

Eggerøre

Salat

Urter

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Grønnkål

Ungarsk pølse, eller en annen smakfull en

Italiensk salat

Grønnkål gnidd med olje & salt

Revet gulerot + krydder (tenk gulerotkake)

Makrell i tomat?? Ha-ha, her er det mer som må prøves ut!

Eller hva med en taco-variant? Middagsrester av alle slag (med unntak av suppe kanskje).



Sjokoladesaus
agavesirup eller annen lys sirup

kakao

vann?

Blandingsforhold etter smak.

Vann hvis det er for tykt.

Varianter,

bland inn litt av ett annet element:

Appelsin

Frisk peppermynte

Krydder

Lakris

Chili



Julematen i etterkant:
Instant havregrøt med hele korn av svedjerug.
Ribbe, pølse og medisterkaker.
Svisker og tyttebær. Salat.
Salt & pepper.

Helt korn

Korn til frokost, lunsj, middag og dessert! Og da snakker jeg ikke om dette vi har vent oss til av siktet hvete i alt fra brød og kaker til pasta. Nei, vi vil ha ALT! HELE kornet med alle flotte vitaminer, mineraler, fiber og hva det nå inneholder. Det er mat man blir sunn & frisk av, og ikke nok med det, billig er det også.

Gang opp mengden med antall porsjoner du vil ha, 35g er en barneporsjon.

Hirsegrøt på flak

2,8 dl vann eller melk

0,7 dl = 35 g hirseflak

smak til med salt til slutt.

Kok vann eller melk med flak i 2-3 min. eller mer, noen sier 5-10 min. Bland gjerne inn revet eple eller eplemos. Nypeekstrakt eller mos er også et alternativ.

Det er et alternativ å la nøtter og frø koke med i groten i stedet for å servere det som «pålegg», men det ser ikke like lekkert ut.

Hirsegrøt på hele gryn:

Kok opp vann og hell grynene i. Hell over i en sil og skylle med vann fra springen. Kok grynene i vann.

1 del hirse

2 deler vann

Etter en 20 minutters tid er den grei for middagsbruk, men vi skal lage grøt.

2 deler melk og 20 min. koking til og det blir en fin grøt. Synes du den er for grynete, kan du mose den med stavmikser eller koke enda lenger tid, spe bare på med melk etter behov. Hvis det ikke passer å stå og passe på hele tiden, så slå av varmen og la det stå og godgjøre seg. Varm opp igjen senere. Smak til med salt til slutt.

Bokhvete

Bokhvete har også et lag som skal skylles bort som hos hirse. Deretter koker den på 20 min. Kan spises varm med en gang eller settes i kjøleskapet for senere bruk, det er helt greit å spise den kald.

1 porsj.

50 g hel bokhvete = 0,6 dl. Kok opp og skylle

Fyll opp vann til det står litt over grynene, kok i 20 min. Solsikkefrø eller valnøtter kan koke med.

Vanlig hel hvete

Vanlig hel hvete liker både bløtlegging og lang koketid, en time eller mer. IKKE ha salt i kokevannet, det blir uspiselig. Hvete er skikkelig kraftfor, så den kan gjerne kombineres med andre korn. Får den til slutt salt, en runde med sitron-olivenolje, noen tranebær og mandler har du et utsøkt lite måltid.

Rug, bygg eller havre

Rug, bygg eller havre brukes på samme måte, de er mildere enn hvete og trenger litt kortere koketid.

Alt-i-ett-grøt

ca. 6 porsj.

10 tørkede aprikoser, hakkes

1 l vann / melk

4 dl klemt korn

1 dl solsikkefrø

0,5 dl hasselnøtter, hakkes

1/2 ts salt

Tørket frukt som har ligget i bløt er fint å ha på hvetespirer, hele kokte korn og over grøt. Bløtevannet er glimrende å bruke når vi koker grøt. Rosiner, svsker, aprikoser, fiken og dadler er fine til dette. De største kan godt deles i litt mindre biter, men det er ikke nødvendig. Etter noen timer i vann har vannet fått farge og smak av frukten. Det holder en ukes tid i kjøleskap.

Spirer

Sjekk om det er småsten blant frøene. Slå vann over, ikke iskaldt, da tar det lang tid. Etter bløtlegging setter du myk fluenetting over åpningen på glasset med en strikk. Hell av bløtleggingsvannet (det er rikt på enzymer, du kan vanne plantene dine med det eller bruke det i suppe kanskje?). Skyll frøene en gang uten å ta av nettingen. Still glasset på skrå så vann kan renne ut. Dekk til eller la det stå inne i et skap, frøene vil ha det mørkt! Er det kaldt kan det ta lang tid eller ikke lykkes. Romtemperatur, eller om du har en skaphyll med lys under kan det være ekstra lunt og godt der... Skyll morgen og kveld, evt. også en gang i løpet av dagen. Husk å ikke bruke iskaldt vann. Det skal fortsatt stå mørkt.



Mungbønner, linser, solsikke og hvete er kanskje de enkleste å spire, men prøv gjerne med andre frø.



BLØTLEGGINGSTID FERDIG SPIRET KAN BRUKES TIL f.eks.:

BLØTLEGGINGSTID	FERDIG SPIRET	KAN BRUKES TIL f.eks.:
MUNGBØNNER	Ca.10-15 t.	2-5 døgn Salat, suppe, wok, kroetter, spis som de er.
HVETE	Ca.10-15 t.	1-1 1/2 døgn I salat, i brød, som frokost, kornkrem
LINSER	Ca.10-15 t.	3-4 døgn Som mungbønner, men mung har et mer tiltalende utseende.
SOLSIKKE	Ca. 8-10 t.	1-2 døgn Wok, i salater, frokost sammen med spiret hvete, spis som de er!

Mens vi venter på nye grønnsaker ute, kan vi ordne noen selv inne.

Hvetespirer

Hvetefrokost

Spirer er kjempefint når man trenger et ekstra løft.

*Man tager noen
hvetespirer,
tilsetter noen
bær, evt. solbærsyltetøy
melk eller yoghurt.*

eller:

Hvetespirer

Bløtleggingsvann fra svsker eller aprikos

La tørket frukt ligge i bløt i litt vann noen timer (kan stå i kjøleskap lenge, minst en uke) - spis gjerne frukten også. Da er man klar, tygg vel.

Dette er kraftfor, og ikke noe man spiser i store mengder av gangen. Men du verden så godt det gjør i kroppen!



Frokost eller dessert,

*hveten er litt søt og passer godt
begge steder. Bygg og rug er ikke det
samme når det kommer til spiring,
da er det hvete som er greia!*

Kornkrem

Her gjelder «man tager hva man haver»-prinsippet. Det som er essensielt er

1/3 l fløte

70 g hel hvete

Hveten bløtlegges i 10-15 timer, spires ca. ett døgn. Hveten må være litt tørr, så ikke skylle den rett før bruk. Pisk krem & bland.

Du kan også ha i noe av følgende:

Mandler, nøtter Solsikkefrø Kokos

Frukt

Bær

Rosiner

Sjokolade

Hakk nøtter, frukt i biter

Fruktforslag:

Eple, pære, plomme, ananas, banan.

Varm mat

Livs hirsedrøm

Liv har laget økologisk mat i en barnehage i Asker i mange år, og hun kan berette at både spinat og garam masala går ned hos de små. Hun forteller om hvor sterke de blir av spinat, og barna spiser mye, så hun ser seg nødt til å spise mye selv sånn at de ikke skal bli for sterke for henne...

Bytt gjerne ut Livs navn med ditt og lag din egen spesielle hirsedrøm.

Denne er beregnet på en barnehagegruppe på 20 barn og 5 voksne.

1 kg hirse

1 l kefir - som du siler over natten, evt. kan du bruke cottage cheese 2 dl melk - om du synes det trengs salt og krydder, karry eller garam masala

Skyll hirsene grundig med kokende vann og kok den i 20 min. Er det tørt fyller du på med melk, rør inn osten fra kefiren til slutt.

Fyllet: man tager hva man haver, bruk gjerne spinat og ville vekster.

3 fedd hvitløk

1 løk

4 revne gulerøtter

1/4 raspet sellerirot

- surr alt dette i olje

1 paprika

2 store never spinat eller ville vekster

400 g hermetisk tomat

karry, oregano...

Gul ost, gjerne Norvegia til å ha på toppen

Sett i ovnen med hirse under, grønnsaker i midten og hirse og ost øverst.

225 °C i 15 min.

På vårparten tar det litt tid før vi får frem nye grønnsaker. Det er mange typer ugress som kan spises, og i de samme oppskriftene kan det benyttes spinat. Vassgress, brennesle, skvallerkål og løvetann er vel de det er lettest tilgang på. Brenneslen trenger forvelling. Når det gjelder løvetann, - hold dere til små blader.

Mens vi er i gang med hirse kan Pål sin variant komme med også. Dropper du osten er den både gluten- og melkefri:

Påls hirseform

Til 4-5 personer

2 dl hel hirse

2 dl finhakket purre

2 dl finhakket brokkoli

1 dl solsikkeolje

litt salt

litt basilikum

6 dl buljong

Pynt; persille og tomatskiver. Alternativt kan man strø revet ost over.

Bre ut hirsene på bunnen av en ildfast form etter å ha skylt den i varmt og kaldt vann i en sil. Så legges purre og brokkoli over. Bland væske med krydder og hell over. Pynt med persille og tomatskiver eller revet ost.

Stekes ved 250 °C i 25 min. Hell over oljen.

Suppe på ville veier

Vichyssoise – potet og purre супpe

Poteter og purre, - enkle gode norske grønnsaker. Lett å like. Forholdet mellom potet og purre kan variere fra 50/50 til mer potet og mindre purre. Vi skal dessuten ha bønner inn her. Skal vi si en del bønner, en del poteter og en del purre? Bruker du små linser - røde/gule eller hvite - trenger de bare å skylles på forhånd. Det er nok koking om de får være med grønnsakene.

2,5 dl skulle være nok til et barn eller som forrett. 5 dl pr.pers hvis det er hovedrett for en voksen.

0,5 kg kokte belgfrukter - kikerter, store hvite bønner eller små lyse linser

0,5 kg purre

0,5 kg potet, skrellet & skivet

7-8 dl vann - det skal så vidt dekke grønnsakene



Snitt purren i skiver på ca 1 cm. Det grønnelegger du til side så lenge. Kok et kvarter omtrent, da er det brukbart mørt.

2 dl melk

1/2 dl fløte, eller bare melk

Kjør til glatt suppe med en stavmikser eller i food-processor.

2 ss godt buljongpulver muskat

pepper

Helios uraffinert salt

Smak til, - ikke vær gjærrig med krydderet. Ha i fin-snittet purregrønt til slutt. Da holder den på farge og spenst!



På ville veier

Vi tar potet- og puresuppen som utgangspunkt, og ville vekster.

En neve skvallerkål, en neve nesle, litt løpstikke og litt ryllik f.eks. Vi ser hva vi finner! Er det vinter og dårlig tilgang på ugress, er både spinat og grønnkål gode alternativer.

Suppe på ville veier

Fordøyelse

Noen ynder å skryte på seg de mest fantastiske «gasskraftverk» når de spiser belgfrukter. Er det noe du kjenner deg igjen i, -ikke gi opp ennå! Det er ting å gjøre med det. Personlig er jeg overbevist om at det har noe med tilvenning å gjøre. Her får du noen råd jeg har samlet:

1. Kok bløtlagte bønner i 10 min. Sil av, kast kokevannet og kok opp i nytt vann. Da skal man få bort et kullhydrat som ikke brytes ned i tarmen og kan skape gassproblemer i følsomme mager.
2. En del kryddere er gode hjelpere for fordøyelsen, så som spisskummen, karve, fennikel, dill, timian, merian, kanel, karde-momme, koriander og blandinger som karri og garam masala.

Ingefær, hvitløk og chili skal også være bra. Bruk disse direkte i maten, eller bak flatbrød med mye spisskummen.

Fennikkelfrø kan man tygge som de er, og i indiske forretninger får du kjøpt fennikkelfrø med sukkerglasur. Nærmest en dessert.

3. Kok bønnene lenge nok, heller litt lenger enn kortere tid.
4. Vent med salt til etter koking. Vannet kommer ikke ordentlig inn i bønnene om saltet er med fra starten.
5. La en stilk kombu (tang) koke med bønnene.
6. Spis med måte og ikke fort. Dropper du frokosten, spiser mangelfullt i løpet av dagen og hiver innpå mengder fra middagen og utover kvelden, kan det meste gi deg problemer. La det stakkars systemet ditt få stadig næring og ikke spis etter skippertakmetoden.
7. Bruk tid på tilvenning. Tarmflora og kjemien i kroppen din kan trenge å endres.



Matvalget

Dag 1:

Hvorfor økologisk

Gjennomgang av oppskrifter. Grøtlogikk, «pålegg»

Koke grøt

Forberede Livs hirsedrøm. Legge i vann helt korn,
+ til spirer Sette brøddeiger.

Dag 2:

Steke brød

Koke korn

Korn og spirer, teori

Potet- og purresuppe

Livs hirsedrøm

Kornkrem

Avrunding og evaluering, veien videre

Matvalget

Notater