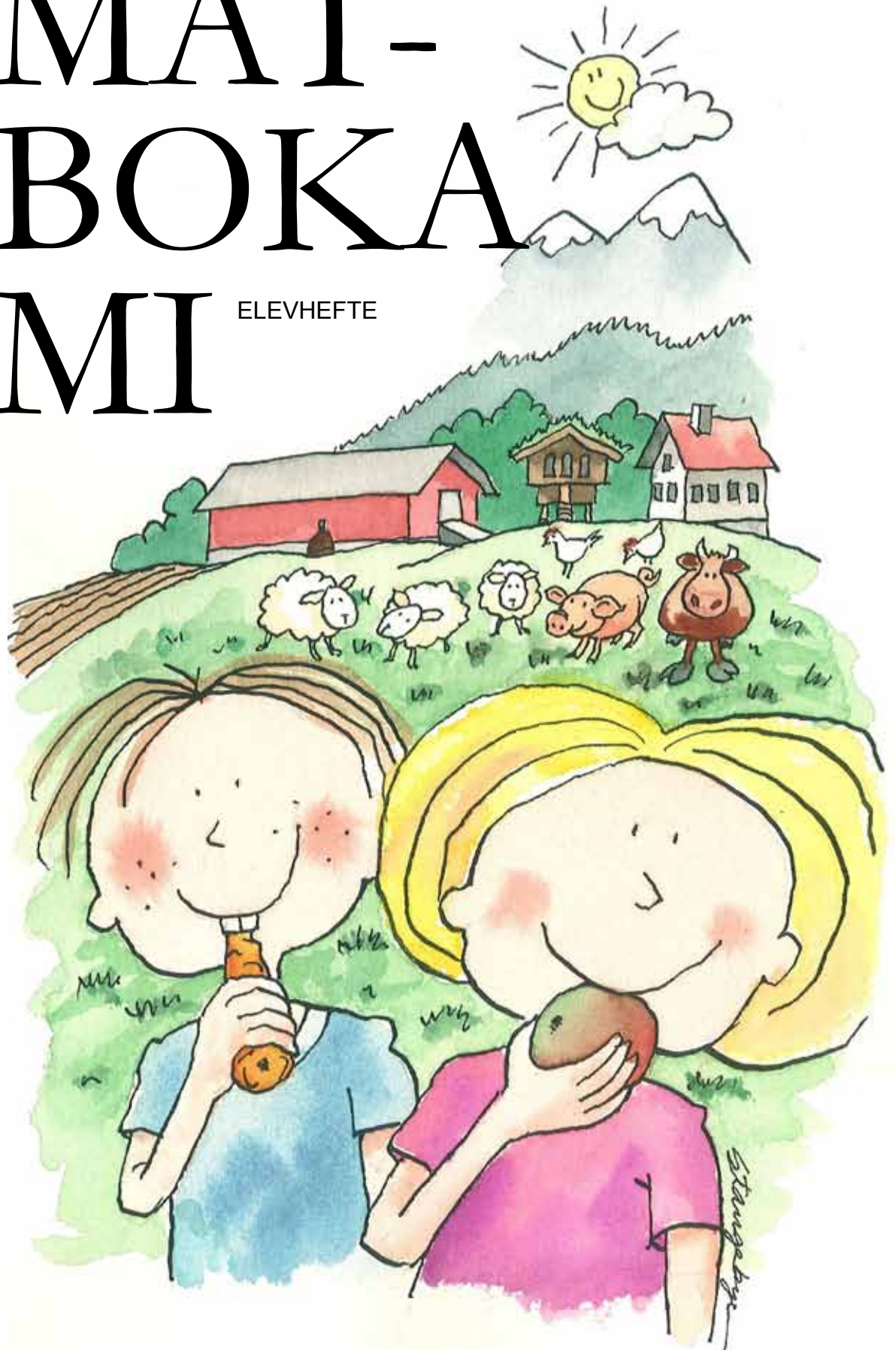


SOLVEIG LINGE STAKKESTAD

MAT- BOKA MI

ELEVHEFTE



BOKMÅL

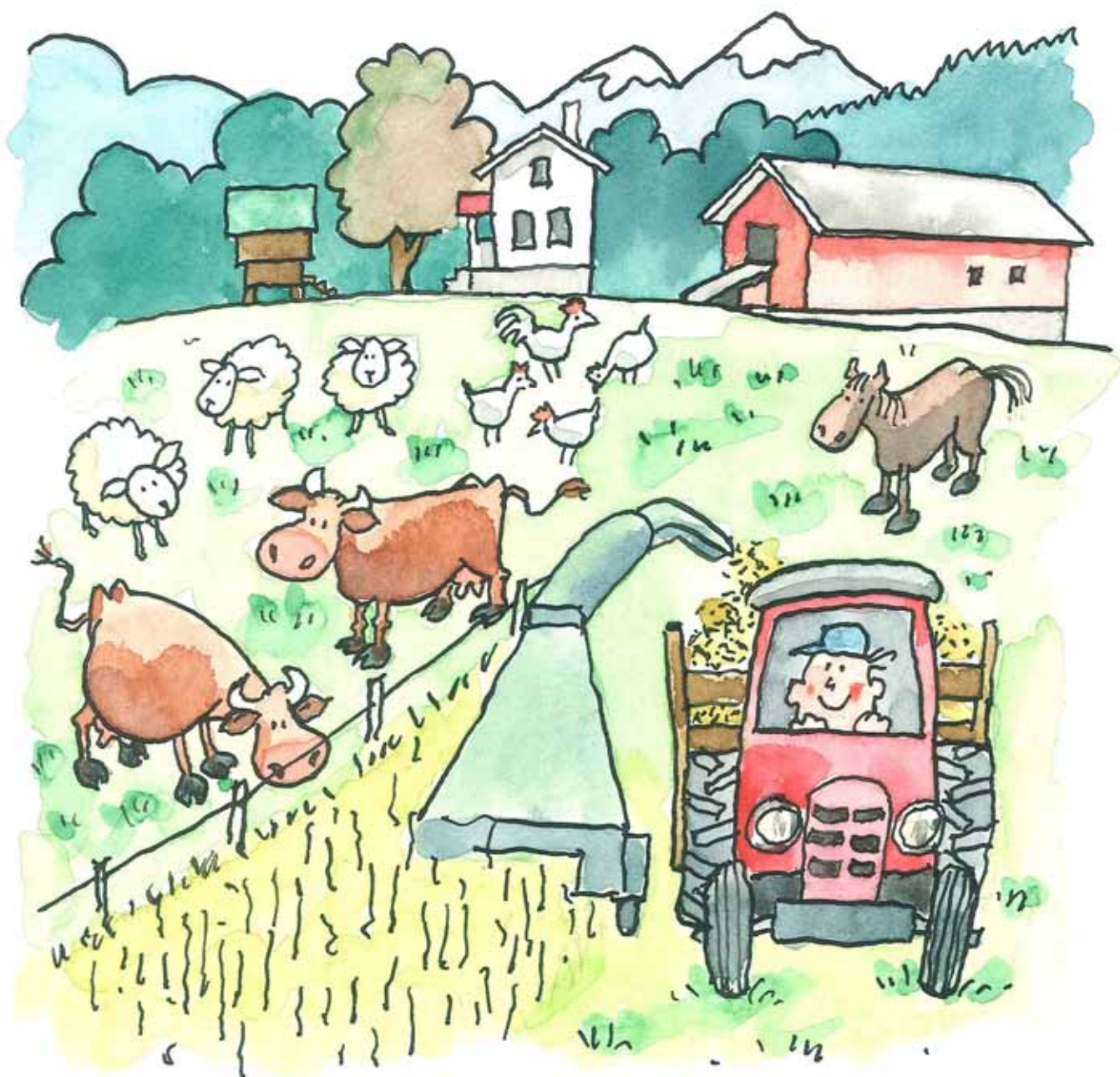
Norges Bondelag
Den grønne skolen

Matboka mi er laget for barn i alderen 8-12 år og finnes på begge målformer. På bondelaget.no/skole finnes tips til arbeid med norsk mat fra jord til bord. Matboka mi kan bestilles i Nettbutikken på bondelaget.no

MAT

Mat er godt og gjør oss mette og glade. Nok mat er så selvsagt for oss at vi ikke tenker på det i det hele tatt. Men du må ikke bare spise nok mat, du må også spise riktig mat. Du må ha nok mat og riktig mat for å holde deg frisk. Det er maten som gir deg energi til å hoppe, leke, gå på ski, lese og alt det andre du gjør.

Riktig kosthold er noe du må lære. Å spise sunt og ha gode matvaner er viktig for alt du har lyst til å drive med. Maten gir deg stoff som bygger opp kroppen og holder den ved like. Maten gir energi til det du driver med.



HVOR BLIR MATEN LAGET?

Det er landbruket i Norge som produserer om lag halvparten av den maten vi spiser her i landet. Rundt om i verden er det mange voksne og barn som ikke greier å skaffe seg nok og rett mat. Norske bønder er svært opptatt av å skaffe alle god mat. Vi tror det er riktig at vi i Norge lager mest mulig av den maten vi spiser selv. Det er dette vi kaller kortreist mat, for da må ikke maten så reise så langt før du kan spise den.

Bøndene i Norge produserer:

- Så mye melk at det er nok melk og melkeprodukter til alle som bor i landet
- Omtrent halvparten av det kornet vi bruker til mat, brød og kaker
- Nesten nok kjøtt, så vi nesten ikke trenger å kjøpe kjøtt fra andre land
- Nok egg til alle i Norge
- Over halvparten av grønnsakene vi trenger, og nesten nok poteter
- Ca 10 % av det vi bruker av frukt og bær.

MAT FRA LANDBRUKET

Melk: Melka kommer fra kua til deg. Den er god å drikke og har mange viktige næringsstoffer i seg. Det er flere sorter melk. Vi har søt melk, og surmelk som heter kultur og kefir. Du kan velge mellom mye godt som blir laget av melk. Vi har også rømme, yoghurt og milkshake. Av melka blir det laget mange gode osteslag.

Kjøtt og egg: Dyra på gården gir deg mange gode retter av kjøtt og egg. I kjøtt og egg er det mange næringsstoffer og energi som kroppen trenger. Av kjøtt får du steik, koteletter, kyllingkjøtt og pølser av mange slag. Kjøttdeig til pizza, taco og kjøttkaker. Også fårepølsa da, som er så er grei å ha på skiva di. Egg blir brukt til mye, du kan lage vafler, kaker og eggerøre.

Grønnsaker, poteter, frukt og bær: I frukthagen og på åkrene vokser det mye godt. Gulrot, poteter, kålrot, kål og purre vokser i åkeren. Av raps blir det laga norsk rapsolje, som er den beste oljen å bruke i matlaginga. Fra frukt- og bærhagen får vi eple, pære, plomme, morell, bringebær og jordbær. Vi har også tomat og agurk som er dyrket i veksthus. Det er ekstra god smak på dette som er dyrket i Norge.

Korn: Vi dyrker fire sorter korn i Norge. Det er hvete, rug, bygg og havre. Kornet blir malt, og vi kan kjøpe det i butikken som mel. Vi har både fint og grovt mel. Det grove melet har mest næringsstoffer og fiber i seg, så det er bra å bruke i brød og rundstykker. Til boller og kaker bruker vi mest fint hvetemel. Havregryn er laget av havre og er veldig godt for kroppen din.

Oppskrifter

Side

Havregrøt	9
Grovt rugbrød	9
Potetmos og pølser	10
Emmas krydderbrød	11
Ostepanne og fletteloff	11
Pannebrød med ost	12
Smoothie	13
Grønnsaker og frukt med dip	13
Scones i farta	13
Sveler	14
Brørs beste lefse	14
Blåbærmuffins	15
Grove rundstykker og eggerøre	15
Grønnsaksuppe og kryddergrovis	16
Fruktsalat	17
Pannekaker og blåbærsyltetøy	17
Pizza og grønn salat	18
Rullekake	19
Vafler og rørte bær	19
Bær og frukt til dessert	19
Wok med kylling	20
Eskils eplekake	20

EMMA og ESKIL

Emma og Eskil er to barn du møter i denne boka. De går på skolen, og de liker å lage mat. Vi skal se på noen av favorittoppskriftene deres. Denne boka skal gjøre det lett og spennende å lage mat for deg også.



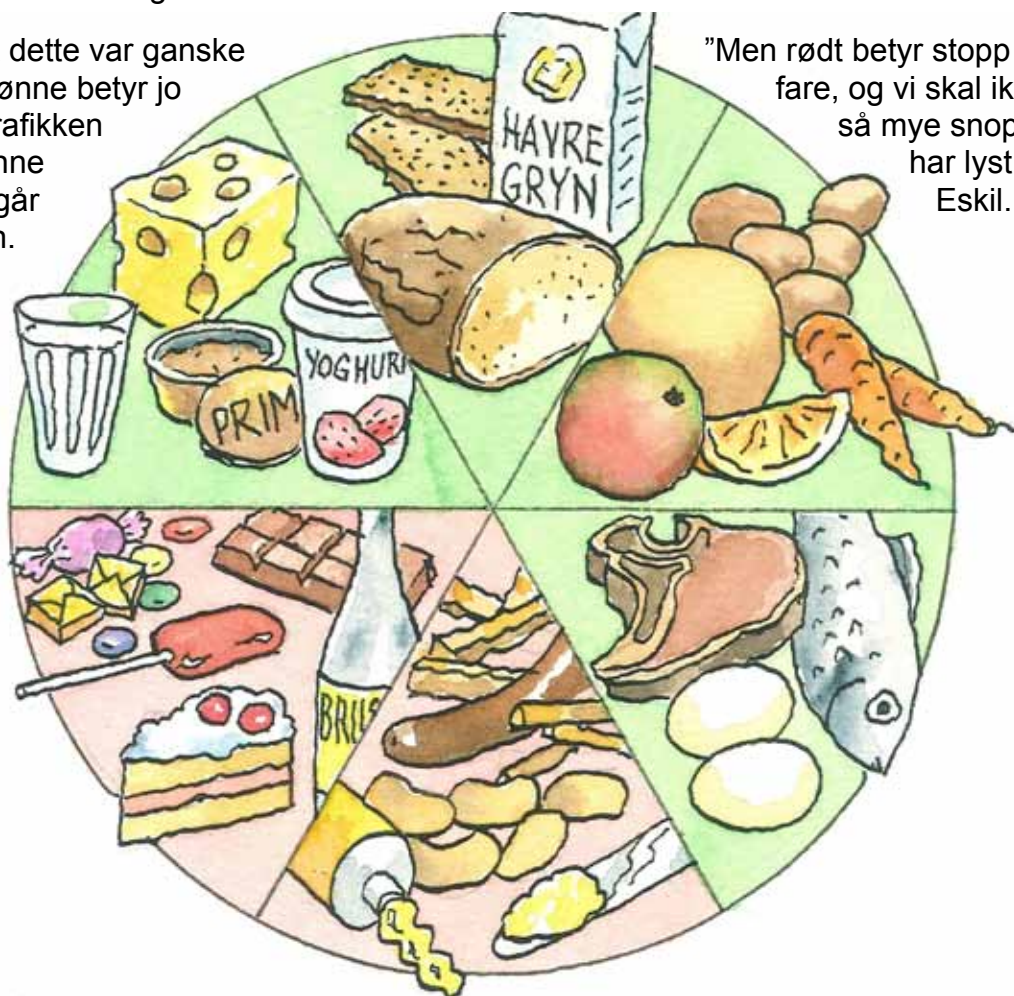
KOSTSIRKELEN

Kostsirkelen hjelper Emma og Eskil til å finne ut hva de skal spise. Kroppen trives best om den får litt fra alle gruppene hver dag. Den flotte kostsirkelen har seks grupper.

Det er fire grønne grupper, og der finner du det som de fleste av oss spiser hver dag. Da får kroppen det den trenger av næringsstoff for å holde seg frisk, og vi får samtidig nok energi. Energien du får gjennom maten, kan vi sammenligne med bensin til en bil. Bilen trenger bensin for å kjøre, og du trenger energi for å være i aktivitet. De grønne gruppene viser altså det som du bør spise hver dag.

De røde delene har mye sukker og fett, og det skal vi ikke spise mye av. Snop og brus har mye energi, men ikke andre næringsstoff, og da får ikke kroppen riktig mat. Slike produkt hører ikke med til hverdagsmaten.

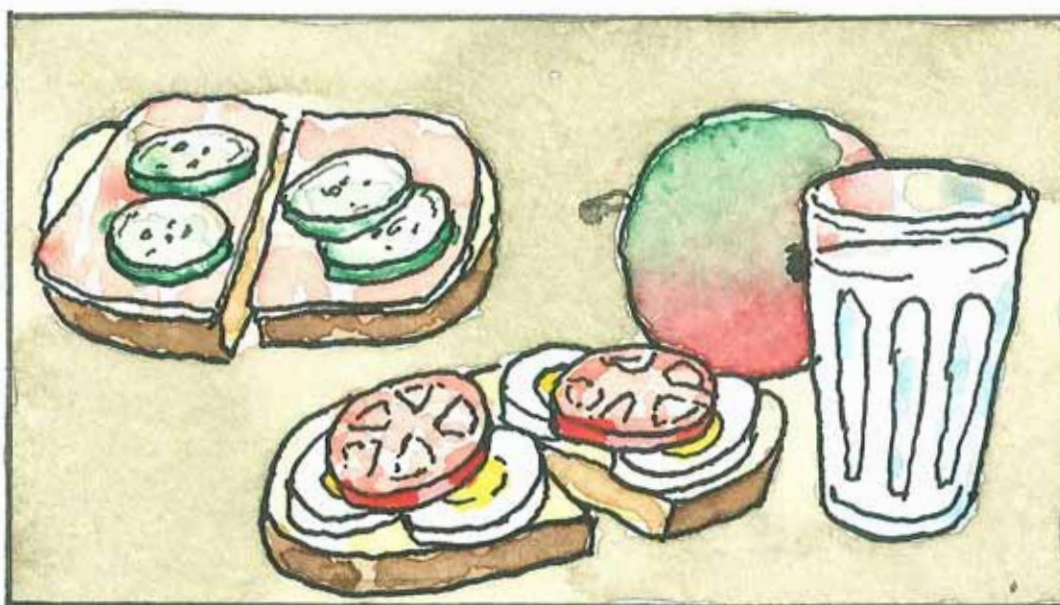
Emma synes at dette var ganske logisk. "Det grønne betyr jo faktisk klart i trafikken også! Det grønne betyr at dette går vi for," sier hun.



ENERGI OG KALORIER

Hva er egentlig kalorier? Emma har hørt de voksne snakke om mange kalorier når de spiser sjokolade! Kalorier betyr energi, så energi og kalorier er to navn på det samme.

Disse bildene gir deg samme energimengde, og hva velger du å spise?



Emma og Eskil ser nøye på bildene. "Men vi kan jo ikke spise sjokolade, cola og chips hele dagen!" sier Emma. "Da får vi også vondt i magen, og vi kan bli slappe og syke. Jeg vil heller spise dette", sier Eskil, "da kan jeg være sikker på at jeg greier leksene, og så sparke fotball da, naturligvis."

MAT OG MÅLTID

Det er best for kroppen at vi spiser fire måltid om dagen. Da får kroppen påfyll hele tiden, og du trenger ikke spise godteri mellom måltidene. Kroppen trenger også mye væske hver dag. Når du er ute og leker, springer eller spiller fotball og er mye i aktivitet, så trenger du straks mer drikke. Du trenger også mer å drikke når det er varmt. Vann er det beste å drikke når du er tørst. Melk er lurt å drikke til brødmåltidene. Melk er også veldig bra å drikke utenom måltidene, da får du også energi i tillegg. Og så varm kakao da – det smaker godt når det er litt kaldt ute.



Mat er kultur og tradisjon. Vi har en god tradisjon når det gjelder hverdagsmat, som du kanskje ikke tenker over.

Å spise frokost er en god hverdagstradisjon, det gir en god start på dagen. Mange liker godt frokostblanding, og det er enkelt å spise om morgenen. Emma liker også godt frokostblanding. Knekkebrød er det beste Eskil vet om morgenen, han våkner liksom mer når han får knaske litt. Så drikker han melk og litt juice. Det er godt å ha så god tid at du kan spise frokost og smøre matpakke. Dersom du ikke vil smøre matpakke om morgenen, så kan du gjøre det om kvelden og legge den i kjøleskapet.

Det er en god hverdagstradisjon å samles rundt middagsbordet. Det er en god hverdagstradisjon. Det er ikke alltid vi får det til, men det er fint å samles om et måltid hver dag.

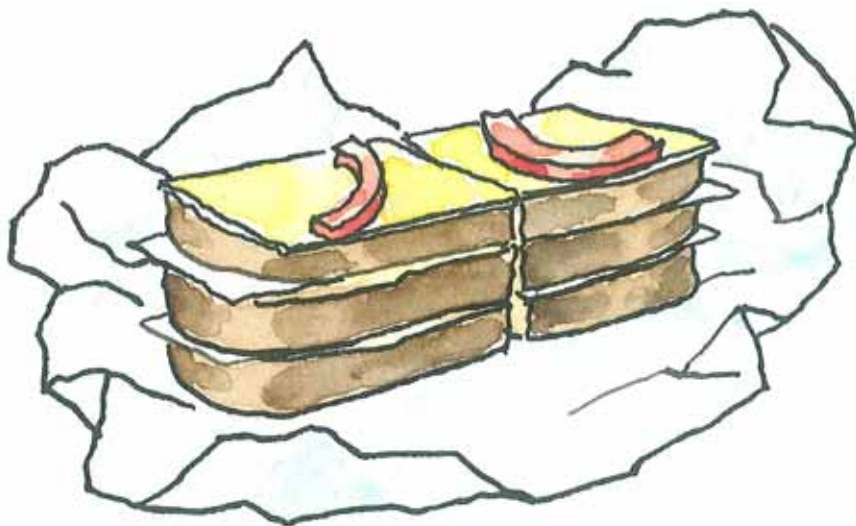


Da kan vi sitte sammen, prate og fortelle om det vi har opplevd på skole eller jobb. I helgen er det ofte noe ekstra godt til lørdagskvelden. Emma og Eskil har pizza som favorittrett på lørdagskvelden. Det er mange ulike smaker å ha oppå pizzaen, så de kan få velge det de liker best.

MATPAKKEN

Matpakken er også en viktig hverdagstradisjon. Det å samles til et måltid er veldig hyggelig. Emma og Eskil synes det er ekstra stas når de av og til får et smøremåltid på skolen. Da er det også flere klasser som spiser i fellesmåltid, og det er veldig kjekt.

Emma og Eskil har alltid gode matpakker med seg. "Har du med deg matpakken din i dag", spør Emma når de går til skolebussen. "Du glemte den i går, og da delte jeg litt av matpakken min med deg", sier Emma til Eskil. "Ja, jeg husket den i dag. Det ble litt lite mat på skolen i går, og da ble jeg slapp og klarte ikke å spille fotball en gang!" svarer Eskil.



I dag har Eskil tre grove skiver i matboksen. Det er en med hvit ost og paprika, en med kjøttpålegg og en med brunost. Emma har med to epler i dag i tillegg til matpakken, så da kan Eskil få et av henne hvis de ikke får frukt på skolen.

Alle trenger en god pause med et skikkelig måltid i skoledagen. Når du spiser matpakken, så får kroppen viktig påfyll. Da kan du være mer aktiv og det blir lettere å konsentrere seg om skolearbeidet i timene.

Emma gleder seg til å spise maten. Hun har en fin rosa boks, og det er kjekt å åpne matboksen og vite at der er ei skive med leverpostei og ei med hvit ost, eller kanskje det var brunost i dag? Hun slapper av og koser seg med maten. Læreren til Emma og Eskil leser ei bok når de spiser matpakken, så det blir ei hyggelig stund.

Uten at Emma og Eskil vet om det, så inneholder matpakkene deres de næringstoffene kroppen trenger for å vokse og holde seg frisk.

NÅR DU HANDLER

Mat fra ferske råvarer er alltid godt. Sesongvarene er gode å bruke når de er ferske. Om sommeren er det alltid godt med jordbær og bringebær, og de norske er de beste og søteste i smak. Kanskje disse er dyrka av en bonde i lokalmiljøet? I noen deler av landet blir det dyrka moreller. Om høsten er det eple, pære og plommer, og klimaet i Norge gjør at norsk frukt har svært god smak. Norske grønnsaker og poteter har svært god kvalitet, og disse er viktige i kostholdet. Og disse smaker best når vi vet hvor de har vokst opp! Når du handler kan du også sjekke hvor matvarene kommer fra.

Det er strenge krav til merking av norske matvarer. Norge har også strenge hygieniske krav til maten. Norske bønder produserer mat av svært høy kvalitet.

Datostemplinga må også være ok. Matvarer der det står: "best før", kan brukes etter datoen som er stempla på. Dersom det står "holdbar til", eller "siste forbruksdag", bør du ikke bruke maten etter den datoen. Det kommer også an på hva slags matvare dette er. Kjøp ikke mer enn du trenger. Kast ikke mat, det er ikke lønnsomt og ikke miljøvennlig.

PÅ KJØKKENET

Før Emma og Eskil starter å lage mat, må de "fikse" kjøkkenet. Det må være rene benker, og ting må ryddes bort, så de har god plass til å arbeide.

Her er noen gode kokkeråd:

- Vask hendene
- Ta på deg forkle så du ikke får flekkar på klærne
- Les oppskriften nøye
- Når du skal lage noe sammen med andre, bør oppgavene fordeles først
- Finn fram det du trenger for å lage maten
- Følg oppskriften nøye, i den rekkefølge som det står
- Hold det ryddig rundt deg, så du finner igjen det du skal bruke
- Sjekk oppskriften, at du har hatt i alt
- Vask benk og utstyr og sett på plass. Husk å skru av ovn og plater!
- Dekk bordet og gjør det hyggelig og pent til måltidet.



Mål og vekt:

ts = teskje
ss = matskje
dl = desiliter
l = liter
g = gram
kg = kilo

Havregrøt

1 ½ dl havregryn
½ ts salt
5 dl vann eller melk

Gjør slik:

Bland alt i kasserollen, og kok det 2-3 minutter. Du bør røre hele tida.

Tips til å ha på grøten: Sukker og kanel, rosiner eller syltetøy. Dersom en koker av vann, så er det lettvisnt å ha kald melk oppå, da avkjøles grøten samtidig. Litt rømme smaker ekstra godt i stedet for melk.

Dette er favorittgrøten til både Emma og Eskil. Denne har de vært med og laget og spist fra de var små. Havregrøt er lettvisnt, sunt og så godt! Havregrøt er noe som kroppen liker å få!

Grovt rugbrød

25 g gjær (½ pakke)
3 dl vann eller kulturmelmk
2 ss rapsolje
½ ts salt
1 ts sukker
2 dl grov sammalt rug
4 dl fin sammalt hvetemelmk
1½ dl hvetemelmk

Stekeovn: 200 grader i ca 40 minutter

Gjør slik:

Rør ut gjær i lunka vann eller kulturmelmk. Tørrgjær kan du blande rett i melet. Ha i de andre matvarene. Kna deigen godt. La den heve på et lunt sted med håndkle over, til den er dobbel så stor.

Kna deigen og form den til et brød og legg det i en smurt avlang form. Det er lurt å ha olje på fingrene før du knar, da blir fingrene lettere å få rene igjen. Brødet skal etterheve med håndkle over på et lunt sted, til det er ca dobbelt så stort. Spray det med vann før du setter det i ovnen.

Rug gir brød med mye smak. Med syrnnet melk blir det ekstra saftig.

Emma liker veldig godt å bake brød. Hun hjelper også mor og far når de baker, og de bruker den store mikseren. Da står Emma og Eskil ved benken og ser hvordan deigen går rundt og rundt i den store maskinen.

Brøddeigen liker å bli knadd godt. Når brødet er ferdig, lukter det så godt i hele huset. Ferskt brød er godt med brunost.



Potetmos

8 poteter
vann å koke i
½ ts salt
1 ms smør
2 dl melk
Litt gressløk

Gjør slik:

Skrell potetene. Del de opp i skiver, da koker de raskere. Kok potetene. Kjenn etter med en pinne om de er møre. Slå av koketvannet. Mos potetene med en potetmoser. Ha i smør og melk, og varm opp mosen til den tykner.

mør = myk

trekke = nesten koke

Pølser

2 middagspølser
vann å koke i

Gjør slik:

Varm opp vannet med pølsene i. La de ligge og trekke i vannet i ca 10 minutter. Skru ned plata. Vannet må ikke koke, da spreker pølsene. Til denne middagen passer det med litt reven gulrot.

Pølser og potetmos er alltid populær middag. Potetmos som er hjemmelaget, er mye bedre og ikke så vanskelig å lage heller! Emma og Eskil liker godt "skikkelig" potetmos. Pølsene smaker mye bedre da!



Emmas krydderbrød

3 dl havregryn
3 dl hvetemel
1 ½ dl sukker
3 dl melk
1 ss kakao
2 ts kanel
½ ts nellik
½ ts ingefær
2 ts natron

Stekeovn: 180 grader i ca 50 minutter

Gjør slik:

Bland alt i en bolle. Smør en avlang form og ha deigen i.

Emma liker å lage dette krydderbrødet, og hun greier det aleine. Dette er lett vint å lage. Krydderbrødet er best med brunost på, synes Emma og Eskil. Det er mye havregryn i, og det er bra for kroppen.

Ostepanne

4 egg
4 ss vann
½ ts salt
2 ss finhakked purre
2 ss skinke eller fårepølse i strimler
1 dl reven ost
1 ss smør i stekepanna

Gjør slik:

Pisk sammen egg, vann og salt. Ha stekepanna på plata med svak varme, og slå i eggeblandinga. Dryss over purre, skinke og reven ost. Ha lokk over stekepanna, og la det stå til osten har smelta og egget har stivna.

Dette liker Eskil i å lage, han greier det selv. Han kjøper ferdig reven ost, da går det greit.

Fletteloff

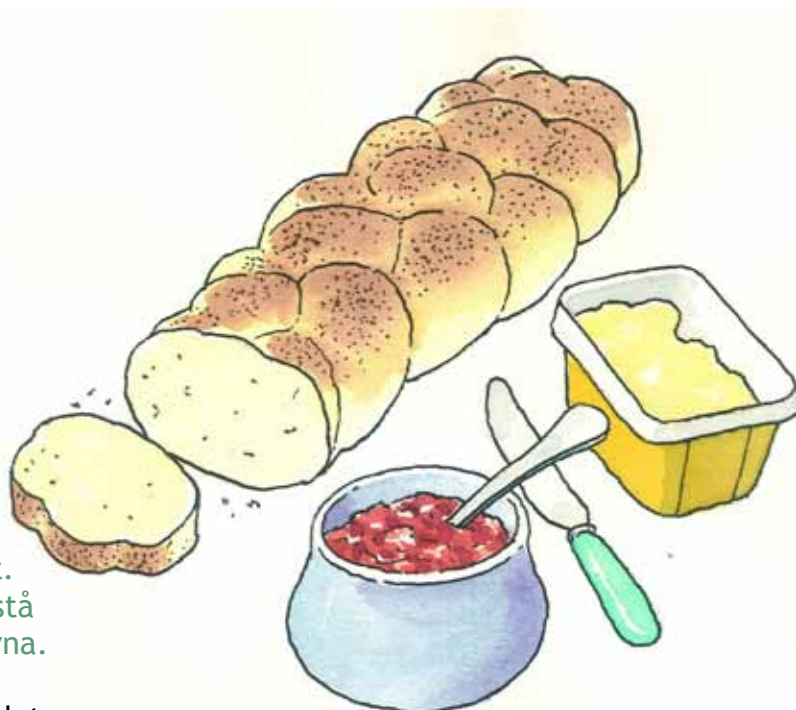
25 g gjær (½ pakke)
3 dl lunka vann
1 egg
½ ts salt
3 ss rapsolje
1 ts sukker
8 dl hvetemel

Stekeovn: 220 grader i 15-20 minutter

Gjør slik:

Rør gjær ut i lunka vann. Tørrgjær kan du blande rett i melet. Tilsett resten og elt melet godt inn. La deigen heve på et lunt sted med håndkle over til dobbel størrelse. Del deigen i 3 deler, trill til pølser, og flett det sammen. La fletteloffen etterheve til ca. dobbel størrelse. Spray med vann og dryss valmuefrø over.

Emma og Eskil synes ostepanne og fletteloff er veldig godt til lunsj eller kveldsmat.



Pannebrød med ost

50 g gjær
6 dl lunka vann
4 ss rapsolje
1 ts salt
1 ts sukker
4 dl grovt hvetemel
10 dl hvetemel

Olje- og krydderblanding

4 ss rapsolje
3 ts provence krydder eller annet krydder
½ ts hvitløkspulver

Fordel oppå deigen

2 dl reven ost
100 g skinke, salami eller fårepølse

Stekeovn: 200 grader i 20-25 minutter

Gjør slik:

Rør ut gjær i lunka vann. Tørrgjær kan du blande rett i melet. Ha alt det andre i, og elt deigen sammen. La heve til dobbel størrelse med håndkle over.

Legg deigen i ei langpanne med bakepapir i bunnen. Stryk over olje og krydderblandingen. Fordel ost og pølse eller skinke oppå.

Dette er en stor oppskrift, men den skal fylle ei langpanne som du bruker i stekeovnen. Emma og Eskil må ha hjelp til å lage dette, for det er litt tungt med så stor porsjon. Pannebrødet smaker best når det er varmt! Det er godt med en grønn salat til.



Smoothie

2 bananer
3 dl appelsinjuice
2 dl fruktyoghurt
4 dl bringebær eller jordbær
Noen isbiter, hvis bæra er friske

Gjør slik:

Kjør alt i hurtigmikser eller matprosessor. Hell smoothien i glass straks, den må serveres kald. Du kan også bruke andre bær og variere med eplejuice eller annen juice. Du må ha noen voksne til å vise deg bruk av maskinen. Maskiner er litt skumle. Og så bråker det så fælt!

Smoothie er en frisk og god drikk. Emma syns drikken smaker ekstra godt fordi den har så fin rosa farge!



Grønnsaker og frukt med dip

2 store gulrøtter
2 skiver kålrot
1 lite blomkålhode
½ agurk
2 epler
2 pærer

Dip med ost

1 dl reven ost
2 dl crème fraîche eller rømme
Litt klipt gressløk eller dressingmix fra pose

Yoghurtdip

2 dl naturell yoghurt
2 ts sitronsaft
2 ts sukker
Dressingmix fra pose

Gjør slik:

Skjær grønnsakene og frukta i skiver eller strimler. Emma og Eskil legger alt pent på et fat, slik at de flotte fargene passer sammen. Det er også godt med chips til dip. Emma og Eskil vet at det er bra å bruke mye grønnsaker og frukt!

Rør sammen dip. Smak det til, så du får en god dip!

Scones i farta

2 dl grovt hvetemel
2 dl hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts natron
4 ss solsikkekjerne
2 ½ dl kulturmilk
3 ss rapsolje

Stekeovn: 225 grader i ca 15 minutter

Gjør slik:

Bland sammen alt det tørre. Slå i melk og rapsolje. Elt dette sammen. Ha litt mel på benken, og del deigen i to. Klapp eller kjevle ut hver del til en rund leiv ca 2 cm tykk. Skjær leiven i snipper før du steker, da er det lettere å bryte de fra hverandre etterpå.

Emma og Eskil synes scones er raske å lage. De bruker pizzaskjæreren til å lage snipper. Smør og brunost er godt på scones. Og når disse er ferske, går de unna i en fei!

Sveler

4 egg
2 dl sukker
1 l kulturmilk
3 ts natron
½ ts hjortesalt
8 dl hvetemel

Gjør slik:

Ha egg og sukker i en litt stor bolle og pisk eggedosis. Slå i kulturmilka og ha i natron og hjortesalt. Rør inn melet til slutt.

Du bør ha en elektrisk takke til å steke svelene på, og denne må du ha hjelp til å bruke. Ta litt rapsolje på et papir og stryk over takka før du starter. Ha på ei lita øse med røre for hver svele. Når oversiden bobler seg, kan du snu svela. Svela skal stekes lysbrun. Legg dem på en rist og ha et håndkle over.

Emma og Eskil liker veldig godt å lage sveler og spise sveler. De bruker å være sammen med bestemor når de steker sveler, for dette er litt vanskelig å greie aleine.

Takka står på kjøkkenbordet og de står på stoler ved bordet og arbeider sammen med bestemor. På slutten av steking, så lager de sveler. Da er det mange flotte kunstverk som ligger på takka til slutt! Svelene smaker godt med smør og brunost. Emma og Eskil liker også sveler med smør og sukker på!

leiv = rund, flat deig

Brors beste lefse

5 dl kulturmilk
2 dl smeltet smør
2 dl sukker
1 ss sirup
2 ts hornsalt
Ca 10 dl hvetemel

Gjør slik:

Bland alt sammen til en deig. Legg deigen på bordet med mel under. Bruk rikelig med mel når du kjevler ut til en ca ½ cm tykk leiv. Trykk ut leiver så store som en asjett. Stek disse på takke til de er litt brune.

Til lefse må det litt voksenhjelp til. Men det går bra etter hvert, øving gjør mester. Den varme takka må du være forsiktig med, så du ikke brenner deg på fingrene. Både Emma og Eskil er etter hvert flinke til å bake disse lefsene. De liker også å lage figurer til å steke, og da bruker de store julemennformer. Lefsene er gode å spise med smør og brunost eller smør og sukker. De er best ferske, men du kan godt fryse dem.



Blåbærmuffins

175 g smør
2 dl sukker
3 egg
6 dl hvetemel
3 ½ ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
1 ½ dl melk
250 g blåbær

Stekeovn: 180 grader i ca 20 minutter

Gjør slik:

Rør smør og sukker til det blir lett og luftig. Bruk håndmixer hvis du har. Pisk egga lett sammen, og rør det i bollen. Bland sammen hvetemel, bakepulver og vaniljesukker, ha halvparten i røra. Slå i melka og rør godt. Ha i resten av melblandinga. Til slutt blander du i blåbæra. Sett muffinsformene utover på bakeplata før du har i røre. Formene skal være litt over halvfulle. Dette blir ca 12 muffins.

Dette blir gode muffins! Emma og Eskil har plukket blåbær i sommer, og brukte da ferske blåbær i disse kakene. Det er også spennende å ta bæra igjen fra fryseren for å bruke de i muffins!



Eggerøre

4 egg
4 ss vann eller fløte
½ ts salt
1 ss klipt gressløk eller purre
1 ss smør i stekepanna

Gjør slik:

Visp sammen alt unntatt smøret. Ha svak varme på plata. Smelt smøret i stekepanna. Slå eggeblandinga i, og la den stivne ved svak varme. Skyv det som har stivnet opp fra bunnen, og rør forsiktig. Eggerøra skal ikke bli grynete og tørr. Skyv eggerøra over på et fat, og pynt med tomat og agurk. Det er veldig godt med fårepølse eller annen spekemat til eggerøra.

Grove rundstykker

25 g gjær (½ pakke)
2 dl vann
½ ts salt
2 ss rapsolje
½ dl havregryn
2 dl grovt hvetemel
2 ½ dl hvetemel

Stekeovn: 240 grader i ca 10 minutter

Gjør slik:

Rør gjær ut i lunka vann. Tørrgjær kan du blande rett i melet. Ha i det andre, og elt deigen godt. La deigen heve med håndkle over, til den er dobbelt så stor. Elt den ferdigheva deigen, og trill ut en pølse, del den i 8 like store deler. Trill ut rundstykker, og legg de på bakeplate med håndkle over. La de heve igjen til ca dobbel størrelse. Spray med vann og dryss på havregryn, før du steker.

Emma og Eskil liker godt å trille rundstykker, ofte lagar de også andre figurer av deigen. Ferske rundstykker! Nam! Nam! Det er mat for sultne mager.

Grønnsaksuppe

1 l vann
½ ts salt
2 poteter
2 gulrøtter
1 liten purre
1 liten skalk kålrot
1 liten skalk hodekål
1-2 ts buljongpulver
1 røkt kjøttpølse
litt frisk persille eller persilledryss

Gjør slik:

Vask og skrell grønnsakene og potetene. Del de opp i små biter. Kok det i ca 10 minutter. Ha i buljongpulver. Skjær kjøttpølsa opp i små biter og ha den i til slutt sammen med persille. Dette er en god middagsuppe. Her kan du også bruke kokte grønnsakrester fra middagen i går.

Emma og Eskil liker godt slik varm suppe, og det er sunt for kroppen med grønnsaker. Dette er virkeleg suppe til å få energi av!

Så smaker det godt med en kryddergrovis til!

Kryddergrovis

25 g gjær (½ pakke)
2 dl vann
½ ts salt
2 ss rapsolje
2 ts oregano, eller annet krydder
2 ss solsikkekjerner
2 dl grovt hvetemel
3 dl hvetemel

Stekeovn: 240 grader i 7-8 minutter

Gjør slik:

Rør ut gjær i lunka vann. Tørrgjær kan du blande rett i melet. Ha i det andre, og elt deigen godt. La deigen heve til dobbel størrelse med håndkle over. Trill ut 2 like pølser, og del hver pølse i 12 deler. Trill ut 24 små avlange rundstykker. Legg de på bakeplata med håndkle over, la de etterheve til ca dobbel størrelse. Spray med vann og strø på havregryn før du steker.



Fruktsalat

2 epler
1 pære
1 banan
1 appelsin
10 jordbær ferske eller frosne
1 dl appelsinjuice

Gjør slik:

Vask eplene og pæra, og ta av skallet dersom det er stygt. Skrell appelsinen og bananen. Skjær alt opp i små terninger. Skjær opp jordbæra hvis de er store, og ha de i. Slå appelsinjuice over.

I fruktsalaten kan du også bruke andre bærsorter, ferske eller frosne. Du kan bruke rips, bringebær, morell eller ferske plommer. Fruktsalat er sunt og har mye vitaminer. Emma og Eskil liker godt vaniljesaus til fruktsalaten.



Pannekaker

3 dl hvetemel
5 dl melk
4 egg
½ ts salt

Gjør slik:

Ha melka i en bolle, og visp inn melet. Visp sammen eggene, og ha de i sammen med saltet. Røra bør stå og swelle ca 15 minutter, da blir pannekakene bedre og lettere å steke.

Sett plata på svak varme. Smelt litt smør i stekepanna. Ha ei lita øse med røre i for hver gang. Pannekakene skal være tynne, da er de best! Stek pannekakene på hver side. Server de varme med blåbær til. Dette er populær mat!

swelle = tykne

Blåbærsyltety

500 g blåbær
1-2 ss sukker

Gjør slik:

Dersom du har blåbær, ferske eller frosne, er det veldig godt å røre de. Dette kan du røre sammen mens pannekakerøra står og godgjør seg!

Når Emma og Eskil var mindre, så var de redd for at pannekaka skulle trille av gårde som i eventyret. Derfor sto dei framfor hver sin dør på kjøkkenet slik at de skulle hindre pannekaka fra å trille ut. Bestemor greide å snu pannekaka ved å hive den opp i lufta, og da var barna spente på om pannekaka landa i panna og ikke trilla ut! Det er spennende med pannekaker!

Pizzan

25 g gjær (½ pakke)
1 ½ dl lunke vann
2 ss olje
½ ts salt
4 dl hvetemel

Pizzasaus

200 g kjøttdeig
1 finhakka løk
1 ss olje eller smør i stekepanna
3 ss tomatpuré
1 dl vann
2 ts oregano/pizzakrydder
¼ ts pepper
¼ ts salt

3 dl reven ost

Stekeovn: 225 grader i 15-20 minutter

Gjør slik:

Rør gjær ut i lunke vann. Tørrgjær kan du blande rett i melet. Tilsett det andre og elt deigen godt. Sett deigen til heving med håndkle over og la den heve til dobbel størrelse. Lag sausen mens deigen hever. Stek kjøttdeig og løk, og tilsett resten. La dette småkoke i 5 minutter. Kjevle deigen utover, og legg den på et bakepapir på plata. Fordel sausen jevnt utover deigen, og strø på ost til slutt. Dryss gjerne litt ekstra oregano på toppen.

Emma og Eskil synes pizza er god mat på lørdagskvelden, gjerne med en grønn salat til. I en salat kan du bruke det du liker best, og det du har på kjøkkenet. Det er sunt å spise mye grønnsaker, og i en salat blir det så mange fine farger at det alltid ser fristende ut! Emma og Eskil liker godt å putte mye opp i salaten, og den blir alltid god!

Grønn salat

1 hjertesalat
5-6 småtomater
½ agurk
1 reven gulrot

Salatsaus

1 ss vann
1 ss sitronsaft
1 ts sukker

Gjør slik:

Vask grønnsakene. Del opp salaten og tomatene. Skjær agurken i små terninger. Bland alt sammen.

Bland salatsausen og slå over salaten.



Rullekake

4 egg
1 ½ dl sukker
2 dl hvetemel
1 ts bakepulver

Stekeovn: 200 grader i 8-10 minutter

Gjør slik:

Pisk eggedosis av egg og sukker. Bland hvetemel og bakepulver i en melsikt, og rør dette forsiktig inn i eggedosisen. Ha bakepapir i en langpanne. Hell røra i og sett langpanna midt i ovnen.

Når kaka er stekt, skal du hvelve den på et håndkle som er strødd med sukker. La kaka ligge under langpanna til den er avkjølt. Ta bort langpanna og ta bort bakepapiret. Smør et jevnt lag med syltetøy, ca 7-8 ss utover kaka. Brett inn en smal kant på langsida og rull kaka sammen.

Du kan også smøre syltetøy utover kaka straks du hvelver den ut av langpanna, og rulle den sammen mens kaka er varm.

Rullekake er god og saftig i smaken. Emma og Eskil synes at bringebærsyltetøy er absolutt topp i rullekake.

Bær og frukt til dessert

Jordbær og bringebær er svært gode å fryse. Du legger bæra i plastboks, og legger de rett i fryseren. Disse er lettvinde å ta igjen, og med is eller vaniljesaus er dette en super dessert. Bær har veldig mye vitaminer, og disse tar du vare på, selv om du fryser bæra.

Emma og Eskil har bringebær som favoritt. De har plukka bringebær, og de har laga syltetøy og lagt noe av bæra i fryseren. De har også hjulpet bestemor med å hermetisere plommer og pærer. Da koker de opp den oppdelte frukta i vann med sukker i, og legger dette på glass sammen med sukkervannet. Dette skal de servere som dessert seinere.

Vafler

2 dl hvetemel
3 dl havregryn
6 ss sukker
2 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
6 dl melk
4 egg
5 ss rapsolje

Gjør slik:

Bland sammen alt i en bolle. Visp røra sammen. Røra skal helst stå 15 minutter før du steker. Da får melet og havregryna svelle, røra blir litt tykkere og vaflene blir bedre. Vaflene steker du friskt brune. Bruk litt rapsolje eller smør i jernet hvis det trengs. Spør noen voksne om det.

Rørte bær

Du kan røre bær til vaflene mens du venter på at røra skal svelle. Jordbær eller bringebær er fine å bruke. Du kan bruke friske eller frosne bær. Det er ikke noe som smaker så godt som rørte bær til varme vafler.

1 kurv bær (500 gram)
1-2 ss sukker

Gjør slik:

Rør dette sammen til sukkeret er oppløst. Smak til om det er passe med sukker. Ha syltetøyet i ei lita skål.



Wok med kylling

2 kyllingfileter
1 rød paprika
1 liten purre
2 små løk
1 pose wokgrønnsaker
1 glass sursøt saus
3-4 ss rapsolje til steking

Gjør slik:

Varm oljen i ei wokpanne eller stekepanne. Skjær kyllingfiletene i små biter og brun de raskt. Ha i paprikabiter, purreringer og hakket løk. La det surre i 2-3 minutter. Ha i frosne wokgrønnsaker og den sursøte sausen. La alt surre noen minutter til alt er varmt.

Kyllingfileter er fine å bruke, det er mørt kjøtt som blir raskt gjennomstekt. Kylling er magert kjøtt med sunt fett.

Til denne middagsretten er det godt med kokt ris. Du kan lese på pakken hvor stor porsjon du trenger, og hvordan det skal gjøres. Ris som tar ca 20 minutter å koke, er det lurt å starte med først.

Dette er en god middag som Emma og Eskil lager, med litt hjelp fra en voksen. De får også bestemme hva slags favorittgrønnsaker de vil ha i wokpanna.

Middagen går ned på høykant!

Eskils eplekake

1 dl hvetemel
1 dl havregryn
1 dl sukker
100 g smeltet smør
4 epler
1 ts kanel
1 ss sukker

Stekeovn: 200 grader i ca 30 minutter

Gjør slik:

Smør ei ildfast form. Skjer opp eplene i småbiter. Dryss over kanel og sukker. Legg dette i bunnen på formen. Bland sammen mel, havregryn, sukker og smør. Legg dette over eplene.

Eskils eplekake er både dessert og kake. Den er lett å lage, og bør spises varm med vaniljeis, krem eller vaniljesaus til. Eskil er rask til å ta kremtoppingen, og lager noen flotte kremtopper på sin porsjon. Du kan også bruke plomme, rips, blåbær og rabarbra i denne kaka.



Tegninger: Bjørn Stangebye
Norges Bondelag - Den grønne skolen
ISBN 978-82-7712-081-2