

Matvalget

Økologisk mat

OPPSKRIFTER FOR SFO
- *vinter* -

Matvarelager og kjøkkenhage

Meny: Scones / Tomatsuppe på forskjellig vis
Ovnsbakte rotgrønnsaker / Rotmos med bønner & bacon
Potetform med bønner / Grønn guffe + hot sweet chili

VEILEDER: HANNE RINGSTRØM - TRONDHEIM 2017

Matvarelager & kjøkkenhage

Det er en ting som har gått som en rød tråd gjennom denne kursrekken:

Matvarelager

Maten vi har laget iløpet av kurset har i stor grad hatt følgende ingredienser:

Havregryn og andre flak, hele korn av hirse, bygg og/eller rug, mel, tomatpuré, hermetisk tomat, bønner, linser, kikerter, råørsukker, honning, tørket frukt, kokos, nøtter, mandler, solsikkekjerner, sesamfrø, matolje, linfrø, salt, samt noen krydder og tørkede urter.

Disse basisvarene kan kjøpes inn å rause mengder og brukes i fantastisk mange variasjoner. Det skaper mer ro i hverdagen å ha noe på lager, om det er streik eller annet som lager problemer i forhold til levereanser, har vi likevel mat å servere. Rimeligere blir det også, - mer virkningsfullt enn dere antagelig vil tro. Anbefales på det sterkeste! Det er ikke alltid så enkelt å skaffe økologiske varer, men på denne måten kan vi vente noen dager eller uker, og med økologiske varer på lager er det atskillig lettere å holde andelen økologisk mat oppe. Når grossistene ser at de selger økologisk i gode mengder, kan vi få lavere priser, og vi er på vei mot en prisutjevning som kommer alle til gode.

Er en kjøkkenhage en morsom mulighet for dere?

Det kan fort bli tidkrevende, men det kan også gjøres svært enkelt. Poteter krever ikke mye stell, et gresskar er det stor underholdningsverdi i, squash er veldig voksevillig, og løpstikke gjør seg i grunnen selv. Å sette ned noen hvitløks-fedd er også enkelt, og de gir friske fine gress som kan brukes til hvitløksmør f.eks. Eller så tar dere de opp på høsten, og bruker de som vanlig. Mer skal det ikke til! Matnyttig er det også, gresskar kan det fort bli mye av, og det holder seg brukbart lenge. Daal med gresskar og gresskarsuppe blir billig, sunn og god mat.

Havregryn og andre flak

Hele korn av

hirse, bygg og/eller rug

Mel

Tomatpuré

Hermetisk tomat

Bønner, linser, kikerter

Råørsukker, honning,

tørket frukt

Kokos

Nøtter, mandler

Linfrø, solsikkekjerner,

sesamfrø

Matolje

Salt

Krydder og tørkede urter

Det er faktisk mulig å sette poteter i en bøtte, så om det ikke er åker tilgjengelig kan det ordne seg likevel.

Det er tid for å planlegge kjøkkenhagen nå. Vi er nesten der vi startet ved vårkurset, – kretsløp er en velsignelse. Ta gjerne en titt på heftet **En lek i kjøkkenhagen** på nettsiden til Fylkesmannen i Buskerud. (<https://goo.gl/btyKux>)

Bakst

Scones-muffins

72 stk.

2,4 l fin sammalt hvete
1,2 l havregryn
3 ss natron eller hornsalt,
evt. 6 ss bakepulver
6 ts salt
12 egg
vann, evt. litt yoghurt eller kefir
solsikkeolje (smør kan også brukes)

Bland først det tørre og rør deretter inn det våte.
Nå har du en grunndeig du kan dra i nesten alle
retninger:

Mot det søte:

*Lønnesirup & valnøtter
*Valmuefrø & sitron
*Epler med kanel & sukker
*Tranebær & nøtter
*Banan & valnøtter
+ 1 1/2 ts kanel & 3/4 ts muskat

Litt sirup eller 2-3 ss rårørsukker i deigen +
sukker på toppen; da blir det mye smak av søtt
med lite sukker.

Eller favoritten min:

Solbær i deigen, stikk inn bjørnebær og et lite
jordbær på hver. Rårørsukker på toppen. Server
med vaniljeyoghurt!



Andre bær er også godt selvfølgelig:

Rips
Bringebær
Blåbær
Tyttebær
Tørkede frukter

Det trenger ikke være søtt:

Ost & salami + oregano, oliven.

Har du muffinsform er det fint å bruke det, men
det er slett ikke nødvendig. Lag deigen litt fast, så
renner det ikke utover. Papirformer er det ikke mye
hold i og det blir sittende mye mat igjen i papiret.

Stekes ved 225 °C i 10-12 min.

Varm mat

«Turning rundt en tomatsuppe»

– en smaksøvelse

Her har vi tre tomatsuppeoppskrifter. Vi skal først lage en enkel base, deretter jobbe med å smake oss frem. Vi begynner med å steke 1,5 kg løk, deretter blande med 7 kg hermetiske tomater og skylte røde linser, buljong og 5 l vann. Vi lar det koke til linsene er møre. Nå tar vi en liter av denne basen til hver enkelt. Først smaker vi. Så er det fritt frem for å tilsette andre elementer for å få det velsmakende. Se på de forskjellige oppskriftene, eller finn på noe selv! Her er noen forslag til hva som kan brukes: Tomatpuré, melk, fløte, smør, olje, hvitløk, epler, karry, salt, soyasaus, sukker, honning, pepper, chili, sitron, basilikum... Hva er mest forlokkende for barn mon tro? Hjemmelaget tomatsuppe har lett for å bli litt blass. Vi vil helst være veldig sunne og ikke bruke hverken salt eller sukker, men det fører ofte til at vi ender med suppeposer i stedet. Vi får heller være litt mindre påholdne og få en ordentlig god suppe som smaker!

Notér underveis hva du gjør med din porsjon, så kan vi dele erfaringer etterpå:



Hannes tomatsuppe med epler

Til 60 barn

- 1,5 kg epler** – skjæres i terninger
- 1,5 kg løk** – hakkes
- 1/2 dl olje** – fres epler og løk i fett
- 12 ss karry** – stek karryen litt også
- 7 kg herm. tomater** – hell over
- 6 l vann/melk/fløte**
- 1/4 kg røde linser** – skyll og ha i
- 12 ss god buljong**
- 1-2 ss pepper**
- 6 ss / 60 g sukker** – smak til med sukker
- 3 ss / 30 g salt** – og salt til slutt

Linsene trenger 10 min. koketid, men det kan gjerne stå lenger.

Med focaccia eller annet brød til blir det et trivelig måltid.

Friske urter gjør seg, persille er alltid godt, koriander om du liker det.

Varm mat

Iduns «ekte» tomatsuppe

Posesuppens tidsalder er forbi. Fra nå av gjelder kun hjemmelaget suppe fra bunnen av! Med tomatsuppen får du både en billig og utrolig enkel middag, full av anti-oksideranter, proteiner og karbohydrater. Den smaker mer enn du aner og er sunnere enn du tror. Økologiske tomater har kort sesong i Norge, men hva med å dyrke egne tomater i hagen? Sesongen er fra juli til september? Om du ikke har ferske tomater, kan du bruke kun hermetiske. Til 60 barn.

1 kg løk – finhakket
3 chili – finhakket
1,5 hvitløk – finhakket
olivenolje til steking
3 kg tomater – grove biter
4,5 kg hakkede hermetiske tomater
6 l buljongvann – kan både bruke kylling og grønnsaksbuljong
litt sukker
salt
pepper

30 egg – deles i 4
3 kg makaroni kokt
Pynt: fersk dill

Varm opp gryten og hell i olivenolje til steking. Fres løk, hvitløk og chili i oljen. Ha i tomatene sammen med de hermetiske tomatene. Rør godt og la det stå å småkoke i noen minutter.

Hell i vann med buljong i og la det få et oppkok. Kjør blandingen til en glatt og myk suppe med en stavmikser. Avslutt med en klatt med smør. Smaksett med litt sukker, salt og pepper. Kanskje har du noe melk stående, dette kan medfordel has i mot slutten.

Før servering har du i allerede kokt makaroni. Egget legger du i skålen før du heller på suppen.

Stinas tomat- og paprikasuppe med hvite bønner

Denne er fyldigere enn en vanlig tomat-suppe, full av smak og næring. De hvite bønnene gir mye protein og fiber.

Oppskriften gir ca. 15 liter suppe. Det skulle holde til ca. 60 barn, 2,5 dl suppe til hver.

1 kg gul løk
1,3 kg rød paprika
1 hvitløk
1,5 kg gulrot
5 kg hermetiske tomater.
900 gram kokte hvite bønner
(eller tre bokser hermetiske)
120 g sukker
60 g salt
6 liter vann

Kutt løken grovt. Finhakk hvitløken. Rens og kutt paprika i biter.

Fres løk, hvitløk og paprika i en stor kjele med olje. Ha i tomater, vann, salt og sukker. La det koke sammen til det er helt mørt, og kjør suppen med stavmikser til den er glatt. Suppen blir bare bedre jo lenger den kokes.

Tips til tilbehør:

Godt med et dryss spirer, f.eks. spirer av mungbønner. Brødkrutonger er også godt. Hakket persille eller andre urter løfter suppen litt til. Båter med egg er deilig. En klatt rømme er det mange barn som liker.

Tips til pedagogisk opplegg: Ungene kan rense skallet av løken. De større barna kan grovkutte. Det samme med hvitløk og paprika. Fint å sette frem skåler med rømme, spirer, egg og litt urter som barna kan forsyne seg med. Barn liker ting hver for seg og som de kan ha oppi suppa etter eget ønske.

Varm mat

Tronds lapskaus

Til 60 barn og 10 voksne

5 kg poteter (store)

3 kg gulrøtter

3 stk purreløk

5 kg kjøtt evt. rester, pølser, kylling

Salt

Pepper

Kjøttkraft

Dette er utgangspunktet for Tronds lapskaus. Han hadde noen hemmeligheter på lur som vi fikk ristet ut av ham at det hadde en del med krydder og urter å gjøre, spesielt i retning Thailand. Han benytter forskjellige rester, koker kraft på både ben og planter. Når det har samlet seg opp litt i fryseren, er tiden der for å lage lapskaus. Kikertene kan være hele, eller kjøres til mos i foodprocessor og skjules i lapskausen.

Kikertesklir perfekt inn i miljøet i en tradisjonell lapskaus.

Reduser kjøttmengden og fyll på med kokte kikerter!

Kikertes

Vi skal ta Tronds lapskaus med tilhørende hemmeligheter, redusere kjøttmengden drastisk, og tilføre kikerter. I stedet for 5 kg kjøtt skal vi bruke **2,5 kg**, og ha i **2,5 kg kikerter**. **1,25 kg tørre kikerter** legges i bløt på slutten av dag en, skylles om morgenen. (Tørre kikerter veier selvfølgelig mindre enn bløtlagte kikerter, om du stusser over vekten). Når vi starter på igjen koker vi opp kikertene, lar de koke skikkelig i ca. 10 min og heller av vannet, koker opp i nytt vann. Vi kan la det koke i ca. en time (gjørne litt mer) før vi har det i lapskausgryten og lar det hele koke videre der.

Varm mat

Hannes rotmos med bønner

Potetmos er godt, men enda bedre blir det med forskjellige rotfrukter i tillegg. Noen store hvite bønner passer bra å ta med, det reduserer behovet for kjøtt i tillegg til å være et ypperlig næringsmiddel. Med litt stekt bacon over blir det veldig godt!

Til ca. 60 barn

4 kg potet

1,5 kg gulrot

750 g kålrot

450 g persillerot

750 g løk

750 g kokte store hvite bønner

= 375 g tørre

smør/melk/fløte

pepper og muskat

salt/buljong – etter smak og fornuft!

– en anelse chili og hvitløk gir dette et ekstra løft.

Det går fint an å øke mengden bønner med inntil 50% av totalen. Hakket purregrønt, persille eller annet grønt over gjør seg.

Legg bønnene i bløt 8-12 timer, bruk rikelig med vann. Kok de bløtlagte bønnene i 10 min, sil av og kast kokevannet, kok opp i nytt vann. Med dette skal man få bort et kullhydrat som ikke brytes ned i tarmen og kan skape gassproblemer i følsomme mager. Limabønner har fin smak i tillegg til at de går lett i stykker, og det gjør dem suverene til potetmos. Andre hvite bønner, røde, hvite eller gule linser kan også brukes.

Kok poteter, gjerne sammen med litt løpstikke. Damp gulrot, kålrot, løk og persillerot. Kjør til mos i foodprocessor sammen med bønnene. Mos potetene og bland inn med resten. Det kan være vrient med poteter i en foodprocessor, det får lett en konsistens av lim! Har hørt at trikset er å ikke bruke salt i kokevannet, men det er ikke en sikker

De store, litt flate, hvite bønnene, limabønner/butterbeans koker lett i stykker og egner seg godt sammen med poteter. Kjør til puré og bland inn i retter med most potet.

metode. Det kommer sikkert mye an på potetsorten også. Å presse eller stampe dem er trygt, eller du kan rive dem. Til denne blandingen trenger vi litt kokevann fra potetene, melk, smør og evt. olje. Salt og/eller en god buljong. Pepper og litt muskatnøtt passer godt inn. Resultatet er en nydelig gul mos!



Rotmos-suppe

Rester kan lett omskapes til suppe ved å tilsette kraft eller vann/buljong. Med et godt brød til er det veldig tilfredsstillende, det metter mer en man skulle tro.

Bønnebetragtninger

Kombinasjonen helt korn og belgfrukt er super, - det gir komplette proteiner. Tenk på seige indiske arbeidere som gjennom århundreder har gått på daal og chapati, - dette er mat for menneske. Du kjenner en tilfredshet i kroppen som bare må oppleves.

Koking av bønner

Bløtlegg bønnene «over natten». Det betyr 8 - 12 timer, men passer det dårlig å koke akkurat da, bytter du vannet og lar dem stå lenger. Skyll bønnene, kok opp og la det fosskoke i 10 minutter. Da heller du av vannet, skyller bønnene, og koker opp igjen. Da er du kvitt et kullhydrat som kan gjøre det bønnene litt vanskelig å fordøye. Deretter lar du bønnene få koke i 50 minutter til. Skal du kjøre de til mos for å lage suppe f.eks. kan du gjerne la de koke lenger. Eller bare la dem bli værende i kokevannet til de skal brukes.

Når det gjelder koketider, er bønner litt som høne kontra kylling; eldre bønner trenger lenger koketid. Kok heller litt for lenge enn kort tid for å gjøre det mest mulig lettfordøyelig.

En liten pekepinn på koketider. Dette er etter bløtlegging og 10 min forkoking:

| | |
|---------------------|-------------|
| Mungbønner: | 25 minutter |
| Sorte bønner: | 50 minutter |
| Store hvite bønner: | 50 minutter |
| Kidneybønner: | 1 time |
| Brune bønner: | 1 time |
| Hvite bønner: | 1 time |
| Kikerter: | 1 time |
| Hele erter: | 1-1,5 time |
| Soyabønner: | 1,5 time |

Linser, trenger ikke bløtlegging/forkoking:

| | |
|-------------------|-------------|
| Røde/gule linser: | 20 minutter |
| Grønne linser: | 45 minutter |



Har du ikke fått bønnene i bløt, er kort-versjonen som følger:

Kok opp bønnene i vann som står omtrent 5 cm over bønnene. Kok i 2 min. Trekk gryten til side, la det stå en time, og kok de deretter ferdig.

Smaksetterer som løk, hvitløk, pepper, chili, løpstikke og andre kryddere og urter kan gjerne få koke med, men salt venter vi med til etter at bønnene er kokt. Er saltet med fra starten av blir bønnene fastere og ikke så lette å fordøye. Bønner trenger salt, og et uraffinert salt er absolutt tingen. Helios havsalt er min favoritt, og det som er brukt i alle mine oppskrifter. Bruker du koksalt må mengdene reduseres.

Tilstedeværelse

Selvfølger er man til stede når man lager mat, sånn rent fysisk. Men det er nå engang sånn at det gjerne foregår andre ting samtidig. Er du ikke ordentlig tilstede når du skal smake til maten, er det en brukbar sjanse for at den ikke blir videre god. Derfor: Bli klar over fottene dine, du skal ikke sveve oppunder taket eller være på tur i marka i tankene dine når du smaker til maten. Du skal stå godt på bena, og ha kontakt med sansesystemet ditt.

O.k.? De minuttene med konsentrert tilstedeværelse kommer alle som skal spise til gode.

Fem om dagen

Stekte rotstikker

En blanding av **gulrot og rødbet 50/50** er fint, men andre røtter fungerer også. Rødbeten gir fantastisk farve men kan bli litt før søt og «sterk» på noe vis alene. Sammen med gulrot har vi et perfekt par! Litt pastinakk er heller ikke å forakte om du kommer over det.

Skjær rotfrukter i skiver, så i staver/stikker, max på tykkelse med en lillefinger. Stek i en gryte med litt vann og litt olje. Det skal ikke bade i vann, vannet skal koke bort underveis så det ikke er noe igjen av det når grønnsakene er møre. Da beholder vi smaken i tillegg til næringen.

Stek gjerne med pepper eller noen urter; estragon, timian eller oregano f.eks. Smør i stedet for olje om du vil. Dette går fort og er super fastfood!

Bakte rotfrukter

Rødbet, potet, gulrot, persillerot, sellerirot, pastinakk, jordskokk, gjerne hokkaido og ikke minst løk. En fantastisk blanding av farger! En eller flere av disse og du har lettvin & god mat.

Forbered røttene på samme måte som til steking, men fordel dem i en langpanne eller form. På med olivenolje, vend stikkene i oljen, salt og pepper, urter hvis du vil. Ligger det i hauger blir det mer kokt, er det tynt fordelt blir det bakt.

Temperaturen kan være både høy og lav. Langsteking på **100°C** går an, eller **175-200°C** i 1/2 time omtrent. Det kommer litt an på tykkelsen på stikkene og hvor tett de ligger, sjekk etter 20 min. og smak evt.

Råkostens praktblanding

Nydelig farge og balansert i smaken.

50/50 gulrot/rødbet

Skrell rødbeten fri for alt skall, raspes og blandes.

Dette kan godt få en omgang vinaigrette over, men det er ikke nødvendig.

Ovnsbakte rotgrønnsaker kan serveres som de er, gjerne med en god romme/yoghurt-dressing til. De kan spises alene som de er, eller med marinerte bønner, kjøtt og fisk. Et glimrende innslag i en salatbar.



Bønner ++

Lys bønnepuré

6 porsj

Limabønner, butterbeans, store hvite bønner. Mulig det er flere arter det er snakk om, men de ser ganske like ut: Store, hvite og litt flate. De skal vi bruke til dette.

300 g tørre limabønner

110 g løk i skiver

45 g smør

15 g olivenolje

2-3 ss parmesan eller annen ost med litt futt

2 ts salt

pepper?

Puréen er god som den er som siderett. Eller, bland inn i potetmos og de fleste vil ikke skjønne at de spiser bønner. Inntil 50% går faktisk.

Ovnsbaking er en annen mulighet:

Dryss brødsmler og litt ost på toppen og la det få 20-30 min ved 200 °C - til gyllen.

Bløtlegg og kok bønner som bekreftet på s.8.

Stek løken i fett til det er mykt. Bruk gjerne lang tid på dette: spanderer du 20 min vil du få frem en fantastisk aroma. Kjør bønner og stekt løk i foodprocessor sammen med resten av ingrediensene. Vann om nødvendig.

Potetform

– en glutenfri slektning av lasagna

Potetmos er noe de fleste liker uten videre overtalelse. Det skal vi benytte oss av, - og samtidig gjøre alle den tjeneste å fylle inn med noen bønner.

Med utgangspunkt i en porsjon bønnepuré:

50/50 bønnepuré/potetmos blandet

2 egg røres inn

– fordel i smurt langpanne. Oppå dette:

1 finhakket løk

skinke 100 g? 200 g? Noen høyere??

6 ss ketchup

5-6 tomater i skiver

1 ts oregano

Revet ost på toppen. Norvegia, eller en med mer fart som f.eks Sveitserost.

225 °C i 15-20 min i vanlig komfyr med over og undervarme. I konveksjonsovn pleier 160 °C være nok. En frisk salat til gjør seg. Kanskje med en god dressing?

Purreløksdressing/grønn guffe

1 purre

2 egg

2 ss eple-eddik (ikke Heinz!)

1 ss salt

1 dl vann

1 l nøytral olje, f.eks raps

Ha grovhakket purre, eddik, egg, salt og vann i foodprocessor. Kjør til purren er finhakket. Spes forsiktig med oljen til dressing har ønsket konsistens.

Har du eple eller pære til overs kan du kjøre det med. Hold sukkeret tilbake, - det er som oftest nok søtt i frukten.

Hot sweet raw chili

Denne er fin å ha stående for raskt å få mer piff i maten. En mild barnevennlig rett kan fort bli sprek for den viderekomne. Superenkel å lage:

chili

lys sirup, gjerne agave

Hakk chili med kniv eller i foodprocessor. Frøene kan godt være med hvis du vil ha det ekstra hot. Rør inn i sirup, og sausen er ferdig! Vil du ha en mildere saus kan du kjøre inn paprika sammen med chili.

Matvalget

Dag 1:

Presentasjon og litt prat, gjennomgang av oppskrifter.

Lage sconesmuffins

Tomatsuppe, en smaksøvelse.

Vi spiser tomatsuppe og scones.

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Kutte grønnsaker til supper og mos til dagen etter.

Mer prat ved grønnsakshåndteringen.

Legge i vann store hvite bønner og kikerter.

Dag 2:

Koke bønner og kikerter

Lapskaus

Rotmos med bønner og stekt bacon

Potetform med bønner

Avrunding og evaluering, veien videre

Matvalget

Notater