



Geitmyra

Matkultursenter  
for barn

# Arbeidshefte Vår



På **Geitmyra**  
vil vi bidra  
til at **barn**  
og **unge** blir  
**glade** i mat  
som gjør  
dem **godt!**



## Innhold

- 2 Kjære foresatte
- 3 Til elevene
- 4-5 Karbohydrater, fett og proteiner
- 6-7 Om varmebehandling av mat
- 8 Egg- og hønefakta
- 9 Kompost
- 10 Mat og livsstil
- 11 Rød grønnsaksuppe
- 12 Sanking av ville vekster
- 13 Klorofyllpesto
- 14 Knekkebrød med havets ville vekster
- 15 Tang og tare
- 16 Spiring
- 17 Hjemmelaget yoghurt
- 18 Urtestekt fisk
- 19 Byggotto med vårløk og reddik
- 20 Urtesaus
- 21 Oppgaver
- 22-23 Merking av mat
- 24 Hvor sitter de forskjellige delene til lammet?
- 25 Mat, kultur og tradisjoner
- 26 Gul ris
- 27 Lam med spinat og yoghurt
- 28 Tomat-, agurk- og rødløksalat
- 29 Honning – naturens eget sukker
- 30 Blåskjell
- 31 Blåskjell i ovn
- 32 Brød med ville vekster
- 33 Majones
- 34-35 Smør og Geitmyras prim
- 36 Villfisk eller oppdrettsfisk. Hva er best?
- 37 Røykelaks
- 38 Hjemmelaget kremost
- 39 Eple- og rabarbrakompott
- 40 Guacamole
- 41 Grønn og gul smoothie
- 42 Matpakken – typisk norsk
- 43 Oppgaveside

# Kjære foresatte!

## Geitmyra matkultursenter for barn jobber for å spre matglede til barn og unge.

Vi er en ikke-kommersiell stiftelse som har skoleundervisning, sommerskole og undervisning for Aktivitetsskolen i samarbeid med Utdanningsetaten. På ettermiddager og kvelder har vi fritidskurs som er åpne for påmelding for alle. Vi har også kurs for lærere, og vi har en undervisningsportal for mat- og helselærere på nettet.

Vi ønsker at barna skal lære å lage ren, sunn og velsmakende mat, og at de skal forstå hvor maten kommer fra. Vi holder til på Geitmyra gård på Sagene, og samarbeider nært med våre naboer i Geitmyra skolehager, der vi har en egen parsell hvor vi dyrker grønnsaker og urter. På tunet har vi dyrkekasser og drivhus med frukt, grønnsaker og urter. Vi ser at på denne måten blir mat- og helsefaget mer spennende, og gir barna masse glede og kunnskap. Undervisningen blir også en praktisk arena der elevene får kunnskap om naturfag, historie, matematikk og språk.

Elevene som kommer hit får et levende og praktisk undervisningstilbud som hjelper dem å bli bevisste og aktive i sitt forhold til mat. Matglede, kunnskap og erfaring er en verdi i seg selv, og kan også gjøre det lettere å ta gode og sunne matvalg i fremtiden.

Vi oppfordrer også dere som foresatte til å ta barna mer med i matlagingen hjemme. Snakk om maten, om hvordan den ser ut og smaker og om hvor den kommer fra. På den måten får barna våre et godt og trygt forhold til maten de spiser.

Vi blir ofte kontaktet av presse og medier som ønsker å lage reportasjer fra undervisningen. Som regel vil de gjerne snakke med elevene om undervisningen og ta bilder av elevene som lager mat, dyrker eller høster grønnsaker. Vi vil derfor gjerne ha deres samtykke til at deres barn får lov å uttale seg til pressen og avfotograferes og filmes i slik sammenheng.

Ja, min sønn/datter får lov å uttale seg til pressen og avfotograferes og filmes i undervisningssammenheng.

Dato: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_

Er det andre hensyn vi skal ta når barnet ditt er hos oss?

---



---



---

Sett av undervisningsansvarlig /kursholder på Geitmyra matkultursenter for barn.

Dato: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_

# Til elevene: Velkommen til Geitmyra matkultursenter for barn

Mat er kultur, noe som forteller hvem vi er og hvor vi kommer fra. Mat og matlaging er en fin måte å bli kjent med andre mennesker på og forstå hverandres levemåte.

På Geitmyra matkultursenter er vi opptatt av hvor maten kommer fra og hva som er god, sunn mat. Vi dyrker grønnsaker og har høner og bier som gir oss egg, kjøtt og honning. Du vil oppleve ulike ting og smaker avhengig av når på året du er hos oss. Vår, sommer, høst og vinter gir helt forskjellige grønnsaker, frukter og urter.

Mat er mer enn mat. Det er historie, geografi, naturfag, matte, kjemi og språk. I løpet av denne skoleuken skal vi dyrke mat, lage mat, prate om mat og spise mat som er bra for oss. Du skal koke, steke, bake, hakke og skjære råvarene. Maten skal du lage helt selv. Kunsten å lage mat, og kunnskap om mat og hvor den kommer fra, har du med deg hele livet.

Vi på Geitmyra vil oppfordre deg til å lage mer mat hjemme. Spør de voksne om lov, og advar dem om at det kanskje blir litt søl. Kanskje kan du begynne å lage middag en gang i uken? Vis at du vil, for vi på Geitmyra vet at du kan!

Velkommen og vel bekomme!

Hilsen oss på Geitmyra matkultursenter for barn

## På Geitmyra

### driver vi økologisk.

Det betyr at vi ikke bruker sprøytemidler og bare bruker naturlig gjødsel, blant annet fra hønene våre. I butikken kan vi kjøpe en rekke økologiske varer. Disse er produsert på liknende måte, og det stilles strenge krav til at bonden tar vare på naturen og at dyra har det ekstra bra.



## Karbohydrater

er viktig for at hjernen din skal få energi hele dagen. Vi skiller gjerne mellom raske karbohydrater og langsomme karbohydrater. Forskjellen er at de påvirker blodsukkeret vårt på forskjellige måter.

### Raske karbohydrater

er ofte i matvarer som smaksløkene umiddelbart liker best, men som ikke er så bra for kroppen. Blodsukkeret stiger raskt, men synker fort igjen. Dermed blir man fort trett og sulten på nye søtsaker igjen. Raske karbohydrater finner man mye av i hvitt brød, pasta, sukker og søtsaker.

### Langsomme karbohydrater

virker saktere enn de raske karbohydratene. Blodsukkeret vårt stiger langsommere og kroppens energinivå blir jevnere gjennom dagen. Ved å spise mer langsomme karbohydrater, får man heller ikke det samme suget etter søtsaker. Langsomme karbohydrater finner man mye av i naturris, grovt brød, linser og bønner.

## Fett

er en av kroppens viktigste energikilder. Kroppen trenger fett for å fungere godt. Fett er også med på å gjøre maten saftig og god. Uten fett blir maten lett tørr, og fett er også med på å frigjøre smak. Men det er ikke «ett fett» hvor mye eller hva slags fett man spiser. Aller best trives kroppen med fett fra planter og fisk.

Vi kan dele fett inn i to hovedtyper: Mettet og umettet fett.

### Mettet fett

Mettet fett får vi først og fremst fra dyr som lever på land, for eksempel kuer, griser og sauer. Mettet fett er hardt og fast, særlig når det er kaldt. Det er nesten umulig å smøre iskaldt meierismør på brødskiven. Mettet fett finnes også i noen planter og vi finner det i for eksempel kokosolje og palmeolje. For mye mettet fett kan hope seg opp i blodårene og føre til hjerte- og karsykdommer.



## Umettet fett

Fett i planter og fisk er i stor grad umettet. Umettet fett er mykt eller flytende, også når det er kaldt. Mange av oljene som står i kjøleskapet ditt kan fortsatt helles ut av flasken. Tenk også på at fiskefettet er mykt når det er kaldt, slik at fisken kan svømme godt, selv i iskaldt havvann. Umettet fett, og da særlig omega 3-fettsyrer som det finnes mye av i fisk, rapsolje og soyaolje er ekstra godt for hjertet, hjernen og kroppen.

### Feite fakta

Fett er en av kroppens viktigste energikilder. Umettet fett fra planter og fisk er best for kroppen din.

Mettet fett kommer blant annet fra kua, og finnes derfor i smør og melk. Sunt fett er mykt og flytende i kjøleskapet, mens mindre sunt fett er hardt i kjøleskapet.

## Proteiner

er kroppens byggesteiner. De trengs for å bygge opp nye celler og reparere og vedlikeholde cellene vi allerede har i kroppen. Noen proteiner kan ikke kroppen produsere selv, og derfor må de tilføres gjennom kosten.

### Animalsk protein fra dyreriket:

fisk, kjøtt, melk, ost og egg.

### Vegetabilsk protein fra planteriket:

korn, erter, linser og bønner.

idrettsfolk og mosjonister trenger ikke å spise store biffer eller andre spesielt proteinrike matvarer for å dekke proteinbehovet. det viktigste er at man har et balansert og variert kosthold.



# Om varme- behandling av mat

**Den viktigste oppfinnelsen i menneskets historie og utvikling er ikke hjulet, TV eller internett, men ilden!**

Ildens muligheter ble sannsynligvis oppdaget av forfedrene våre ved en tilfeldighet, kanskje allerede for én og en halv millioner år siden. De kan ha kommet over ild startet av et lynnedslag og funnet ut at den ga både lys og varme, og at rovdyr som sabeltanntigre ikke turte å nærme seg. Kanskje fant de brente og stekte dyrerester, som jegerne likte godt å spise. Stekt kjøtt er lettere fordøyelig enn rått kjøtt, og det ga forfedrene våre mulighet til å utvikle den store hjernen vi nyter så godt av i dag. Varme dreper også skadelige bakterier, og ikke minst – stekt kjøtt smaker veldig godt!

## **Bruk hele dyret**

Når vi har slaktet et dyr er det viktig at vi bruker hele dyret. Noen stykningsdeler er seige, men kan bli de aller møreste og mest smakfulle hvis de får lang varmebehandling. Skank, nakke og bog er eksempler på slike stykker.



**Koking:** Vann leder varme godt, og kokende vann kan ikke bli mer enn 100 grader. Temperaturen er konstant, så det er lett å anslå hvor lang tid det tar å koke maten.

## **Steking:**

Når vi steker, legges maten direkte på en metallplate, oftest stekepanne, som vanligvis holder mellom 150 til 200 grader. Dette fører ikke bare til oppvarming av maten. Vi får også en sprø stekeflate og bruning av maten. Vi bruker som regel fett i panna for å gi smak og for å lede varmen bedre mellom stekeplata og maten.

## **Baking:**

Ved baking brukes varm luft til å varme maten. Maten varmes fra alle kanter, og man trenger ikke vann eller olje. Luft leder varme dårlig, derfor brukes det lang tid og høy varme ved baking i ovn.



## Grilling:

Grille har vi gjort helt siden mennesket klarte å kontrollere ilden. Glødende kull kan bli 1000-1500 grader. Varmen fra glødende kull kalles strålevarme.

## Lav temperatur:

Maten utsettes ofte for høyere varme enn den behøver. Egg hardkokes ved 70 grader, ikke 100 grader som kanskje mange tror. På restaurantkjøkken er det nå vanlig å regulere temperaturen avhengig av hvilken råvare man skal bruke. For eksempel er det kokker som «koker» fisk ved 47 grader.

## Opplevelse av varme, et eksperiment gjennom uka

### Ulike oppvarmingsmåter er mer eller mindre effektive.

Gjennom uken skal vi kjenne på de ulike formene for varmebehandling og bruke lasermåler for å måle hvor varmt det faktisk er. Legg håndflaten i en kald stekepanne og skru på varmen. Hvor varmt blir det før det blir ubehagelig? Hvor lenge kan du holde fingeren din i vann som holder 80 grader? (Ikke gjør det mer enn ett sekund, ellers brenner du deg!) Stikk deretter hånda inn i en stekeovn som er 80 grader. Hvorfor oppleves varme så forskjellig?



# Egg- og hønefakta

Hvert år kastes over 13 millioner helt spiselige egg i søplekassa, bare fordi de har gått over datostemplingen. Nå skjer det noe: Regjeringen har nå bestemt at vi skal gjøre mye mer for å unngå matsvinn og kasting av spiselig mat. Det er Geitmyra helt med på!



Du klarer ikke å se forskjell på økologiske egg og vanlige egg, men hva hønene spiser kan ha betydning for smaken, og hvor sunne de er å spise for oss.

Det er viktig at hønene får god og variert mat, gjerne en blanding av frø, gress, insekter og matrester fra kjøkkenet.

## Egg fra burhøns

Fremdeles er det lov å ha høns i såkalte miljøbur, hvor de skal ha vaglepinne, sandbad og andre ting som høner liker, og ikke flere enn sju høner i hvert bur. I 2017 bestemte den største matbutikkjeden at de ikke lenger vil selge egg fra burhøns, og det viser at forbrukermakt virker!

## Egg fra frittgående høns

Frittgående høns får gå fritt sammen i store haller. Det kan være flere enn 7000 i hver innhegning, så det er ganske trangt. Høner er skogsdyr som lever best i passe store flokker, og det er ikke lett å finne sin egen gjeng i en stor fjøshall. Frittgående høner får ikke lov til å gå ut i sollyset, men er inne hele livet. Livet er heller ikke så veldig langt, for nesten alle høner må bøte med livet etter omtrent halvannet år.

## Økologiske egg

For å få lov til å kalle eggene økologiske og ha en grønn Ø på eggepakken, må bondegården nøye følge reglene fra Debio. Reglene er strenge, og sier at hønene skal ha bedre plass, få lov til å gå uten-dørs og få økologisk fôr. Det kan være inn til 3000 dyr i hønsehuset, men siden hver enkelt har mye bedre plass, kan vi godt tenke oss at dette er fint for hønene.

## Går det an å få enda bedre egg?

Har du hage, slik vi har her på Geitmyra, kan du vel godt ha noen høner for å få egg til familien din?

Det er viktig å først sette seg inn i hva høns trenger, men mange mennesker har «hagehøns», både i byen og på landet. Det beste du kan tilby hønene dine er at de kan gå fritt på plenen og spise gress og insekter.



Debilogd kjent

**Debio** er organisasjonen som lager reglene for hva økologisk mat skal være. De passer også på at bønder og matprodusenter følger reglene. Meningen er at husdyr og mennesker på bondegården skal ha det godt, og at maten skal bli giftfri og trygg å spise for oss.

# Kompost

Med en gang planter og blader visner og faller til jorda starter en nedbrytningsprosess som kalles kompostering.

Bakterier, sopper, meitemark og insekter bryter ned planterestene til ny næringsrik jord, og de ser ikke forskjell på løv og matavfall. Disse bittesmå hjelperne forvandler kompost og søppel til noe verdifullt – uten at de vet om det!

På Geitmyra gir vi de fleste matrestene til hønene, og de som ikke blir spist opp, går i komposten. Noen typer matavfall brytes lett ned i komposten. Andre typer matavfall hører ikke hjemme der fordi de tar veldig lang tid å bryte ned til jord. Dette gjelder for eksempel skall fra sitrusfrukter. Vi har to komposter, én kaldkompost og én varmkompost.

## Kaldkompost

I kaldkomposten har vi hageavfall som gress og ugress fra hagen og rester av frukt og grønnsaker. Kaldkompostering skjer overalt hvor planter og blader ligger og brytes ned.

## Varmkompost

Kjøtt, fisk, pasta, ost og brød har lett for å tiltrekke seg skadedyr som rotter. Vi komposterer dette i en isolert varmkompostbinge. Når maten brytes ned og mikroorganismer spiser maten gir de fra seg varme. Det gjør at prosessen går fortere. Varmkomposten må etterfylles med matrester flere ganger i uka for å holde varmen.



# Mat og forbruk

Hver gang vi spiser bruker vi av verdens ressurser. Derfor bør vi tenke oss om når vi handler.

Det er flere ting vi kan gjøre for å ta hensyn til miljøet – slik at jorden, både land og vann holder seg frisk og ren:

- Kjøp økologisk mat. Den dyrkes uten hjelp av sprøytemidler som forurenser naturen.
- Billig mat er ikke alltid bra mat. Noen ganger er maten billig fordi den er produsert på en måte som skader miljøet og naturen.
- Spis mer frukt og grønnsaker og mindre kjøtt. Kjøtt krever mye ressurser å produsere.
- Ikke kast mat! I Norge kaster vi 50 kg mat hver i året. Det er nok mat til hele Oslos befolkning.
- Kjøp mat som ikke er pakket inn i masse emballasje. Mye emballasje gir mye søppel.
- Resirkuler metall, glass og plast. Alle disse er laget av ikke-fornybare ressurser. Naturen lager ikke mer enn det som finnes.

### Resirkulering

På Geitmyra gir vi de fleste matrestene til hønene, og de som ikke blir spist opp, går i komposten. Både hønsebæsj og kompost blir til fin jord. Det samme gjelder for søpla di hjemme. Når du sorterer søpla i blå og grønne poser, blir den gjenvunnet. Noe blir til jord, noe blir brent så det blir varme for husene, og andre ting blir gjort om til nye produkter.





### Fakta

Det er flest hverdager i året. Sunne og gode hverdagsmåltider er derfor det som betyr mest for hvordan du føler deg.

# Mat og livsstil

Mat handler ikke bare om å bli mett, og maten vi spiser er mer enn bare drivstoff.

Den har også en viktig jobb å gjøre i kroppen vår. Vi trenger vitaminer, fett, proteiner og karbohydrater fra planter og dyr hver eneste dag. Kroppen vår er som en fabrikk. For at fabrikkens skal fungere bra må vi ha jevn tilførsel av alle næringsstoffene.

Det du spiser er avgjørende for hvordan du føler deg og hvordan du har det i hverdagen. Kroppen har også godt av å være i aktivitet og bevegelse.

Og for å kunne ha en aktiv, frisk kropp, må man ha sunn energi! Maten vi spiser er med på å holde oss friske og gjør kroppen mer motstandsdyktig mot sykdom.

Sist, men ikke minst: maten vi spiser må være god. Lærer du deg å lage mat selv, kan du bestemme hvordan den skal smake og hva som skal være i den. Det blir det god mat og en sunn livsstil av!

# Rød grønnsaksuppe

Spiser du en slik suppe én gang i uka, får du et skikkelig påfyll av vitaminer og mye annet kroppen trenger.

## Framgangsmåte

1. Vask og skrell grønnsakene. Skjær alt i terningstore biter.
2. Sett kjelen på kokeplaten. Ha i litt matolje og fres løk og purre på middels temperatur i noen minutter. Løkbitene skal bli gylne og litt gjennomsiktige, men ikke svidde.
3. Ha i resten av ingrediensene, unntatt parmesan, salt og pepper.
4. Når det koker, skru ned varmen. La det småkoke under lokk i 30 minutter.
5. Smak til med salt og pepper mot slutten av koketiden.
6. Strø gjerne på revet parmesanost og timian før servering.

## INGREDIENSER

### TIL 4 PERSONER

- 1 ss matolje
- 1 gul løk
- 1 purre
- 2 poteter
- 2 skrelte gulrøtter
- 1 selleristilk
- 1 terning økologisk grønnsaksbuljong (for eksempel Kallo)
- 1 liter vann
- ½ boks (ca 200 g) kokte borlottibønner
- 1 boks (400g) hakkede tomater
- 4 ss frisk timian
- salt og pepper
- 2 ss parmesanost

## UTSTYRSLISTE

Skjærebrett til grønnsaker

Potetskreller

Kniv

Spiseskje

Gryte

Stekespade

Desilitermål

Rivjern

Øse til servering



# Sanking av **vilde** vekster

De kalles ugress, de vokser overalt og de smaker godt! På Geitmyra gjør vi som folk gjorde i gamle dager: Vi sanker de vilde vekstene.

## Vilde vekster

Vilde vekster er kanskje det mest miljøvennlige vi kan spise. Ingen sprøytemidler, ingen gjødsel og ingen transport!



Alle kan spise av de vilde vekstene rundt oss, enten de bor på landet eller i byen. Faktisk er det flere ulike vilde vekster i byen enn i typiske landbruksområder. Noen lurer på om forurensning gjør at man ikke kan spise vekster fra byen. Det kan man! Velg de unge skuddene på planten, de er nesten alltid best - og skyll dem før du spiser dem.

På Geitmyra har vi masse **SKVALLERKÅL** på plenen. Denne regnes som uønsket, men den kan være god i salater, omeletter og i pesto (sammen med andre urter). Den kan også dampes og serveres med hvitløk og revet parmesan.

**BJØRKESKUDD** finnes på alle bjørketrær om våren. De har en ganske sterk og søt smak. Ferdig utsprungne bjørkeblader er også gode. De er litt

for grove til å spise, men hvis man pakker inn fisk eller kjøtt i bladene før man steker, baker eller griller det, gir de god smak til maten.

**LØVETANN** kan spises mens man luker. De unge bladene kan brukes som salat. Røttene kan stekes og knaskes. De smaker litt bittert.

**BRENNESLE** er vondt på huden og godt i munnen. Unge blader kan spises som salat. Den er også god å lage suppe av – knallgrønn og veldig sunn.

Når man plukker vilde vekster, er det alltid viktig at man er helt sikker på hva det er før man spiser. Noen vekster er giftige. Det er også viktig at man ikke plukker for mye av gangen – naturen er skjør.

# Klorofyll-pesto

I denne oppskriften bruker vi både ville og dyrkede grønne urter. Klorofyll er viktig for planters fotosyntese, og betyr rett og slett «grønt blad». Uten klorofyll ville ikke planten vært grønn. Grønne grønnsaker og urter inneholder mye vitaminer og jern, også smaker de så deilig! Du kan lage pestoen i en morter, kjøkkenmaskin eller med en stavmikser.

## Framgangsmåte

1. Skyll urtene godt. Fjern alle tykke og harde stilker og blader.
2. Skrell og grovhakk hvitløken.
3. Riv sitronskallet fint på rivjern.
4. Ha urter, hvitløk, gresskarkjerner og salt i morteren.
5. Knus bladene til du har en grov blanding.
6. Bland inn sitronsaft, revet sitronskall og parmesanost.
7. Tilsett oljen og bland godt.

## INGREDIENSER

Til 1 kopp pesto

- 1 stor håndfull friske urter, både dyrkede og ville
- 1 hvitløksbåt
- 2 ss gresskarkjerner
- 1 ts salt, helst en grov havsalttype
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts finrevet sitronskall (økologisk)
- 5 ss nyrevet parmesanost
- 1 dl olivenolje

## UTSTYRSLISTE

- Skjærebrett til urtene
- Kniv
- Spiseskje
- Rivjern
- Desilitermå
- Morter eller blender





# Knekkebrød med havets ville vekster

Dette knekkebrødet kan du ha i matpakka, ta med på tur eller ha som snacks! Det er lurt å bløtlegge korn og frø i vann for å frigjøre mineraler og vitaminer. De fleste næringsstoffene er kapslet inn av noe som heter fytinsyre, som gjør at mange av de sunne stoffene passerer rett gjennom oss hvis vi ikke løser opp dette «limet» først.

## Framgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 150 grader.
2. Sett klar stekeplater med bakepapir.
3. Mål opp gryn, mel, frø, salt og vann. Bland alt godt sammen i den store bollen.
4. La røren stå og svelle i 20-30 minutter med plastfolie eller et kjøkkenhåndkle over.
5. Hell halvparten av røren på bakepapiret. Legg et annet bakepapir oppå røren, og press knekkebrødrøren jevn og flat med hånden. Fjern forsiktig det øverste papiret.
6. Stek i 40-60 minutter. Halvveis i stekeperioden kan du ta brettene ut av ovnen og risse ruter i røren med et pizzahjul eller en kniv. Da blir det lettere å bryte dem opp når de er ferdige.
7. Knekkebrødene er ferdige når de er helt tørre. Sjekk ved å trykke på dem med pekefingeren.
8. Legg de ferdige knekkebrødene til avkjøling på en rist.

## INGREDIENSER TIL 2 STEKEBRETT

- 1 dl havregryn
- 1 dl fint rugmel
- 1 dl solsikkekjerner
- 1 dl sesamfrø
- 1 ½ dl kruskakli
- ½ dl gresskarkjerner
- ½ dl linfrø
- ½ - 1 ts salt
- 3 ½ dl vann
- 1 ts tørket tang

## UTSTYRSLISTE

- Stor bolle
- Røresleiv
- Desilitermål
- Bakepapir
- 2 stekebrett
- Pizzahjul eller kniv



# Tang og tare

## Det vokser hele skoger med tang og tare under havoverflaten!

Tang og tare er superviktige deler av økosystemene i havet. Vi kaller dem ofte for sjøplanter, men det er egentlig forskjellige typer alger. Akkurat som planter på land bruker tang og tare sollys og karbondioksid til å lage plantemateriale og oksygen gjennom fotosyntese. Oksygenet er helt nød

vendig for både fisk og plankton, og tangskogene gir beskyttelse og mat for alle mulige sjødyr.

Mange forskjellige typer tang og tare er spiselige og inneholder verdifulle næringsstoffer og mineraler. De kan også ha veldig mange gode og forskjellige smaker. Vi kan bruke tang og tare som en type salat, til å lage suppe av, eller til å tørke til sprø snacks.

Noen typer tang har spesielt kul smak, for eksempel den som ofte kalles trøffeltang. Smaken er omtrent som trøffel, verdens dyreste matsopp. Tang har også vært mye brukt som gjødsel, og som dyrefôr.

Tang kan ha veldig mye jod, som vi trenger litt av for ikke å bli syke, men ikke for mye. Vi vet også at tang kan inneholde giftstoffer og tungmetaller. Samtidig er det mange som mener at tang og tare har mange helsebringende egenskaper. Rådet er at det er trygt å spise litt tang og tare, men ikke for mye eller for ofte.



**Havets  
grønnsaker**

# Spiring

**Spirer er egentlig frø som har begynt å vokse til små, grønne bladstilker. De er stappfulle av vitaminer og smaker kjempegodt!**



**Miljøet har fått plass i Norges grunnlov!**

I paragraf 112 står det blant annet at naturens ressurser skal brukes på en måte som ivaretar dem også for etterkommerne våre.



Du kan bruke dem på brødskiva eller i salater. Du kan sette dine egne spirer i vinduskarmen ved hjelp av frø, linser og bønner, og det er enkelt å få til.

## Frø

Alfalfafrø er gode til spiring. Du bør lagre frøene tørt, mørkt og svakt. Rens bort frø som er skadet, misfarget eller som raskt flyter opp under skylling.

### MENGDE:

1 del frø og 4 deler vann

### BLØTLEGGING:

6-8 timer

### SPIRETID:

3-4 dager

## Linser

Alle linser kan spires så lenge de har skall.

### MENGDE:

1 del linser og 4 deler vann

### BLØTLEGGING:

12-15 timer

### SPIRETID:

2-3 dager

## Bønner

Mungbønner er den mest brukte bønningen til spiring.

### MENGDE:

1 del bønner og 4 deler vann

### BLØTLEGGING:

12-15 timer

### SPIRETID:

3-4 dager

## Tips

Fuktighet er viktig under hele spireperioden, så pass på at det ikke blir for tørt.

Spirer er skjøre og må behandles forsiktig, så de ikke brekker.

Spirer utvikles bra i romtemperatur og skal stå mørkt, gjerne inne i et skap. Spirebeholderen skal ikke være for tett.

Spis spirene med skallet på. Det inneholder mye fiber.

# Hjemmelaget yoghurt

Å lage sin egen yoghurt er ikke vanskelig. Du trenger melk, tid og bakterier.

Melkesyrebakteriene *Lactobacillus bulgaricus* og *Streptococcus thermophilus* spiser melkesukkeret og lager et surt miljø i melken, så skadelige bakterier ikke trives. Det øker holdbarheten. I tillegg smaker det godt og er bra for fordøyelsen.

## Framgangsmåte

1. Ha melken i en gryte og varm den til den er fingervarm, rundt 37 grader.
2. Rør forsiktig inn én og én spiseskje yoghurt.
3. La blandingen stå i ro med lokk på over natten (6-8 timer) på et lunt sted. Ikke flytt på gryten eller rør i den. Da er det ikke sikkert den stivner.
4. Når yoghurten er ferdig, setter du den kaldt. Den holder i minst 4-5 dager.

## INGREDIENSER (TIL CA. 1 LITER YOGHURT)

- 1 l melk
- 2 ss yoghurt naturell

## UTSTYRSLISTE Stålkjele med lokk Måleskje Røresleiv



# Urtestekt fisk

God, fersk fisk blir enda bedre med friske urter.

All fisk kan stekes, og urter kan du nesten ikke bruke for mye av. Noen urter passer bedre til fisk enn andre, så her må du prøve deg frem og finne din favoritt.

## Framgangsmåte

1. Skyll og grovhakk urtene.
2. Riv det gule på sitronskallet. Unngå å få med det hvite, det smaker veldig bittert.
3. Bland salt, pepper, sitronskall og urter på en tallerken.
4. Gni fiskestykkene inn med olje, og vend dem i urteblandingen.
5. Sett pannen på sterk varme, og ha i oljen.
6. Hold håndflaten over pannen for å kjenne om den er varm
7. Legg fisken i pannen med skinnsiden ned og stek den i 5 minutter. Skru ned til middels varme.
8. Snu fisken og stek videre i ett par minutter til.
9. Server den nystekte fisken med byggotto og urtesaus.



## INGREDIENSER

4 PERSONER

4 x 150 g fiskefilet  
med skinnet på  
1 håndfull friske urter  
3 ss matolje  
Skall fra 1 sitron  
(økologisk)

## UTSTYRSLISTE

Stekepanne  
Stekespade  
Kniv  
Skjærefjøl  
Pepperkvern  
Tallerken  
Spiseskje  
Vekt





# Byggotto med vårløk og reddik

Bygg har vært dyrket i over 10.000 år og er en av verdens eldste kulturplanter. Halvparten av kornet vi dyrker i Norge er bygg, men mesteparten brukes til dyrefôr og til ølbrygging. Grynene blir raskere ferdig og lettere å fordøye hvis du legger dem i bløt kvelden før du skal koke dem.

## Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk sjalottløk og hvitløk
2. Smelt smøret i en kjele på middels varme. Ha i løk og hvitløk og stek til det er blankt og gyllent.
3. Ha i byggryn, vann og buljongterning og kok opp.
4. Kok i 25-30 minutter. Rør av og til. Tilsett mer vann om det koker tørt før grynene er møre.
5. Vask reddik og vårløk og skjær dem i tynne skiver. Legg til siden.
6. Smak byggottoen til med salt, pepper og sitronsaft. Vend inn vårløk og reddik. Servér til nystekt fisk.

## Tips

Parmesan smaker godt i en byggotto, og kan tilsettes helt på slutten av koketiden.

## INGREDIENSER

### 4 PERSONER

- 300 hele byggryn
- 2 ss smør
- 2 sjalottløk
- 1 fedd hvitløk
- 1 terning grønnsaksbuljong
- 4 dl vann
- 1 vårløk
- 3 reddiker
- 2 ss sitonsaft
- Salt og pepper

## UTSTYRSLISTE

- Gryte
- Røreskje
- Spiseskje
- Kniv
- Skjærefjøl
- Desilitermå
- Vekt

# Melk → yoghurt → Urtesaus

En deilig, kjølede yoghurtsaus som passer godt til både kjøtt og fisk. Prøv den gjerne som dip eller til tacoen.

## Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk hvitløken.
2. Finhakk urtene.
3. Ha yoghurt i en bolle, og bland inn urter og hvitløk.
4. Smak til med salt og pepper.

## INGREDIENSER

til 4 personer

3 dl yoghurt naturell

1 fedd hvitløk

10 gressløkstrå

2 ss oregano

1 ss timian

Salt og pepper

## UTSTYRSLISTE

Litermål

Spiseskje

Kniv

Skjærefjøl



**OPPGAVER**

**1** Hva er forskjellen på raske og langsomme karbohydrater?

---

---

---

**2** Hva er gjær? Hvilke andre hevemidler finnes?

---

---

---

**3** Hvorfor lar vann og olje seg blande når vi lager majones?

---

---

---

**4** Hvordan lager man yoghurt av melk?

---

---

---

**Miljøet har fått plass  
i Norges grunnlov!**

I paragraf 112 står det blant annet  
at naturens ressurser skal brukes på  
en måte som ivaretar dem også  
for etterkommerne våre.



# Merking av mat

Maten vi kjøper i butikken er merket på mange forskjellige måter. Mye av den maten vi spiser er laget av andre, på fabrikker og storkjøkken.

Det er viktig å vite så mye som mulig om den: Hva den inneholder, hvor sunn den er, hvordan den er framstilt, hvordan den skal oppbevares og hvor lenge den holder seg.

## Innholdsfortegnelse

Alle varer som kommer pakket inn i emballasje skal ha en innholdsfortegnelse. I innholdsfortegnelsen finner du alt hva maten inneholder oppgitt i rekke-

følge etter hva det er mest av. Som en grov huskeregel kan vi si at det er en fordel at det er så få ulike ingredienser som mulig og at så mye som mulig av det som står der er forståelig. Innholdsfortegnelsen kan faktisk være livsviktig. Er du allergisk mot noe er du antageligvis superflink

til å lese innholdsfortegnelser!

| NÆRINGSINNHOOLD:  |                    |
|-------------------|--------------------|
|                   | PR 100 g           |
| Energi            | 1415 kj (337 kcal) |
| Protein           | 10g                |
| Karbohydrat       | 72 g               |
| Herav sukkerarter | 10g                |
| Fett              | 1,0 g              |
| Herav mettet      | 0,2 g              |
| Enumettet         | 0,5 g              |
| Flerumettet       | 0,3 g              |
| Kostfiber         | 11,3 g             |
| Natrium           | 0,3 g              |
| Jern              | 2,9 mg             |

## Datostempling

Vi har to former for datostempling: «Siste forbruksdag» for mat som lett blir dårlig, og «best før» for mat som vanligvis holder seg godt. (Tørrvarer som ris kan holde seg i årevis over «best før»-datoen.) Stol på luktesans og syn – lukter det mugg eller ser maten skjemt ut, spiller det ingen rolle om datostemplingen sier at maten er ok.

## Næringsinnhold

Mange matvarer har en oversikt over mengden energi og en rekke andre næringsstoffer, som protein, fett, karbohydrater og salt. Hvis du kan lese disse, lærer du mye om maten, og vet mer om hvor mye du får i deg av de ulike næringsstoffene.

## Symboler

Noen varer er merket med symboler. Disse symbolene gir informasjon om innholdet eller råvarene som er brukt for å fremstille varen.

Noen gir tydelig informasjon, andre betyr at du bør gjøre en vurdering selv i tillegg.

## De vanligste symbolene

**Brødskalaen:** Skalaen viser hvor grovt brødet er. Det vil si hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i produktet. Brød regnes som grovt når minst 50 prosent av mengden består av hele korn, sammalt mel og kli. Jo grovere brød, jo bedre for deg



75-100%  
sammalt mel  
eller hele korn



50-75%  
sammalt mel  
eller hele korn



25-50%  
sammalt mel  
eller hele korn



0-25%  
sammalt mel  
eller hele korn





**Nøkkelhull:** Nøkkelhullmerket finnes på mange produkter i butikken. Matvarer med Nøkkelhullet på må oppfylle ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Det betyr nødvendigvis ikke at all mat med nøkkelhull på er sunn. Det betyr at produktet med nøkkelhull på er sunnere enn andre matvarer i samme kategori.



↙ Debio godkjent

**Økologiske varer:**

Økologisk mat har minimal bruk av tilsetningsstoffer, god velferd for husdyra og ingen bruk av kjemiske sprøytemidler. Økologiske produkter lages uten kunstige smaks- og fargestoffer og med strenge regler for bruk av konserveringsmidler.

## OPPGAVER

**1** Hva betyr begrepet «økologisk matproduksjon»?

---



---



---



---

**2** Hvordan kan vi finne ut hva det er mest av i en vare vi kjøper?

---



---



---



---

**3** På side 30 finner du en brøddoppskrift. Hvor grovt er dette brødet?  
Bruk brødskalakalkulatoren på brodogkorn.no.

---



---

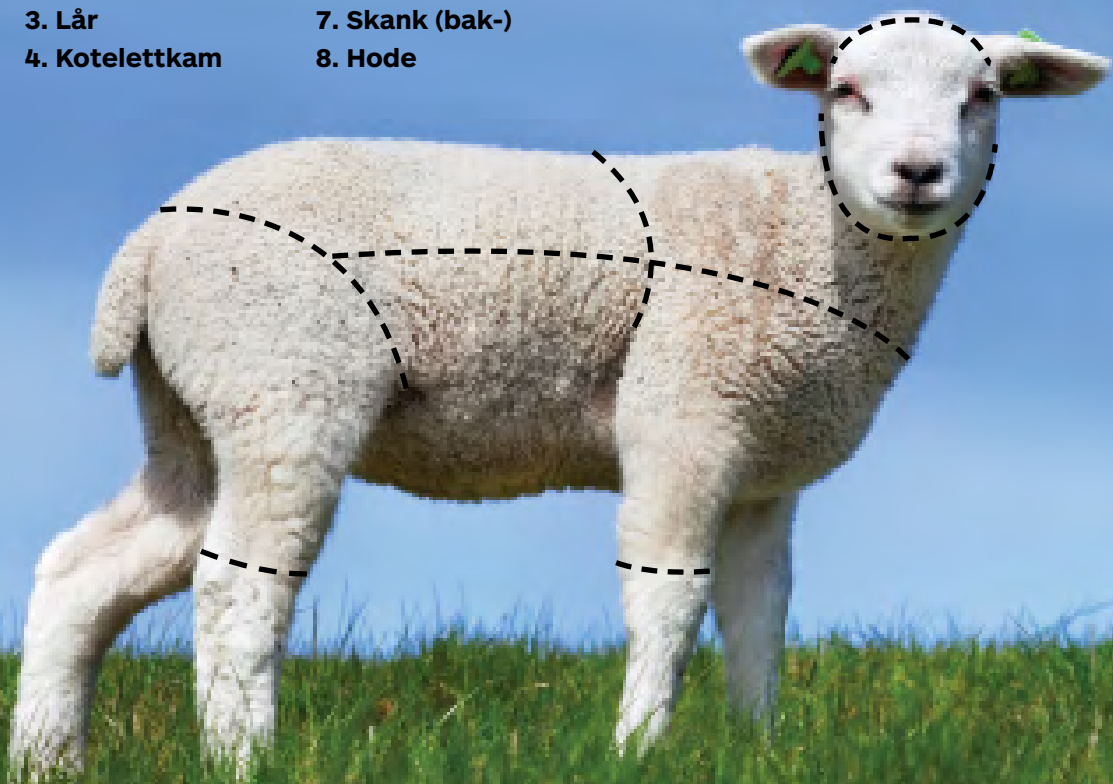


---

# Hvor sitter de forskjellige delene til lammet?

Sett tallene inn på riktig stykke.

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. Bog         | 5. Side (ribbe) |
| 2. Nakke       | 6. Skank (for-) |
| 3. Lår         | 7. Skank (bak-) |
| 4. Kotelettkam | 8. Hode         |



# Mat, kultur og tradisjoner

Matkultur forteller noe om hvem vi er, hvor vi bor, hva slags råvarer naturen rundt oss gir og hva vi lager av disse.

Norsk matkultur har alltid vært en blanding av norske og utenlandske råvarer. Vi har solgt fisk og andre varer til resten av verden, og i bytte har vi fått krydder og andre spennende matvarer fra utlandet. Flere kryddere som safran og ingefær har vært spist i Norge over 1000 år. Modige nordmenn har reist over de store verdenshav og tatt med seg nye smaker og ideer hjem igjen.

Mattradisjonene i de tusen hjem endret seg da man fikk tilgang på flere råvarer. En tradisjon er nært knyttet sammen med en kultur, men kan være veldig personlig. En familie kan ha tradisjon for å spise and til jul, mens en annen familie spiser pinnekjøtt. Mennesker reiser, og tradisjoner reiser. Tradisjoner kan i noen familier være uendret i flere generasjoner, og tradisjoner tar man med seg hvorhen man drar. I USA finnes det restauranter som serverer norsk mat på tradisjonell måte, på grunn av ett stort antall norske immigranter på 1800 og 1900 tallet. En bit av Norge i USA!



## Spis variert

Vi mennesker har en forpliktelse til å ta vare på mangfoldet i verden. En måte vi kan gjøre det på, er å spise variert og være oppmerksom på hvor maten kommer fra, og hvordan den er dyrket.



# Gul ris

Ris er frø fra en type gress, akkurat som andre typer korn.

Ris har vært mat til flere mennesker over lengre tid enn noen annen matplante i verden, og er et av de viktigste kornslagene vi har. Basmati er en langkornet ristype som man spiser mye i India og Pakistan. Risen er kjent for sin gode lukt, konsistens og nøtteaktige smak. Risen skal skylles før koking slik at all overflødig stivelse forsvinner og resultatet blir en luftig og klebefri ris. Vi koker risen med løk og gurkemeie. Da blir den ekstra god - og veldig gul!

## Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk løken.
2. Mål opp risen og skyll den godt i en sil til vannet er helt klart.
3. Ha løk, ris, vann, gurkemeie og salt i en gryte.
4. Kok opp risen, sett på lokk og småkok i 20-25 minutter uten å røre i risen.
5. Rør forsiktig i risen med en gaffel for å fluffe den opp.
6. Server til lammegryten.

## INGREDIENSER

### 4 PERSONER

- 3 dl basmatiris
- 6 dl vann
- ½ ts malt gurkemeie
- ½ løk
- 1 ts salt

## UTSTYRSLISTE

### Gryte med lokk

### Litermål

### Sil

### Kniv

### Skjærefjøl

### Teskje

### Gaffel

## Tips

Hver dag spiser halvparten av alle menneskene på jorden ris. På noen asiatiske språk er ordet for «ris» og «mat» det samme.



# Lam med spinat og yoghurt

Sauen finnes verden over. Den er hardfør og trives både i kalde og varme strøk.

Sauen spiser det den finner ute i naturen på beite og trenger ikke så mye stell og pass. Den gir oss kjøtt, ull, skinn og melk og tar vare på kulturlandskapet vårt. Kjøttet fra en sau som har beitet langs kysten smaker helt annerledes enn en som har beitet på fjellet.

I Norge har sauen vært, og er, veldig viktig - så viktig at fårrikål er nasjonalretten vår! Denne lammeretten er en nordindisk variant med krydder, spinat og yoghurt.

## Framgangsmåte

1. Mål opp alle krydderne og ha dem i en morter. Knus og bank dem til et grovt pulver.
2. Skrell og hakk løk, hvitløk og chili. Legg til side.
3. Skrell og riv ingefæren. Legg til siden.
4. Skjær kjøttet fritt for sener og hinner. Kutt det så i terninger.
5. Skyll og tørk spinaten godt.
6. Del tomatene i grove biter. Fjern stilkfestet.
7. Sett en gryte på komfyren, ha i oljen og varm den opp.
8. Ha i krydder, løk, hvitløk og ingefær i gryten og fres det godt.
9. Når løken er blitt blank har du i kjøtt og salt. Rør jevnlig til alt er gyllent.
10. Skru ned til middels varme, og ha i halvparten av yoghurten. Bland det godt inn før du røren inn resten av yoghurten.
11. Ha i spinaten og rør til den blir myk og faller sammen. Ha så i tomatene. Bland alt godt og sett på lokk.
12. Kok til kjøttet er blitt mørt, cirka 1 time. Smak til med salt om det trengs og limesaft.
13. Servér med ris og nanbrød.



## INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

- 8 ss nøytral olje
- 800 g lammebrog
- 1 stor løk
- 6 fedd hvitløk
- ¼ grønn chili
- 3 cm ingefær
- ½ ts hel sort pepper
- 2 laurbærblad
- 4 nellikspiker
- 1 ts hel kardemomme
- 2 ts hel spisskummen
- 1 ts hel koriander
- 8 ss yoghurt naturell
- 400 g spinat
- 2 tomater
- 2 ts salt
- Lime

## UTSTYRSLISTE

- Morter
- Sil
- kniv
- skjærefjøl til grønnsaker
- Skjærefjøl til kjøtt
- Potetskreller
- Gryte
- Dørslag
- Spiseskje
- Teskje
- Litermål

# Tomat-, agurk- og rødløkssalat

Denne salaten er frisk og smaksrik, med rødløk, mynte og fersk koriander. Enkelt, kjøpt og klassisk til indisk mat. Ofte servert til papadum som en forrett eller til middagen. Cachumbersalat som den heter er også godt å ha i matpakken.

## Framgangsmåte

1. Skyll alle grønnsakene.
2. Skrell og kutt løken i små biter.
3. Kutt tomat og agurk i terninger. Hakk koriander og mynte.
4. Bland alt sammen i en bolle, ha over limesaft og olje.  
Smak til med salt og pepper.

## INGREDIENSER

4 PERSONER

- 3 tomater
- 1 agurk
- 1 liten rødløk
- 2 ss mynte, fersk
- 4 ss koriander, fersk
- Saften fra ½ lime
- Salt og pepper

## UTSTYRSLISTE

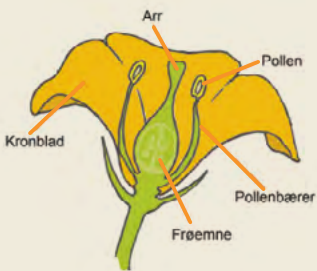
UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Teskje, spiseskje
- Bolle
- Pepperkvern





# Honning – naturens eget sukker!



På Geitmyra har vi ansatt 60 000 bier til å lage honning for oss. De flyr rundt og samler nektar og pollen fra de mange blomstene rundt gården. Bikubene består av arbeidere, droner og en heldig dronning, som passer på at alle gjør det de skal. Noen bier samler pollen, andre bearbeider det med spytt, så det blir til honning. Biene bestemmer selv om de vil lage voks eller honning. Når vokstavlene er fulle, tar vi dem ut og slynger honningen i en sentrifuge som går rundt og rundt. En

av grunnene til at vi slynger honningen, i stedet for å skjære av voksen, er at da slipper biene å starte neste sesong med å bygge nye vokstavler.

Honningen tar smak etter det biene spiser. Hvis det er mye bringebærblomster i et område, får honningen en forsiktig smak av bringebær. Om biene trekker mot skogen eller fjellet, smaker honningen av lyng. Da kaller vi honningen lyng-honning.

Helt siden steinalderen har menneskene spist honning, men først på 1700-tallet oppdaget man at kongen til biene faktisk var en dronning!



# Blåskjell

**Blåskjell finnes langs hele norskekysten. De vokser på svaberg, på bryggestolper og i fjæra.**

Blåskjell har best kvalitet om vinteren, men smaker aller best på varme sommerdager, når du kan gå barbeint i fjæra og plukke dem selv. Om vinteren er de riktignok fulle av energi og mer saftige og søte, men det er ikke så lett å sanke skjell når det er minusgrader ute. Du kan også kjøpe blåskjell i butikken.

Blåskjell er enkle å tilberede. Gi dem litt varme, og de åpner seg. Da er de ferdige. Det er vanlig å si at blåskjellene skal dampes til alle har åpnet seg. Det er ikke lurt, for når alle skjellene har åpnet seg, har mange av skjellene kokt for lenge og blitt små og tørre i stedet for store og saftige. Blåskjell som ikke lukker seg før du damper dem, er døde og må kastes.

Hvis du skal dampe mange skjell på en gang, er det lurt å røre rundt i gryta minst én gang underveis.

I tillegg til å være en smakfull delikatesse, har blåskjellene en viktig oppgave som vannfilter: Skjellene renses sjøvannet for alger. Et vanlig blåskjell kan filtrere nesten 3 liter vann på en time.

Enkelte deler av året er ikke blåskjellene spiselige på grunn av giftige alger. For å være sikker på at du plukker blåskjell på riktig tid av året, er det lurt å plukke sammen med en voksen. Husk også å sjekke blåskjellvarselet på <http://www.matportalen.no/verktoy/blaskjellvarsel/> før du går ut og sanker skjell.

## Sjømatguide

Det er begrensede mengder fisk i sjøen. Noen arter er det mye av, andre arter er truet. Ved å sjekke sjømatguiden til WWF på [wwf.no](http://wwf.no) kan du finne ut hva du kan spise med god samvittighet, og hva du bør holde deg unna.





# Blåskjell i ovn

Blåskjell er en takknemlig liten muskelbunt som smaker best vinterstid. Havet er kaldt og friskt, og skjellene spiser det som flyter forbi dem. De klorer seg fast og kan vokse hvor som helst i sjøen.

Ett blåskjell renser 3 liter vann i timen. Det betyr at skjellene kan få i seg mye giftige alger, så sjekk Blåskjellvarselet før du spiser skjell du plukker selv.



## Framgangsmåte

1. Sjekk blåskjellene, og kast alle som er knuste. Klem forsiktig på de som er åpne. Lukker de seg ikke, kast dem. Fjern skjegg og rur på skjellene.
2. Sett stekeovnen på 220 grader.
3. Skrell ingefær, hvitløk og sjalottløk. Kutt i tynne skiver.
4. Fjern stilk, frø og skillevegger fra chilien. Finhakk den.
5. Grovhakk korianderen. Ha chili, koriander, løk, ingefær og hvitløk i en bolle.
6. Legg et stort stykke aluminiumsfolie på bordet. Legg blåskjellene oppå og dryss over kryddere, urter, olje og pepper. Brett så folien over skjellene og klem godt sammen i kantene så pakken blir tett.
7. Ha blåskjellpakken på et stekebrett og sett det i ovnen. Bak blåskjellene i 10-15 minutter. De skjellene som ikke har åpnet seg etter baking, kastes.
8. Klem over limesaften, og server.

### INGREDIENSER

#### 4 PERSONER

- 2 nett ferske blåskjell
- 1 stor sjalottløk
- 2 cm fersk ingefær
- 2 hvitløksfedd
- ½ liten chili
- 1 neve fersk koriander
- 2 lime, i båter
- 3 ss matolje
- Aluminiumsfolie

### UTSTYRSLISTE

#### UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Teskje, spiseskje
- Bolle
- Pepperkvern



# Brød med ville vekster

## Tips

Bruker du tørket tang, halver saltmengden i brøddeigen.

Visste du ta sjøvann egner seg godt til å bake med?

**Det er enkelt å bake brød selv. Bruk mye vann, rør deigen godt sammen og la den stå lenge før du steker brødet.**

Dette grovbrødet holder seg saftig lenge, ikke minst fordi det har rotgrønnsaker i deigen. Om du bruker gulrot, rødbet eller kålrot – eller en blanding av flere – er opp til deg. Denne brødoppskriften bruker ganske lite gjær, og trenger derfor å stå lenger på et kjølig sted før du steker det.

## Framgangsmåte

1. Mål opp mel, salt og tørrgjær hvis du bruker det, og ha alt i en stor bolle.
2. Smuldre gjæren mellom fingrene over bollen hvis du bruker fersk gjær.
3. Riv rotgrønnsakene over bollen.
4. Tilsett vann, og rør alt godt sammen med sleiva.
5. Kle en brødform med bakepapir eller smør den godt med olje.
6. Hell deigen over i brødformen, og legg et kjøkkenhåndkle over. La formen stå over natten et sted det ikke er for varmt, f. eks. i kjelleren eller i kjøleskapet.
7. Sett stekeovnen på 220 grader, og la deigen komme opp i romtemperatur. Når ovnen er varm nok, setter du brødet i ovnen i én time.
8. Ta brødet ut av ovnen, vipp det ut av formen og la det bli helt avkjølt på risten før du skjærer i det.

## INGREDIENSER

### TIL ETT STORT BRØD

- 1/2 kg siktet hvetemel
- 1/2 kg grov sammalt hvete
- 1 toppet ts salt
- 10 g fersk gjær eller 1 ts tørrgjær
- 2 dl revet kålrot, gulrot eller rødbete
- 8 dl kaldt vann
- 2 dl ville vekster eller
- 1 toppet ts tørket tang

## UTSTYRSLISTE

- Bakebolle
- Teskje
- Rivjern
- Litermål
- Sleiv
- Stor brødform
- Rent kjøkkenhåndkle
- Rist til å avkjøle brødet på

# Majones

Majones er egentlig en umulighet, en blanding av blant annet vann og olje. Vanligvis vil de to skille seg, oljen legger seg oppå vannet.

Men eggeplommen inneholder et stoff – lecitin – som binder oljen og vannet. Hemmeligheten med å lage en god majones er å piske inn oljen litt etter litt. Hvis man heller for mye av gangen, «sprekker» majonesen. Hvis det skjer, kan du piske sammen en ny eggeplomme i en ren bolle, og tilsette den sprukne majonesen i små dråper.

## Framgangsmåte

1. Knekk egget i en bolle og skill plommen fra hviten. Du skal kun bruke eggeplommen.
2. Pisk eggeplommen sammen med sennep, salt og sitronsaft eller eddik.
3. Hell i en dråpe olje og pisk inntil oljen har blitt pisket helt inn. Tilsett en og en dråpe til. Etter hvert kan du begynne å tilsette oljen i en tynn stråle. Men ikke stress – det skal ta litt tid.
4. Etter kort tid forandrer massen struktur og blir tykk og lysegul. Smak!

## INGREDIENSER

### TIL 4 PERSONER

- 1 eggeplomme
- 1 ts dijonsennep
- 2 ts saft fra sitron eller hvitvinseddik
- ½ ts salt
- 2 dl nøytral matolje, for eksempel solsikkeolje

NB! Olje og egg må ha samme temperatur – helst romtemperatur!

## UTSTYRSLISTE

- Bolle
- Visp
- Desilitermål
- Spiseskje



**Tips**

Lag ditt eget kryddersmør med tørkede kryddere eller ferske urter.



**Smør**  
er laget av  
**fløte**

# Smør

Smør er laget av fløte. Før ble alltid fløten syrnet på omtrent samme måte som yoghurt, før det blir kjernet til smør.

Men nå bruker man stort sett fersk fløte. Melkesyrebakterier blir tilsatt etter kjerning. Det ferdige smøret blir vasket i kaldt vann for å få ut kjernemelken.

## Framgangsmåte

1. Ha fløten over i et syltetøyglass. Skru på lokket.
2. Rist glasset hardt til alt fettete samler seg til en klump.
3. Ta ut smøret. Klem det gjentatte ganger til en ball mellom hendene i en bolle med iskaldt vann til all kjernemelken er borte.
4. Smak til smøret med salt.

### INGREDIENSER TIL CA 100 G

2 dl kremfløte  
Salt

### UTSTYRSLISTE

Syltetøyglass  
med lokk  
Bolle til vasking

# Geitmyras prim

Prim er gamle dagers godteri, rett og slett en slags karamell som er laget av sukkeret i melka.

Etter at folka på meieriet har ystet ost og kjernet smør, sitter de igjen med myse. Mysen inneholder vann, melkesukker (laktose) og litt proteiner. Når man koker mysen fordamper vannet og melkesukkeret begynner å karamellisere og bli brunt. Det er utgangspunkt for primen vår. God på brødiskiva, is, til kake og sveler.

## Framgangsmåte

1. Ha mysen i en kjele. Kok opp og rør jevnlig. Det skal boble godt i kjelen.
2. Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene med en kniv. Du skal bruke både stang og frø!
3. Når halvparten av væsken i mysen har dampet bort, har du i vaniljen og fløten.
4. Ha i en spiseskje sukker, og smak om primen trenger mer. Rør godt, og kok alt til blandingen tykner. Pass på, det koker lett over!
5. Hell primen over i en passelig stor bolle. Etter at den har kjølnet litt, er det lurt å røre i den slik at fettete som flyter på toppen blir blandet inn i primen.
6. Sett bollen i kjøleskapet. Primen blir fast og passe smørbar i løpet av en times tid.

### INGREDIENSER

1/2 l myse  
2 1/2 dl kremfløte  
1/4 vaniljestang  
Brunt sukker

### UTSTYRSLISTE

Kjele med tykk bunn  
Visp  
Bolle til å ha primen i



# Villfisk eller oppdrettsfisk. Hva er best?

**Dette er det mye krancling om. Det er sannelig ikke lett å bestandig være både miljøbevisst og å spise sunt.**

På den ene siden bør vi spise fisk et par ganger i uka, men samtidig hører vi at fiskeoppdrett er en miljøversting. Vi kan jo prøve å rydde litt i dette villniset, så du lettere kan gjøre opp din egen mening.

## Vått eller tørt?

Et fiskeoppdrettsanlegg som ligger ute i sjøen, har innhegninger av nett, eller merder, hvor fiskene svømmer rundt og rundt. Friskt sjøvann strømmer gjennom merdene. Slike anlegg kan også ligge oppe på tørt land. Da lever fiskene i store bassenger, og det pumpes inn friskt saltvann hele tiden. Folkene som jobber der sørger for at fiskene regelmessig får godt med mat, og passer på døgnet rundt.

Alle fiskene som svømmer i samme merd eller basseng er like gamle, og når fiskene er store nok, blir alle slaktet samtidig. Så blir de rensset og gjort klar til å sendes til butikker og restauranter over hele verden.

## Veggisfisk?

En stor utfordring for dem som driver med fiskeoppdrett er å skaffe godt fiskefôr, og mye nok. Hvis det går med masse energi og ressurser på å fiske annen fisk for å lage fiskefôr, er vi like langt: Vi kunne kanskje like gjerne ha spist den ville fisken?

I moderne fiskeoppdrett gir man fiskene en god del *vegetabilsk fôr*, og noen typer fisk synes det er greit. Men dette er heller ikke helt uproblematisk, fordi det kan gjøre at fisken blir mindre sunn som middagsmat for oss. Og kunne vi ikke da like gjerne spist mer grønnsaker direkte?

## Men vill fisk er vel bra?

Det er noen som sier at de bare vil spise villfisk, men det er heller ikke helt enkelt. Mange typer villfisk, som kysttorsk, ål og noen typer tunfisk, er utrydningstruet. I oppdrettsanlegg har vi god kontroll på hvordan det står til med fisken, mens det ikke er like lett i det store havet. Det hender at oppdrettsfisk rømmer fra merdene og blander seg med villfisk av nesten samme type, og det kan gi oss helt andre utfordringer igjen. Det skal ikke være lett.

Vi kan ikke gi deg et klart svar på alt dette, men det vi vet er at vi mennesker bør ha et variert kosthold. Og fisk er jo veldig godt!

Det er med laksen som med alle oss andre: Den blir hva den spiser. Spiser laksen sunt fiskefôr, blir den også sunn mat for oss!



# Røykelaks

Helt siden steinalderen har vi røyket mat. Den viktigste hensikten med røyking er å få maten til å holde seg spiselig lenge. I tillegg får den kjempegod smak.

## Hvorfor det?

Røyken holder unna fluer og småkryp som kan bringe med seg bakterier, samtidig som røyken gjør overflaten på fisken litt surere. Bakterier og muggsopp liker seg ikke på sure ting. Siden fisken også blir saltbehandlet før røyking, blir mye av væsken trukket ut av fiskekjøttet. Det gjør at insekter og bakterier liker seg dårlig. Mange krydrer røykefisken med einerbær eller pepper, som også er bakteriehemmende. Likevel er det viktig at vi oppbevarer røyket mat i kjøleskapet, for at den skal holde seg spiselig.

Vi skiller mellom kaldrøyking og varmrøyking. Kaldrøyking betyr at vi passer på at temperaturen i røykeskapet ikke kommer over 29 grader. Ved varmrøyking holder vi temperaturen på over 70 grader en god stund, og dermed blir fisken varmebehandlet i tillegg til at den får skikkelig god røykesmak. De fleste matbakterier dør når temperaturen blir over 70 grader. Her på Geitmyra kaldrøyker vi i et spesialskap, hvor treflisene som brenner er i en annet del av skapet enn der hvor maten henger.

## Slik kaldrøyker vi fisk

Vi legger en hel lakseside med skinnet ned i et fat som tåler salt. På kjøttetsiden trekker vi med tang ut alle fiskebeinene vi kan se. Deretter lager vi en blanding av fire deler salt og én del sukker, og fordeler den godt utover hele fisken. Til én lakseside på én kilo kan det være passelig å bruke 200 gram salt og 50 gram sukker. Det går fint å blande inn urter og krydder også, hvis vi vil ha spesiell smak på røykefisken.

Nå trekker vi plastfilm over fisken, og lar den stå kjølig i to-tre dager. Jo lenger den står slik, dess saltere blir den.

Når fisken skal røykes, må vi sørge for å tenne opp i røykovnen slik at det blir mye røyk. Det som brenner og gløder er i et eget rom i røykskapet, og vi bruker vanligvis små trefliser eller spon fra frukttrær, einer eller løvtrær som eik og bøk. Deretter henger vi maten – i vårt tilfelle hele laksesiden – på metallkroker i røykerommet, og lar det henge i tett røyk i minst to og en halv time, gjerne lenger.

På varme dager er det neimen ikke lett å kaldrøyke mat, for da kommer temperaturen fort opp i over 30 grader inni skapet. Da kan kjøttet løsne fra fiskeskinnet som kroken er festet i, og bli helt ødelagt.

Derfor passer vi underveis på at temperaturen holder seg lav nok, samtidig som det hele tiden er masse røyk der maten henger.

## Tips

For å lage noe søtt og godt av kremosten, kan du tilsette 2 ss siktet melis og frø fra en halv vaniljestang og røre godt. Det smaker kjempegodt som topping på gulrotmuffins, gulrotkake eller som tilbehør til fruktsalat.

# Hjemmelaget kremost

Hvis du henger yoghurten i et osteklede (eller et rent kjøkkenhåndkle) noen timer eller over natten, blir den fastere. Den forvandler seg til en slags kremost. Hvis du blander inn urter eller krydder, blir det et kjempegodt pålegg som du kan ha på brødskiven eller bruke som grønnsaksdipp. Mysen, den proteinrike væsken som renner ut av yoghurten, kan du lage prim av.

## Framgangsmåte

1. Ha et klede eller et rent kjøkkenhåndkle i en sil stående over en bolle og hell yoghurten i kledet. La den dryppe av seg i 2-4 timer eller over natten.
2. Når yoghurten har rent av seg, ha ostemassen over i en bolle. Skrap med deg all kremosten.
3. Velg dine favoritturter. Finhakk dem og rør dem inn i osten. Smak til med salt.

## INGREDIENSER

TIL CA. 150 GRAM OST

2 ½ dl hjemmelaget yoghurt eller yoghurt naturell

2 ss friske urter, her kan du velge din favoritt eller en blanding av flere

½ ts salt

## UTSTYRSLISTE

Osteklede eller

kjøkkenhåndkle

Hyssing

Dørslag

Skjærefjøl til urter

Skarp kniv til hakking

Gaffel til å røre inn urter med

Liten bolle



# Eple og rabarbra-kompott



Rabarbra er en grønnsak og eplet en frukt. Disse to sammen med vanilje og honning blir godt tilbehør til nybakt brød, som fyll i en pai, eller med vaniljeis på toppen. Smaken av sommer er toppen!

## Framgangsmåte

1. Skrell eplene, fjern kjernehuset og kutt i biter.  
Legg i en gryte.
2. Kutt rabarbraen i tynne skiver. Ha i gryten.
3. Mål opp vann, honning, krydder og ha alt i gryten.
4. Kok kompotten til eplene er møre.

## Visste du at

rabarbra egentlig er en grønnsak? Den kommer, som eplet, opprinnelig fra Asia. Rabarbraen kom til Norge omtrent på samme tid som poteten på 1700-tallet.

## INGREDIENSER

### TIL 3 DL KOMPOTT

- 500 g epler
- 2 stilker rabarbra
- Frø fra ½ vaniljestang eller  
½ ts vaniljesukker
- 5 ss honning
- ½ ts kanel, malt
- ¼ ts allehånde, malt
- ½ ts kardemomme, malt
- 1 dl vann

## UTSTYRSLISTE

- Skjærebrett
- Kniv
- Teskje
- Potetskreller
- Desilitermål
- Kjele
- Røresleiv
- Morter
- Spiseskje

# Guacamole

Avokado er hovedingrediensen i denne tykke sausen som stammer fra Sør-Amerika. Opprinnelig ble den laget av most avokado kun tilsatt salt. Her lager vi en moderne versjon.

## Framgangsmåte

1. Del avokadoen i to på langs. Ta ut den store kjernen. Skrap fruktkjøttet ut i en bolle med en skje. Mos avokadoen med en gaffel.
2. Del limen i to og press saften ut i mosen.
3. Skrell og finhakk rødløken og hvitløken. Rør det inn i den meste avokadoen.
4. Skjær tomaten i båter og fjern frøene. Kutt tomatkjøttet i terninger.
5. Hakk korianderen og bland i.
6. Smak til med salt og pepper.

## INGREDIENSER

Til 4 personer

2 modne avokadoer

½ rødløk

1 tomat

1 lime

1 fedd hvitløk

1 håndfull frisk koriander

salt

pepper

## UTSTYRSLISTE

Gaffel

Bolle

Kniv

Skjærefjøl

Spiseskje



Avokado, verdens feteste frukt

### Visste du at

avokado egentlig er en frukt? Den blir også kalt Alligatorpære på grunn av pærefasongen og det ruglete skallet.

# Grønn og gul smoothie

## Tips

Hvis du kutter opp og fryser bananene på forhånd så kan du lage en iskald smoothie når du vil.

Smoothie er ypperlig som et sunt og godt mellommåltid. Helsemyndighetene anbefaler oss alle å spise «5 om dagen». To frukt, og tre grønnsaker. I en smoothie kan du få begge deler. Frukt og grønnsaker gir oss masse fiber, vitaminer og god energi. Sunne mellommåltider gjør at du holder humøret og konsentrasjonsevnen oppe.

## Gul smoothie framgangsmåte

1. Skrell bananen og mangoen og skjær dem i grove biter.
2. Ha all frukten i en blender sammen med saften fra en lime.
3. Kjør maskinen og spe med kokosmelk til smoothien er passe tykk.
4. Server i avkjølte glass.

## Grønn smoothie framgangsmåte

1. Skrell all frukten og skjær den i grove biter.
2. Vask spinaten.
3. Skrap av skallet på ingefæren med baksiden av en skje, og riv den på et rivjern.
4. Ha ingrediensene i en blender.
5. Kjør maskinen og spe med eplejuice til ønsket konsistens.
6. Server i avkjølte glass.

## INGREDIENSER

TIL 2 STORE GLASS

### Gul smoothie

- 1 moden banan
- 1 moden mango
- 1 lime
- ½ boks kokosmelk

### Grønn smoothie

- 100 g spinat
- 1 moden banan
- 2 cm fersk ingefær
- 2 kiwier
- Eplejuice

## UTSTYRLISTE

- Blender eller stavmikser
- Rivjern
- Skjærefjøl
- Kniv
- Boksåpner



## Matpakken – typisk norsk

Norge er et av ganske få land i den rike delen av verden hvor man ikke serverer skolemat til alle elevene. I mange land får elevene minst ett måltid – ofte varm mat – om dagen. Det fine med å få maten servert, er at man samles til et måltid. Det uheldige er at maten ikke alltid er god eller næringsrik.

Alle norske skolebarn skal ha med seg sin egen skolemat. Det som er fint med det er at du selv kan være med og bestemme hva du skal ha i matpakken. Alle barn kan lage sin egen matpakke. Spør gjerne om hjelp, men vis at du kan og vil!

En av de praktiske prøvene denne uken er at du skal lage din egen matpakke. Du skal gjøre den så spennende og variert som mulig. Du kan sammenligne med vennene dine og utveksle idéer, så kan dere lage bedre og bedre matpakker. På den måten kan dere være med på å endre den norske matpakkekulturen slik at den blir sunnere og mer variert.

### Matpakkens 3 bud:

Matpakken skal være god  
Matpakken skal være sunn  
Matpakken skal være fersk

## OPPGAVESIDE

# Smør matpakken din selv!

Du skal lage en sunn og god matpakke og ha med deg på skolen i morgen. Du skal også svare på oppgavene under. Skriv svarene i stikkordsform.

**1** Hva har du med deg som matpakke? Hvilke råvarer brukte du?

---



---



---



---



---

**2** Hvilke næringsstoffer får du fra matpakken din? Raske eller langsomme karbohydrater, animalske eller vegetabiliske proteiner, mettet eller umettet fett?

---



---



---



---



---

## Noen tips om hvordan du kan lage en god matpakke:

1. Planlegg hva du vil ha i matpakken.
2. Matpakken skal holde deg mett lenge, så husk at langsomme karbohydrater er det lureste å spise.
3. Mye kan brukes som matboks. En iskremboks, yoghurtbeger eller annen emballasje.
4. Bruk heftet du har fått som inspirasjon! Spør de voksne hjemme eller gå på nett og let etter gode tips og råd.
5. Middagsrester i matpakken er godt. Unngå å kaste mat!

### Tips

Er du lei av brødskiver? Hva med en salat, grove lomper, tortillas eller en fullkornspastasalat istedenfor?

### Tips

Lag en smoothie og ha den på en termos. Så holder den seg kald.



Geitmyra matkultursenter for barn er en alminnelig stiftelse, uten kommersiell målsetting. Vårt mål er å spre kunnskap og matglede. Med oss i dette arbeidet har vi gode samarbeidspartnere, både offentlige og private aktører. Vi takker derfor disse aktørene fordi de er med på å muliggjøre undervisningen på Geitmyras matkultursenter for barn.



**LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET**



**NÆRINGS- OG FISKERIDEPARTEMENTET**



**KLIMA- OG MILJØDEPARTEMENTET**



**SPAREBANKSTIFTELSEN DNB**



**Landbruksdirektoratet**  
Eanandoallodrektoráhitta



**Kulturetaten**



**OSLO KOMMUNE Utdanningsetaten**



# Geitmyra

Matkultursenter  
for barn

Tåsenveien 2, 0462 Oslo

**Geitmyra.no**