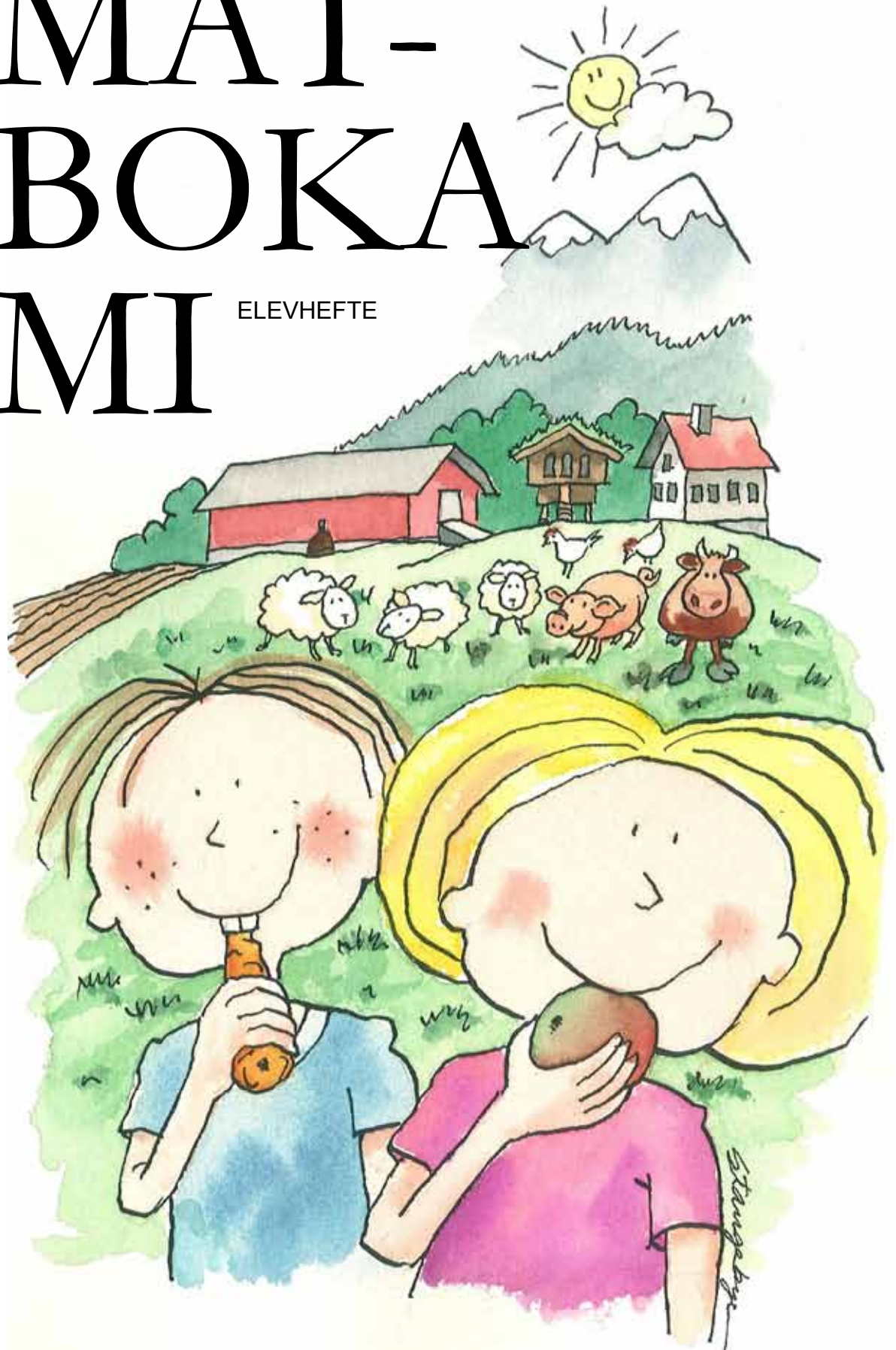


SOLVEIG LINGE STAKKESTAD

MAT- BOKA MI

ELEVHEFTE



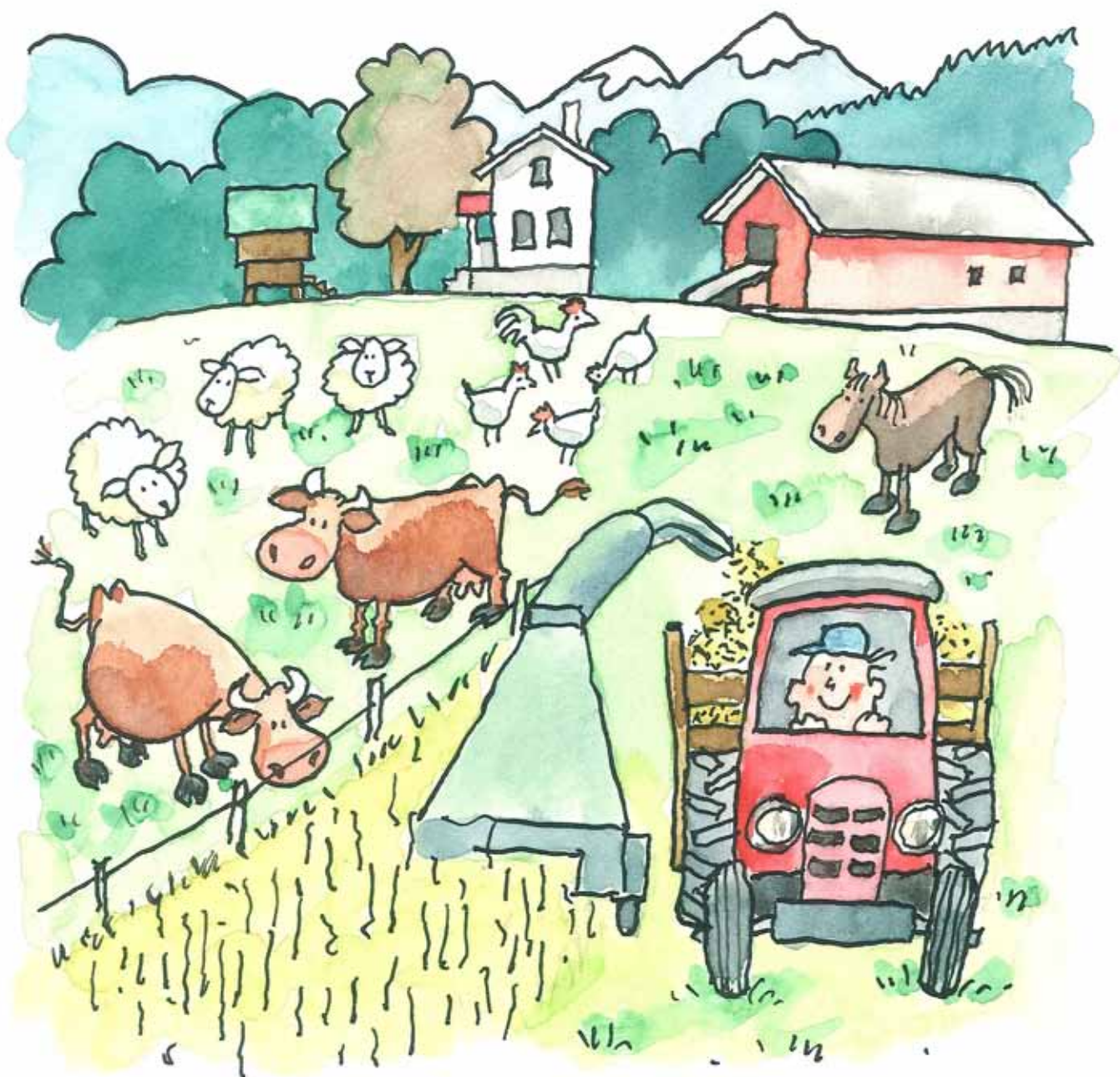
NYNORSK

Norges Bondelag
Den grønne skulen

MAT

Mat er godt og gjer oss mette og glade. Nok mat er så sjølvstekt for oss at vi ikkje tenker på det i det heile. Men det er ikkje berre slik at du må ete nok mat, du må også ete rett mat. Du må ha nok mat og rett mat for å halde deg frisk. Det er maten som gir deg energi til å hoppe, leike, gå på ski, lese og alt det andre du gjer.

Rett kosthald er noko du må lære. Å ete sunt og ha gode matvanar er viktig for alt du har lyst å drive med. Maten gir deg stoff som byggjer opp kroppen og held han ved like. Maten gir energi til det du held på med.



KVAR BLIR MATEN LAGA?

Det er landbruket i Noreg som produserer om lag halvparten av maten vi et her i landet. Rundt om i verda er det mange vaksne og born som ikkje greier å skaffe seg nok og rett mat. Norske bønder er svært opptekne av å skaffe alle god mat. Vi trur det er rett at vi i Noreg lagar mest mogleg av den maten vi sjølve et. Det er dette vi kallar kortreist mat, for maten treng då ikkje reise så langt før du kan ete han.

Bøndene i Noreg produserer:

- Så mykje mjølk at det er nok mjølk og mjølkeprodukt til alle som bur i landet
- Om lag halvparten av det kornet vi brukar til mat, og nesten alt vi brukar til dyrefôr
- Så mykje kjøt at landet vårt nesten ikkje treng å kjøpe dette frå andre land
- Så mykje egg som vi treng til alle i Noreg
- Over halvparten av det vi treng av grøn-saker og nesten alle potetene vi treng
- Ca 10 % av det vi treng av frukt og bær.

MAT FRÅ LANDBRUKET

Mjølkk: Mjølka kjem frå kua til deg. Ho er god å drikke og har mange viktige næringsstoff i seg. Det er fleire sortar mjølk. Vi har søt mjølk, og surmjølk som heiter kultur og kefir. Du kan velje mellom mykje godt som blir laga av mjølk. Vi har rømme, yoghurt og milkshake. Av mjølka blir det laga mange gode osteslag.

Kjøtt og egg: Dyra på garden gir deg mange gode rettar av kjøtt og egg. I kjøtt og egg er det mange næringsstoff og energi som kroppen treng. Av kjøtt får du steik, koteletter, kyllingkjøtt og pølser av mange slag. Kjøttdeig til pizza, taco og kjøttkaker. Også fårepølsa då, som er så er grei å ha på skiva di. Egga blir brukte til mykje, du kan lage vaflar, kaker og eggerøre.

Grønsaker, poteter, frukt og bær: I frukt-hagen og på åkrane veks det mykje godt. Gulrot, poteter, kålrot, kål og purre veks i åkeren. Av raps blir det laga norsk rapsolje, som er den beste oljen å bruke i matlag-inga. Frå frukt- og bærhagen får vi eple, pære, plomme, morell, bringebær og jord-bær. Vi har også tomat og agurk som er dyrka i veksthus. Det er ekstra god smak på dette som er dyrka i Noreg.

Korn: Vi dyrkar fire sortar korn i Noreg. Det er kveite, rug, bygg og havre. Kornet blir male, og vi kan kjøpe det i butikken som mjøl. Vi har både fint og grovt mjøl. Det grove mjølet har mest næringsstoff og fiber i seg, så det er bra å bruke i brød. Til bol-lar og kaker brukar vi mest fint kveitemjøl. Havregryn er laga av havre og er veldig godt for kroppen din.

Oppskrifter

| Oppskrifter | Side |
|-------------------------------|------|
| Havregraut | 9 |
| Grovt rugbrød | 9 |
| Potetmos og pølser | 10 |
| Emmas krydderbrød | 11 |
| Ostepanne og fletteloff | 11 |
| Pannebrød med ost | 12 |
| Smoothie | 13 |
| Grønsaker og frukt med dip | 13 |
| Scones i farta | 13 |
| Sveler | 14 |
| Brors beste lefse | 14 |
| Blåbærmuffins | 15 |
| Grove rundstykke og eggerøre | 15 |
| Grønsaksuppe og kryddergrovis | 16 |
| Fruktsalat | 17 |
| Pannekaker og blåbærsyltety | 17 |
| Pizza og grøn salat | 18 |
| Rullekake | 19 |
| Vaflar 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. Dei går på skulen og dei likar å lage mat. Vi skal sjå på nokre av favorittoppskriftene deira. Denne boka skal gjere det lett og spennande å lage mat for deg også.



KOSTSIRKELEN

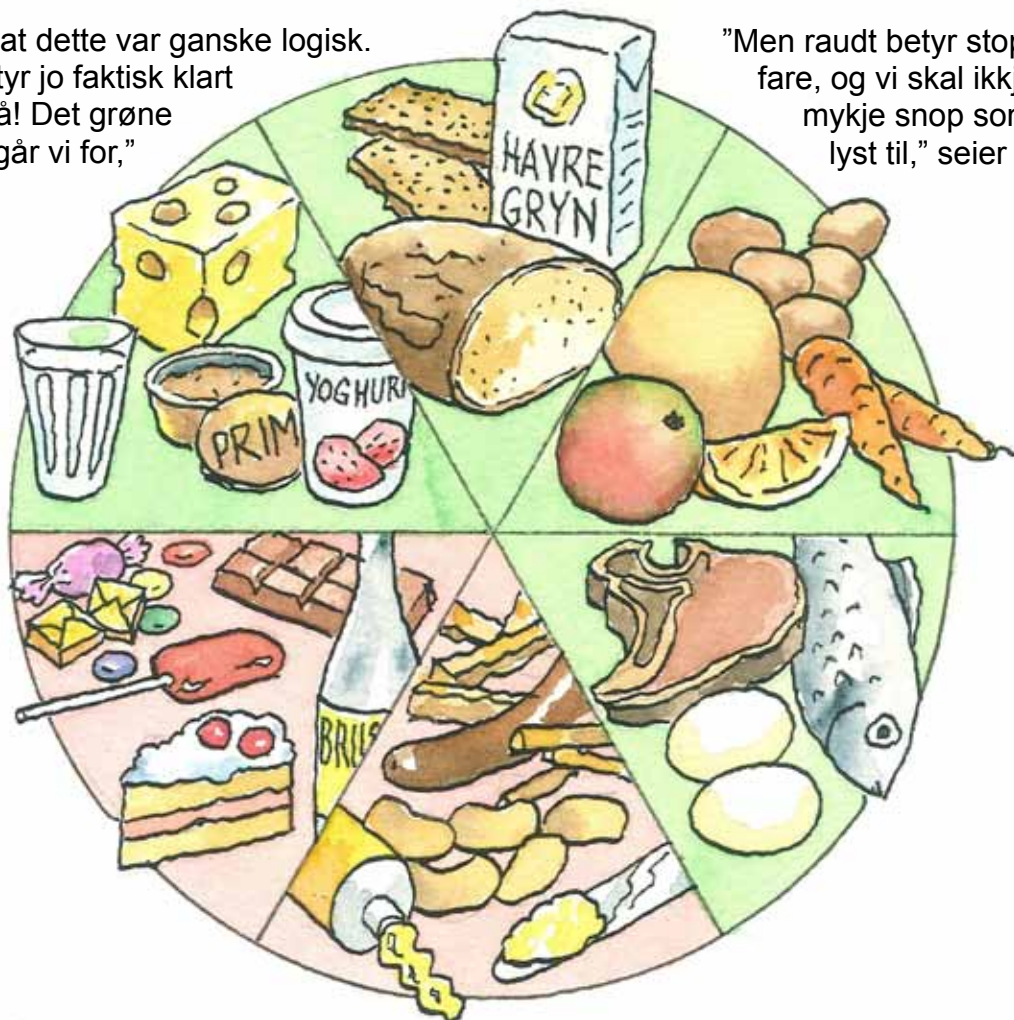
Kostsirkelen hjelper Emma og Eskil til å finne ut kva dei skal ete. Kroppen trivst best om han får litt frå alle gruppene kvar dag. Den flotte kostsirkelen har seks grupper.

Det er fire grøne grupper, og der finn du det som dei fleste av oss et kvar dag. Då får kroppen det han treng av næringsstoff for å halde seg frisk og vi får samtidig nok energi. Energien du får gjennom maten, kan vi samanlikne med bensin til ein bil. Bilen treng bensin for å køyre, og du treng energi for å vere i aktivitet. Dei grøne gruppene viser altså det som du bør ete kvar dag.

Dei raude delane har mykje sukker og feitt, og det skal vi ikkje ete mykje av. Snop og brus har mykje energi, men ikkje andre næringsstoff, og då får ikkje kroppen rett mat. Slike produkt høyrer ikkje med til kvardagsmaten.

Emma synest at dette var ganske logisk. "Det grøne betyr jo faktisk klart i trafikken også! Det grøne betyr at dette går vi for," seier ho.

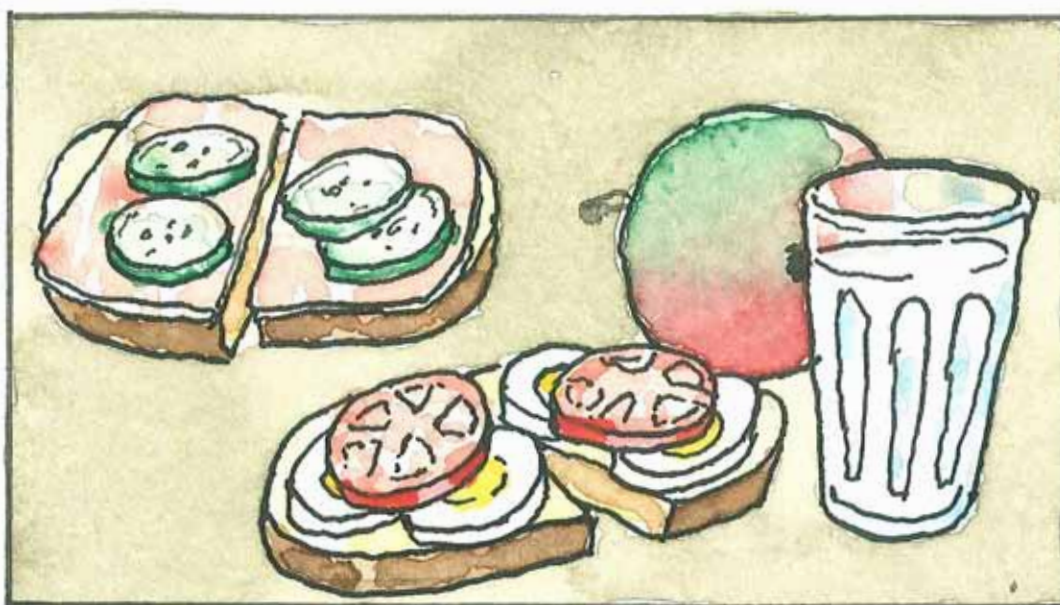
"Men raudt betyr stopp og fare, og vi skal ikkje ete så mykje snop som vi har lyst til," seier Eskil.



ENERGI OG KALORIER

Kva er egentleg kaloriar? Emma har høyrte dei vaksne snakke om mange kaloriar når dei et sjokolade! Kaloriar betyr energi, så energi og kaloriar er to namn på det same.

Desse bileta gir det same energimengde, kva vel du å ete?



Emma og Eskil ser nøye på bileta. "Men vi kan ikkje ete sjokolade, cola og chips heile dagen!" seier Emma. "Då får vi også vondt i magen, og vi kan bli slappe og sjuke. Eg vil heller ete maten", seier Eskil, "då kan eg vere sikker på at eg greier leksene og så sparke fotball då, naturlegvis."

MAT OG MÅLTID

Det er best for kroppen at vi et fire måltid om dagen. Då får kroppen påfyll heile tida, og du treng ikkje ete godteri mellom måltida. Kroppen treng også mykje væske kvar dag. Når du er ute og leikar deg, spring eller spelar fotball og er mykje i aktivitet, så treng du straks meir drikke. Du treng også meir å drikke når det er varmt. Vatn er det beste å drikke når du er tørst. Mjølkk er lurt å drikke til brødmåltida. Mjølkk er også veldig bra å drikke utanom måltida, då får du også energi i tillegg. Også varm kakao då - det smakar godt når det er litt kaldt ute.



Mat er kultur og tradisjon. Vi har ein god tradisjon når det gjeld kvardagsmat, som du kanskje ikkje tenkjer over ofte. Å ete frukost er ein god kvardagstradisjon, det gir ein god start på dagen. Mange likar godt frukostblanding og det er enkelt å ete om morgonen. Emma likar også godt frukostblanding. Knekkebrød er det beste Eskil veit om morgonen, han vaknar liksom meir når han får knaske litt. Så drikk han mjølkk og litt juice. Det er godt å ha så god tid at du kan ete frukost og smørje matpakke. Dersom du ikkje greier å stå opp så tidleg at du smør matpakke, så kan du gjere det om kvelden og legge han i kjøleskapet.

Heime er det også hyggjeleg å samlast rundt middagsbordet. Dette er ein god kvardagstradisjon.

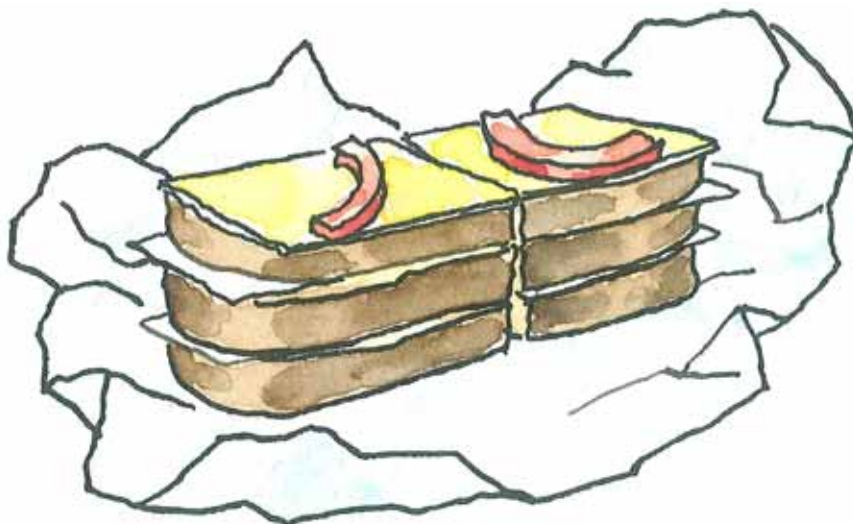


Det er ikkje alltid vi får det til, men det er kjekt å samlast om eit måltid kvar dag. Då kan vi sitje saman, prate og fortelje om det ein har opplevd på skule eller jobb. I helga er det ofte noko ekstra godt til laurdagskvelden, og då har ein som regel god tid til å vere saman. Emma og Eskil har pizza som favorittrett på laurdagskvelden. Det er mange ulike smakar å ha oppå pizzaen, så her kan dei få velje det dei likar best.

MATPAKKEN

Matpakken er også ein viktig kvardagstradisjon. Det å samlast til eit måltid er hyggeleg. Emma og Eskil synest det er ekstra stas når dei av og til får eit smørjemåltid på skulen. Då er det også fleire klassar som et i fellesmåltid og det er veldig kjekt.

Emma og Eskil har alltid gode matpakkar med seg. "Har du med deg matpakken din i dag", spør Emma når dei går til skulebussen. "Du gløymde han i går, og då delte eg litt av matpakken min med deg", seier Emma til Eskil. "Ja, eg hugsar det i dag. Det vart litt lite mat på skulen i går, og då vart eg slapp og greidde ikkje å spele fotball ein gong!" svara Eskil.



I dag har Eskil tre grove skiver i matboksen. Det er ei med kvit ost og paprika, ei med kjøtpålegg og ei med brunost. Emma har med to eple i dag attåt matpakken, så då kan Eskil få eitt av henne viss dei ikkje får frukt på skulen.

Alle treng ein god pause med eit skikkeleg måltid i skuledagen. Når du et matpakken så får kroppen viktig påfyll. Då kan du vere meir aktiv og det blir lettare å konsentrere seg om skulearbeidet i timane.

Emma gler seg til å ete maten. Ho har ein fin rosa boks, og det er kjekt å opne matboksen og vite at der er ei skive med leverpostei og ei med kvit ost, eller kanskje det var brunost i dag? Ho slappar av og kosar seg med maten. Læraren til Emma og Eskil brukar å lese ei bok når dei et matpakken, så det blir ei hyggeleg stund.

Utan at Emma og Eskil veit om det, så inneheld matpakkane deira dei stoffa som kroppen treng for å vekse og halde seg frisk.

NÅR DU HANDLAR

Mat frå ferske råvarer er alltid godt. Sesongvarene er gode å bruke når dei er ferske. Om sommaren er det alltid godt med jordbær og bringebær, og dei norske er best og søtaste i smak. Kanskje desse er dyrka av ein bonde i lokalmiljøet? I nokre delar av landet blir det dyrka morell. Om hausten er det eple, pære og plommer, og klimaet i Noreg gjer at norsk frukt har svært god smak. Norske grønnsaker, saman med poteta, har svært god kvalitet, og desse er viktige i kosthaldet. Og desse smakar best når vi veit kvar dei har vakse opp! Når du handlar kan du også sjekke kvar matvarene kjem ifrå.

Det er strenge krav til merking av matvarer. Noreg har også strenge hygieniske krav til maten. Norske bønder produserer mat av svært høg kvalitet.

Datostemplinga må vere ok. Matvarer der det står: "best før", kan brukast etter datoen som er stempla på. Dersom det står "haldbar til", eller "siste forbruksdag", bør du ikkje bruke maten etter den datoen. Det kjem også an på kva slags matvare dette er. Kjøp ikkje meir enn du treng. Kast ikkje mat, det er ikkje lønsamt og ikkje miljøvenleg.

PÅ KJØKKENET

Før Emma og Eskil startar å lage mat, må dei "fikse" kjøkkenet. Det må vere reine benkar, og ting må ryddast bort, så dei har god plass til å arbeide.

Her er nokre gode kokkeråd:

- Vask hendene
- Ta på deg forkle så du ikkje får flekkar på kleda
- Les oppskrifta nøye
- Når du skal lage noko saman med andre, bør oppgåvene fordelast først
- Finn fram det du treng for å lage maten
- Følg oppskrifta nøye, i den rekkefølga som det står
- Hald det ryddig rundt deg, så du finn att det du skal bruke
- Sjekk oppskrifta, at du har hatt i alt
- Vask benk og utstyr og set på plass. Hugs å skru av omn og plater!
- Dekk bordet og gjer det hyggjeleg og pent til måltidet.



Mål og vekt:

ts = teskei
ms = matskei
dl = desiliter
l = liter
g = gram
kg = kilo

Havregraut

1 ½ dl havregryn
½ ts salt
5 dl vatn eller mjølk

Gjer slik:

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

Tips til å ha på grauten: Sukker og kanel, rosiner eller syltetøy. Dersom ein kokar av vatn, så er det greitt å ha kald mjølk oppå, då kolnar grauten samtidig. Litt rømme smakar ekstra godt i staden for mjølk.

Dette er favorittgrauten til både Emma og Eskil. Denne har dei vore med å laga og ete han frå dei var små. Havregraut er lettvin, sunt og så godt! Havregraut er noko som kroppen likar å få!

Grovt rugbrød

25 g gjær (½ pakke)
3 dl vatn eller kulturmjølk
2 ms rapsolje
½ ts salt
1 ts sukker
2 dl grov sammalt rug
4 dl fin sammalt kveitemjøl
1½ dl kveitemjøl

Steikjeomn: 200 grader i ca 40 minutt

Gjer slik:

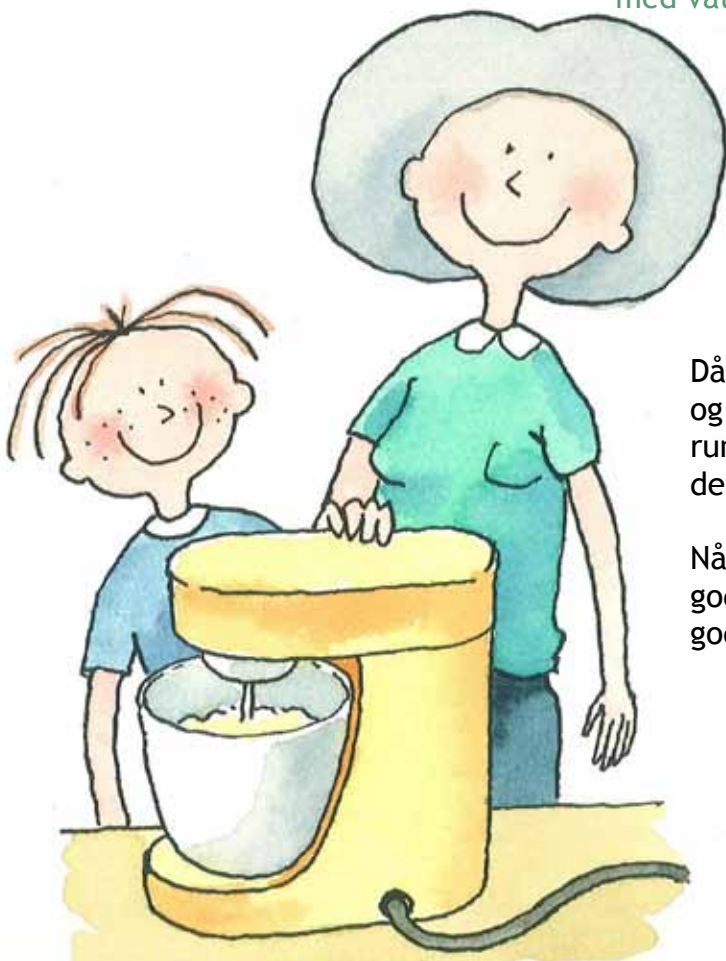
Rør ut gjær i lunka kulturmjølk eller vatn. Tørrgjær kan du blande rett i mjølet. Ha i dei andre matvarene. Kna deigen godt. La han heve på ein lun stad med klede over, til han er dobbel så stor.

Kna deigen og form han til eit brød og legg det i ei smurd avlang form. Det er lurt å ha olje på fingrane før du knar, då blir fingrane lettare å få reine att. Brødet skal etterheve med klede over på ein lun stad, til det er ca dobbelt så stort. Spray med vatn før du set det i omnen.

Rug gjev brød med mykje smak. Med syrna mjølk vert det ekstra saftig.

Emma likar veldig godt å bake brød. Ho hjelper også mor og far når dei bakar, og dei brukar den store miksaren. Då står Emma og Eskil ved benken og ser korleis deigen går rundt og rundt i den store maskina. Brød-deigen likar å bli knødd godt.

Når brødet er ferdig, luktar det så godt i heile huset. Ferskt brød er godt med brunost.



Potetmos

8 poteter
vatn å koke i
½ ts salt
1 ms smør
2 dl mjølk
Litt grasløk

Gjer slik:

Skrell potetene. Del dei opp i skiver, då kokar dei raskare. Kok potetene. Kjenn etter med ein pinne om dei er møyre. Slå av kokevatnet. Mos dei med ein potetmosar. Ha i smør og mjølk, og varm opp mosen til han tjuknar.

møyr = mjuk
trekkje = nesten koke

Pølser

2 middagspølser
vatn å koke i

Gjer slik:

Varm opp vatnet med pølsene i. La dei ligge og trekkje i vatnet i ca 10 minutt. Skru plata ned. Vatnet må ikkje koke, då sprekk pølsene. Til denne middagen passar det med litt riven gulrot.

Pølser og potetmos er ein alltid populær middag. Potetmos som er heimelaga, er mykje betre og ikkje så vanskeleg å lage heller! Emma og Eskil likar godt "skikkeleg" potetmos. Pølsene smakar mykje betre då.



Emmas krydderbrød

3 dl havregryn
3 dl kveitemjøl
1 ½ dl sukker
3 dl mjølk
1 ms kakao
2 ts kanel
½ ts nellik
½ ts ingefær
2 ts natron

Steikjeomn: 180 grader i ca 50 min

Gjer slik:

Bland alt i ein bolle. Smør ei avlang form og ha deigen i.

Emma likar å lage dette krydderbrødet, og ho greier det åleine. Dette er lett vint å lage. Krydderbrødet er best med brunost på, synest Emma og Eskil. Det er mykje havregryn i, og det er bra for kroppen.

Ostepanne

4 egg
4 ms vatn
½ ts salt
2 ms finhakka purre
2 ms skinke eller fårepølse i strimlar
1 dl riven ost
1 ms smør i steikepanna

Gjer slik:

Pisk saman egg vatn og salt. Ha steikjepanna på plata med svak varme, og slå i eggeblandinga. Dryss over purre, skinke og riven ost. Ha lok over steikepanna, og la det stå til osten har smelta og egget har stivna.

Dette likar Eskil i å lage, han greier det sjølv. Han kjøper ferdigriven ost, då går det greitt.

Fletteloiff

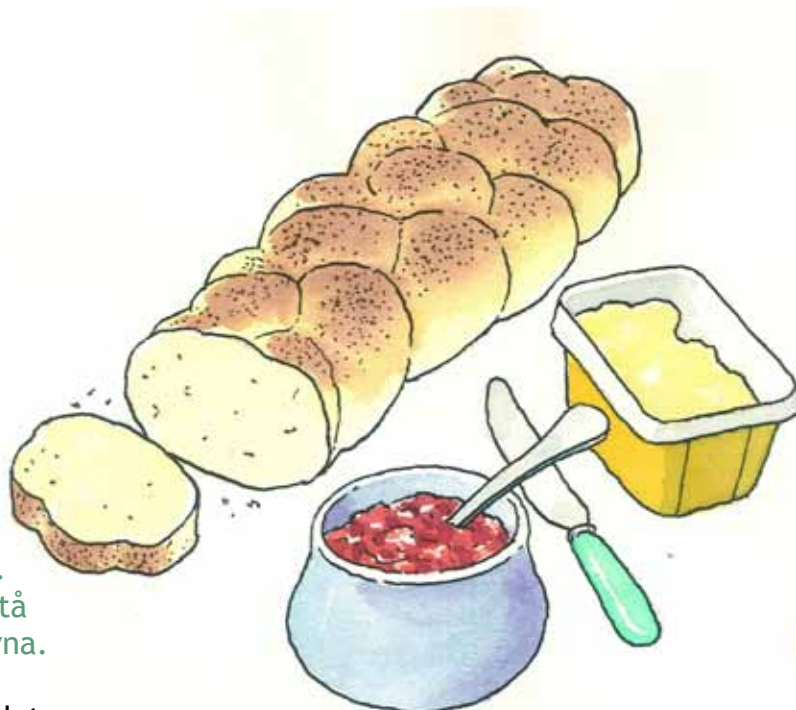
25 g gjær (½ pakke)
3 dl lunka vatn
1 egg
½ ts salt
3 ms rapsolje
1 ts sukker
8 dl kveitemjøl

Steikjeomn: 220 grader i 15-20 minutt

Gjer slik:

Rør gjær ut i lunka vatn. Tørrgjær kan du blande rett i mjølet. Tilset resten og elt godt inn mjølet. La deigen heve med klede over til dobbel storleik. Del deigen i 3 delar, trill til pølse, og flett det saman. La fletteloiffen etterheve til ca. dobbel storleik med klede over. Spray med vatn og dryss valmuefrø over.

Emma og Eskil synest ostepanne og flette-loiff er veldig godt til lunsj eller kveldsmat.



Pannebrød med ost

50 g gjær
6 dl lunka vatn
4 ms rapsolje
1 ts salt
1 ts sukker
4 dl grovt kveitemjøl
10 dl kveitemjøl

Olje- og krydderblanding

4 ms rapsolje
3 ts provence krydder eller anna krydder
½ ts kvitløkspulver

Fordel oppå deigen

2 dl riven ost
100 g skinke, salami eller fårepølse

Steikjeomn: 200 grader i 20-25 minutt

Gjer slik:

Rør ut gjær ut i lunka vatn. Tørrgjær kan du blande rett i mjølet. Ha alt det andre i, og elt deigen saman. La heve til dobbel storleik med klede over.

Legg deigen i ei langpanne med bakepapir i botnen. Bland olje og krydder og stryk over deigen. Fordel ost og pølse eller skinke oppå.

Dette er ei stor oppskrift, men ho skal fylle ei langpanne som du brukar i steikjeomnen. Emma og Eskil må ha hjelp til å lage dette, for det er litt tungt med så stor porsjon. Pannebrødet smakar best når det er varmt! Det er godt med ein grøn salat til.



Smoothie

2 bananar
3 dl appelsinjuice
2 dl fruktyoghurt
4 dl bringebær eller jordbær
Nokre isbitar, dersom bæra er friske

Gjer slik:

Køyr alt i hurtigmiksar eller matprosessor. Hell smoothien straks i glas. Han må serverast kald. Du kan også bruke andre bær og variere med eplejuice eller anna juice. Du må ha nokon vaksne å vise deg bruk av maskina. Maskiner er litt skumle. Også bråkar det så fælt!

Smoothie er ein frisk og god drikk. Emma synest drikken smakar ekstra godt fordi han har så fin rosa farge!



Grønsaker og frukt med dip

2 store gulrøter
2 skiver kålrot
1 lite blomkålhovud
½ agurk
2 eple
2 pære

Dip med ost

1 dl riven ost
2 dl crème fraîche eller rømme
Litt klipt grasløk eller dressingmix frå pose

Yoghurtdip

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

Gjer slik:

Skjer grønnsakene og frukta i skiver eller strimlar. Emma og Eskil legg alt pent på eit fat, slik at dei flotte fargane passar saman. Det er også godt med chips til dippen. Emma og Eskil veit at det er betre å bruke mykje av grønnsaker og frukt!

Rør saman dip. Smak det til, så du får ein god dip!

Scones i farta

2 dl grovt kveitemjøl
2 dl kveitemjøl
1 ts bakepulver
1 ts natron
4 ms solsikkekjernar
2 ½ dl kulturmjølk
3 ms rapsolje

Steikjeomn: 225 grader i ca 15 minutt

Gjer slik:

Bland saman alt det tørre. Slå i mjølk og rapsolje. Elt dette saman. Ha litt mjøl på benken, og del deigen i to. Klapp eller kjevle ut kvar del til ein rund leiv ca 2 cm tjukk. Skjer leiven i snippar før du steiker, då er det lettare å bryte dei frå kvarandre etterpå.

Emma og Eskil synest scones er raske å lage. Dei brukar pizzaskjeraren til å lage snippar. Smør og brunost er godt på scones. Og når desse er ferske, går dei unna i ein fei!

Sveler

4 egg
2 dl sukker
1 l kulturmjøl
3 ts natron
½ ts hjortesalt
8 dl kveitemjøl

Gjer slik:

Ha egg og sukker i ein litt stor bolle og pisk eggedosis. Slå i kulturmjølka og ha i natron og hjortesalt. Rør inn mjølet til slutt, bruk gjerne ein visp til dette.

Du bør ha ei elektrisk takke til å steikje svelene på, og denne må du ha hjelp til å bruke. Ta litt rapsolje på eit papir og stryk over takka før du startar. Ha på ei lita ause med røre for kvar svele. Når oversida boblar seg, kan du snu svela. Svela skal steikast lysbrun. Legg dei på ei rist og ha eit klede over.

Emma og Eskil likar veldig godt å lage svele og ete svele. Dei brukar å vere saman med bestemor når dei steikjer svele, for dette er litt vanskeleg å greie åleine.

Takka står på kjøkkenbordet og dei står på stolar ved bordet og arbeider saman med bestemor. På slutten av steikinga, så lagar dei svelefigurar. Då er det mange flotte kunstverk som ligg på takka til slutt! Svelene smakar godt med smør og brunost. Emma og Eskil likar også svela med smør og sukker på!

leiv = rund, flat deig

Brors beste lefse

5 dl kulturmjøl
2 dl smelta smør
2 dl sukker
1 ms sirup
2 ts hornsalt
Ca 10 dl kveitemjøl

Gjer slik:

Bland alt saman til ein deig. Legg deigen på bordet med mjøl under. Bruk rikeleg med mjøl når du kjevlar ut til ein ca ½ cm tjukk leiv. Trykk ut leivar så store som ein asjett. Steik desse på takke til dei er litt brune.

Til lefse må det litt vaksnehjelp til. Men det går bra etter kvart, øving gjer meister. Den varme takka må du vere forsiktig med, så du ikkje brenn deg på fingrane. Både Emma og Eskil er etter kvart flinke til å bake desse lefsene. Dei likar også å lage figurar til å steike, og då brukar dei store julemenn-former. Lefsene er gode å ete med smør og brunost eller smør og sukker. Dei er best ferske, men du kan godt fryse dei.



Blåbærmuffins

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

Steikjeomn: 180 grader i ca 20 minutt

Gjer slik:

Rør smør og sukker til alt blir lett og luftig. Bruk handmixar viss du har. Pisk egga lett saman, og rør det i bollen. Bland saman kveitemjøl, bakepulver og vaniljesukker, ha halvparten i røra. Slå i mjølka og rør godt. Ha i resten av mjølblandinga. Til slutt blandar du i blåbæra. Set muffinsformene utover på plata før du har i røre. Formene skal vere litt over halvfulle. Dette blir ca 12 muffins.

Dette blir gode muffins! Emma og Eskil har plukka blåbær i sommar, og brukte då ferske blåbær i desse kakene. Det er også spennande å ta bæra att frå frysar for å bruke dei i muffins!



Eggerøre

4 egg
4 ms vatn eller fløyte
½ ts salt
1 ms klipt graslauk eller purre
1 ms smør i steikepanna

Gjer slik:

Visp saman alt med unntak av smøret. Ha svak varme på plata. Smelt smøret i steikjepanna. Slå eggeblandinga i, og la ho stivne ved svak varme. Skyv det som har stivna opp frå botnen, og rør forsiktig. Eggerøra skal ikkje bli grynete og tørr. Skyv eggerøra varsamt over på eit fat, og pynt med tomat og agurk. Det er veldig godt med fårepølse eller anna spekemat til eggerøra.

Grove rundstykke

25 g (½ pakke) gjær
2 dl vatn
½ ts salt
2 ms rapsolje
½ dl havregryn
2 dl grovt kveitemjøl
2 ½ dl kveitemjøl

Steikjeomn: 240 grader i ca 10 minutt

Gjer slik:

Rør gjær ut i lunka vatn. Tørrgjær kan du blande rett i mjølet. Ha i det andre, og elt deigen godt. La deigen heve med klede over, til han er dobbelt så stor. Elt den ferdigheva deigen, og trill ut ei pølse, del ho i 8 like store delar. Trill ut rundstykkja, og legg dei på bakeplate med klede over. La dei heve igjen til ca dobbel storleik. Spray med vatn før du steikjer dei, og dryss på havregryn.

Emma og Eskil likar godt å trille rundstykkje, ofte lagar dei også andre figurar av deigen. Ferske rundstykkje! Nam! Nam! Det er mat for svoltne magar.

Grønsaksuppe

1 l vatn
½ ts salt
2 poteter
2 gulrøter
1 liten purre
1 liten skalk kålrot
1 liten skalk hovudkål
1-2 ts buljongpulver
1 røykt kjøtpølse
litt frisk persille eller persilledryss

Gjer slik:

Vask og skrell grønnsakene og poteta. Del dei opp i små bitar. Kok det i ca 10 minutt. Ha i buljongpulver. Skjer kjøtpølsa opp i små bitar og ha den i til slutt saman med persille. Dette er ei god middagssuppe. Her kan du også bruke kokte grønnsakrestar frå middagen i går.

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

Så smakar det godt med ein kryddergrovis til!

Kryddergrovis

25 g (½ pakke) gjær
2 dl vatn
½ ts salt
2 ms rapsolje
2 ts oregano, eller anna krydder
2 ms solsikkekjernar
2 dl grovt kveitemjøl
3 dl kveitemjøl

Steikjeomn: 240 grader i 7-8 minutt

Gjer slik:

Rør ut gjær i lunka vatn. Tørrgjær kan du blande rett i mjølet. Ha i det andre, og elt deigen godt. La deigen heve til dobbel storleik med klede over. Trill ut 2 like pølser, og del kvar pølse i 8 delar. Trill ut 16 små avlange rundstykke. Legg dei på bakeplate med klede over, og la dei etterheve til ca dobbel storleik. Spray med vatn og strø på havregryn før du steikjer dei.



Fruktsalat

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

Gjer slik:

Vask epla og pæra, og ta av skalet dersom det er stygt. Rensk appelsina og bananen. Skjer alt opp i små terningar. Skjer opp jordbæra dersom dei er store, og ha dei i. Slå appelsinjuice over.

I fruktsalaten kan du også bruke andre bærsortar, ferske eller frosne. Du kan bruke rips, bringebær, morell eller ferske plommer. Fruktsalat er sunt og har mykje vitaminar. Emma og Eskil likar godt vaniljesaus til fruktsalaten.



Pannekaker

3 dl kveitemjøl
5 dl mjølk
4 egg
½ ts salt

Gjer slik:

Ha mjølka i ein bolle, og visp inn mjølet. Visp saman eggja, og ha dei i saman med saltet. Røra bør stå og svelle ca 15 minutt, då blir pannekakene betre og lettare å steike.

Set plata på svak varme. Ha litt smør i steikepanna og la det smelte. Ha ei lita ause med røre i for kvar gong. Pannekakene skal vere tynne, då er dei best! Steik pannekakene på kvar side. Server desse varme med blåbærsyltety til. Dette er populær mat!

svelle = tjukne

Blåbærsyltety

500 g blåbær
1-2 ms sukker

Gjer slik:

Dersom du har blåbær, ferske eller i frysar, er det veldig godt å røre dei. Dette kan du røre saman medan pannekakerøra står og godgjer seg!

Når Emma og Eskil var mindre, så var dei redd for at pannekaka skulle trille av garde som i eventyret. Derfor sto dei framfor kvar si dør på kjøkkenet slik at dei skulle hindre pannekaka å trille ut. Bestemor greidde å snu pannekaka ved å hive ho opp i lufta, og då var barna spente på om pannekaka landa i panna og ikkje trilla ut! Det er spennande med pannekaker!

Pizza

25 g gjær (½ pakke)
1 ½ dl lunke vatn
2 ms olje
½ ts salt
4 dl kveitemjøl

Pizzasaus

200 g kjøtdeig
1 finhakka løk
1 ms olje eller smør i steikepanna
3 ms tomatpuré
1 dl vatn
2 ts oregano/pizzakrydder
¼ ts pepar
¼ ts salt

3 dl riven ost

Steikjeomn: 225 grader i 15-20 minutt

Gjer slik:

Rør gjær ut i lunke vatn. Tørrgjær kan du blande rett i mjølet. Tilset det andre og elt deigen godt. Set deigen til heving med klede over og la heve til dobbel storleik. Lag sausen medan deigen hevar.

Steik kjøtdeig og løk, og tilset resten. La dette småkoke i 5 minutt. Kjevle deigen utover, og legg han på eit bakepapir på plata. Fordel sausen jamt utover deigen, og strø på ost tilslutt. Dryss gjerne litt ekstra oregano på toppen.

Emma og Eskil synest pizza er god mat på laurdagskvelden. Gjerne med ein grøn salat til. I ein salat kan du bruke det du likar best, og det du har på kjøkkenet. Det er sunt å ete mykje grønnsaker, og i ein salat vert det så mange fine fargar at det alltid ser freistande ut! Emma og Eskil likar godt å putte mykje opp i salaten, og han blir alltid god!

Grøn salat

1 hjartesalat
5-6 småtomatar
½ agurk
1 riven gulrot

Salatsaus

1 ms vatn
1 ms sitronsaft
1 ts sukker

Gjer slik:

Vask grønnsakene. Del opp salaten og tomatane. Skjer agurken i små terningar. Bland alt saman.

Bland salatsausen og slå over.



Rullekake

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

Steikjeomn: 200 grader i 8-10 minutt

Gjer slik:

Pisk eggedosis av egg og sukker. Bland kveitemjøl og bakepulver i ei mjølsikt, og rør dette varsamt inn i eggedosisen. Ha bakepapir i ei langpanne. Hell røra i og set langpanna midt i omnen.

Når kaka er steikt, skal du kvelve ho på eit handklede som er strødd med sukker. La kaka ligge under langpanna til ho er avkjølt. Ta bort langpanna og ta bort bakepapiret. Smør eit jamt lag med syltetøy, ca 7-8 ms utover kaka. Brett inn ein smal kant på langsida og rull kaka saman.

Du kan også smørje syltety utover kaka straks du kvelver ho ut av langpanna, og rulle ho saman medan kaka er varm.

Rullekake er god og saftig i smaken. Emma og Eskil synest at bringebærsyltety er abso-lutt topp i rullekake.

Bær og frukt til dessert

Jordbær og bringebær er svært gode å fryse. Du legg bæra i plastboks, og legg dei rett i frysaren. Dette er lettvinde å ta att, og med is eller vaniljesaus er dette ein super dessert. Bær har veldig mykje vitamin, og desse tek du vare på, sjølv om du frys bæra.

Emma og Eskil har bringebær som favoritt. Dei har plukka bringebær, og dei har laga syltety og lagt noko av bæra i frysaren. Dei har også hjelpt bestemor å hermetisere plomme og pære. Då kokar dei opp den oppdelte frukta i vatn med sukker i, og legg dette på glas saman med sukker-vatnet. Dette skal dei servere som dessert seinare.

Vaflar

2 dl kveitemjøl
3 dl havregryn
6 ms sukker
2 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
6 dl mjølk
4 egg
5 ms rapsolje

Gjer slik:

Bland saman alt i ein bolle. Visp røra saman. Røra skal helst stå 15 minutt før du steikjer. Då får mjølet og havregryna svelle, røra blir litt tjukkare og vaflane blir betre. Vaflane steikjer du friskt brune. Bruk litt rapsolje eller smør i jarnet visst det trengs. Spør vaksne om det.

Rørte bær

Du kan røre bær til vaflane medan du ventar på at røra skal svelle. Jordbær eller bringebær er fine å bruke. Du kan bruke friske eller frosne bær. Det er ikkje noko som smakar så godt som rørte bær til varme vaflar.

1 korg bær (500 gram)
1-2 ms sukker

Gjer slik:

Rør dette saman til sukkeret er oppløyst. Smak om det er passe med sukker. Ha syltetyet i ein lita skål.



Wok med kylling

2 kyllingfiletar
1 raud paprika
1 liten purre
2 små laukar
1 pose wokgrønsaker
1 glas sursøt saus
3-4 ms rapsolje til steiking

Gjer slik:

Varm oljen i ei wokpanne eller steikjepanne. Skjer kyllingfiletane i små bitar og brun dei raskt. Ha i paprikabitlar, purreringar og hakka lauk. La det surre i 2-3 min. Ha i frosne wokgrønsaker og den sursøte sausen. La alt surre nokre minutt til alt er varmt.

Kyllingfiletar er fine å bruke, det er møyrt kjøtt som blir raskt gjennomsteikt. Kylling er magert kjøtt med sunt feitt.

Til denne middagsretten er det godt med kokt ris. Du kan lese på pakken kor stor porsjon du treng, og korleis det skal gjerast. Ris som tek ca 20 minutt å koke, er det lurt å starte med først.

Dette er ein god middag som Emma og Eskil lagar, med litt hjelp frå ein vaksen. Dei får også bestemme kva slags favorittgrønsaker som dei vil ha i wokpanna.

Middagen går ned på høgkant!

Eskils eplekake

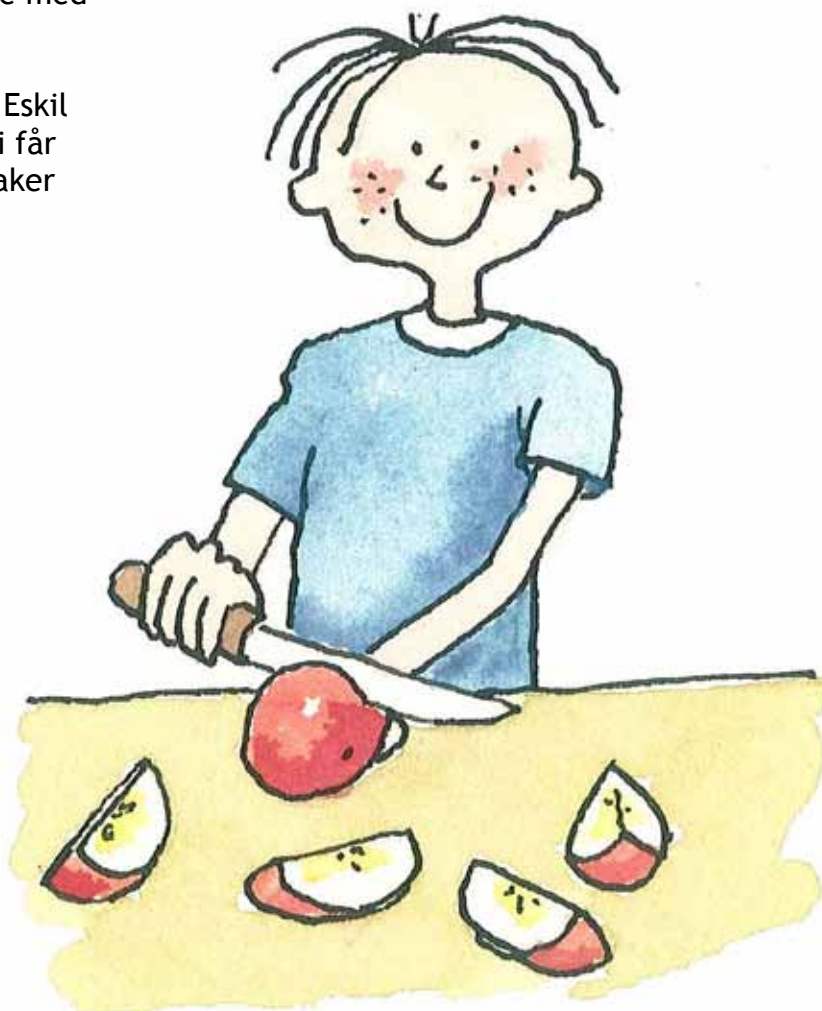
1 dl kveitemjøl
1 dl havregryn
1 dl sukker
100 g smelta smør
4 eple
1 ts kanel
1 ms sukker

Steikjeomn: 200 grader i ca 30 minutt

Gjer slik:

Smør ei eldfast form. Skjer opp epla i småbitar. Dryss over kanel og sukker. Legg dette i botnen på forma. Bland saman mjøl, havregryn, sukker og smør. Legg dette over epla.

Eskils eplekake er både dessert og kake. Ho er lett å lage, og bør etast varm med vaniljeis, krem eller vaniljesaus til. Eskil er rask å ta kremtoppingen, og lagar nokre flotte kremtoppar på sin porsjon når han skal ete av denne kaka. Du kan også bruke plomme, rips, blåbær og rabarbra i denne kaka.



Teikningar: Bjørn Stangebye
Norges Bondelag - Den grønne skulen
ISBN 978-82-7712-082-9