

# Arbeidshefte

## Høst



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 Bruk smaksløkene
- 5 Mangfold
- 6-7 Karbohydrater, fett og proteiner
- 8 Oppgaveside
- 9 Egg- og hønefakta
- 10 Gulrot- og gresskarsuppe
- 11 Knekkebrød
- 12 Hjemmelaget yoghurt
- 13 Smør og Geitmyras prim
- 14 Helt vilt
- 15-16 Elg i solnedgang
- 17 Karbonader
- 18 Ovnsbakte rotgrønnsaker
- 19 Hvor sitter de forskjellige delene til elgen?
- 20 Oppgaveside
- 21-22 Fiskene våre: To magre og tre feite
- 23 Blåskjell
- 24 Mallorcagryte med fisk og skjell
- 25 Salsa Verde
- 26 Eplesmulepai
- 27 Majones
- 28 Villfisk eller oppdrettsfisk. Hva er best?
- 29 Røykelaks
- 30 Oppgaveside
- 31 Lam med spinat og yoghurt
- 32 Verdens viktigste mat
- 33 De fire store
- 34 Brød med rotgrønnsaker
- 35 Hummus
- 36 Paprikadipp
- 37 Urtepesto
- 38 Svart bønnepålegg
- 39 Matpakka – typisk norsk
- 40 Oppgaveside
- 41-42 Urter

## Kjære foresatte!

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

Vi er en ikke-kommersiell stiftelse som har skole-undervisning, sommerskole og undervisning for Aktivitetsskolen i samarbeid med Utdanningssetaten.

På ettermiddager og kvelder har vi fritidskurs som er åpne for påmelding for alle. I tillegg arrangerer vi «Åpen gård» flere ganger i året. Tunet fylles med mataktivitet, og det er gratis og åpent for alle!

Vi ønsker at barn skal lære å lage ren, sunn og god mat, og at de skal forstå hvor maten kommer fra. Vi startet på Geitmyra gård på Sagene i Oslo i 2011, hvor vi har samarbeidet med våre naboer i Geitmyra skolehager. Der har vi en egen parsell hvor vi dyrker grønnsaker og urter. På tunet har vi dyrkekasser og drivhus med frukt, grønnsaker og urter. Nå starter vi også opp i Ringsaker, på Grane-rud gård, rett utenfor Brumundal sentrum. Der skal vi også samarbeide tett med råvareleverandører og med kommunen.

Vi vet at når barn får delta i hele prosessen og ser hvor maten faktisk kommer fra blir mat- og helse-faget mer spennende, og det gir barna matglede og kunnskap. Undervisningen blir en praktisk,

tverrfaglig arena for 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 gjøre 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 Ringsaker

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 Ringsaker er vi opptatt av hvor maten kommer fra og hva som er god, sunn mat. Vi dyrker våre egne grønnsaker, og i Oslo har vi 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, og høst gir helt forskjellige grønnsaker, frukter og urter – og vinteren gir sjømat. På Geitmyra skal vi smake på hele Norges matfat.

Mat er mer enn mat. Det er historie, geografi, naturfag, matte, kjemi og språk. I løpet av denne skoleuka skal du dyrke mat, lage mat, prate om mat og spise mat som er bra for deg. 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 Ringsaker 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 uka? Vis at du vil, for vi vet at du kan!

Velkommen og vel bekomme!  
Hilsen oss på Geitmyra Ringsaker

## 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.



# Bruk smaks- løkene!

**Smak og lukt hører til de fem sansene våre, som alle sammen jobber hvert sekund vi er våkne.**

Allerede i det vi fører maten mot munnen, forbereder kroppen seg på å ta i mot næring: Duften av mat er med på å vekke smaksløkene på tunga vår. Signalene fra lukt, smak og konsistens – om maten er knasende sprø eller myk og seig – går med ekspresstakt til hjernen, og sendes videre til magen og resten av fordøyelsessystemet.

Maten smaker forskjellig i forskjellige situasjoner og til forskjellig tid. Smaksløkene – de små sanseorganene på tunga – forandrer seg i løpet av livet, og dermed blir smaksopplevelsen også endret. Hvis vi vil lære oss å like mat som vi synes er merkelig, må vi også øve oss flere ganger. Bare tenk på oliven, kaffe eller lever!

Vi pleier å dele inn smaken i fem kategorier: Søtt, salt, surt, bittert og umami. Maten smaker alltid mer enn bare én ting. Bringebær er både surt og søtt samtidig. Tomatpuré rett fra boksen er ganske bittert, men sammen med noe søtt og salt blir den god. Umami er vanskeligere å forklare. Hvis en smak ikke passer i de fire andre smakskategoriene, er den gjerne umami. Tenk på smaken av stekt kjøtt eller sopp. Eller soyasaus og parmesanost. Umami er med på å forsterke andre smaker!

## Den sjette smaken!

Noen ganger spiller lukt og smak en større rolle for opplevelsen enn du tenker over. Luktesansen har alltid vært den sansen som er vanskeligst å studere. Våre sterkeste minner er ofte knyttet til måltider, til mat, og store deler av hjernen er involvert i å gjenkjenne og assosiere smak og lukt.

Krydder som nellikspiker er for mange selve julelukten, og spisskummen kan lukte helgekos. Du har sikkert også en duft som gir deg en helt spesiell følelse?

Vi på Geitmyra kaller dette den sjette smaken; En lukt eller smak som kan framkalle spesielle følelser, minner og opplevelser.



# Mangfold

**Naturen består av flere millioner forskjellige plante- og dyrearter. Noen er til og med en slags blanding av planter og dyr, som sopp, alger og mose.**

Innen hver art er det ofte mange sorter og varianter. Tenk bare på epler! I butikken finner du kanskje seks eller sju forskjellige sorter. De smaker såpass likt at du nok tenker på eple smak som grønn, gul eller rød, men det finnes faktisk over 7000 eple sorter i verden. Noen er veldig bitre, andre er sure eller søte.

Bare i Norge finner vi 300 sorter epler, alle med sin egne smak, utseende eller konsistens. Det finnes epler som smaker helt annerledes enn de vi spiser til vanlig – og de kan brukes på veldig ulike måter. Noen er best å spise rett fra treet, mens andre passer best til å bakte med. Noen blir søtere og bedre lenge ved lagring. Og husk: Jo flere sorter epler du smaker på og kjenner til – dess flere favoritter vil du få!

At det er stort mangfold i naturen er en viktig verdi i seg selv, og variasjonene er en nødvendighet for at naturen fortsatt skal kunne være hjemmet til all verdens dyr og planter. Og oss mennesker.



**1 Finn smaken!**

De aller fleste matvarer har en smak som er bygget opp av flere av grunnsmakene søtt, salt surt, bittert og umami. Bringebær kan for eksempel være mest søte – men også sure, og som regel en blanding av sure og søte. Det samme gjelder epler. Salatblader er ofte bitre, men også litt søte og spekeskinke smaker salt og umami.

Nå skal du smake på matvarer hjemme. Siden all mat er bygget opp av de fem ulike smakene betyr det at du kan smake på nesten hva som helst. Som sagt vil du oppleve at nesten all mat har en smak sammensatt av flere av grunnsmakene.

Denne matvaren har smak av søtt i seg: \_\_\_\_\_

Denne matvaren har smak av surt i seg: \_\_\_\_\_

Denne matvaren har smak av salt i seg: \_\_\_\_\_

Denne matvaren har smak av bittert i seg: \_\_\_\_\_

Denne matvaren har smak av umami i seg: \_\_\_\_\_

**2 Finn konsistensen!**

Hvordan maten føles i munnen når vi tygger den betyr mye for hvordan vi oppfatter smaken, og hvordan maten føles kommer an på hvilken struktur eller overflate den har. Mykt knekkebrød smaker ikke like godt som sprøtt knekkebrød. Hvilken konsistens man foretrekker er personlig, akkurat som smak. Prøv å beskrive konsistensen på noen matvarer med egne ord:

Hvilken konsistens har yoghurt? \_\_\_\_\_

Hvilken konsistens har havregrøt? \_\_\_\_\_

Hvilken konsistens har eple? \_\_\_\_\_

Hvilken konsistens har pizza? \_\_\_\_\_

**3 Den sjette smaken!**

Er det en smak eller lukt som minner deg om et sted, en årstid, hendelse, person eller noe annet? Fortell hvilken smak eller lukt det er og hva den minner deg om.

---

---

---

---

---

---

---



# 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 bote med livet etter omtrent halvannet år.

## Økologiske egg

For å få lov til å kalle eggene økologiske og ha en grønn Ø på eggepakka, 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.



Debiogodkjent

**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.

## 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 smaksøkene 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: Metta og umetta fett.

### Metta fett

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



## Umetta fett

Fett i planter og fisk er i stor grad umetta. Umetta 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. Umetta 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. Umetta fett fra planter og fisk er best for kroppen din.

Metta 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.





# Gulrot- og gresskarsuppe med kokos, spisskummen og chili

Gresskar og gulrot sammen blir en god suppe. Gresskarkjernene kan du ta vare på til neste vår og plante ut når den tid kommer, så har du gresskar til høsten igjen.

## Tips

Har du ikke gresskar, blir suppa god med bare gulrøtter.



## TIL 4 PERSONER

- ½ kg gulrot
- ½ kg gresskar
- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 3 ss nøytral olje
- 8 dl vann eller hønsekraft
- 1 boks kokosmelk
- 1 ts malt spisskummen
- ½ sitron
- ¼ rød chili
- Salt
- Pepper

## Framgangsmåte

1. Skrell og del opp gresskar og gulrot i biter.
2. Skrell og hakk løk og hvitløk.
3. Varm opp oljen. Stek løk, hvitløk og chili til det blir mykt.
4. Tilsett gresskar, gulrot og spisskummen i gryta. La det stå og svette litt.
5. Ha kraft og kokosmelk i gryta og kok i 30 minutt.
6. Kjør suppen glatt med en stavmikser eller i en kjøkkenmaskin.
7. Smak til med salt, pepper, sitronsaft og eventuelt mer spisskummen.





# Knekkebrød

Hjemmelaget knekkebrød smaker tusen ganger bedre enn ferdiglaget. Du kan ha med knekkebrød i matpakka på skolen, ta det med på tur, eller knekke det opp og bruke det som müsli. Lag din egen variant ved å tilsette tørkede urter eller andre frø du liker i knekkebrødrøra.

## 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 røra stå og svulle i 20-30 minutter med plastfolie eller et kjøkkenhåndkle over.
5. Hell halvparten av røra på bakepapiret. Legg et annet bakepapir oppå røra, og press knekkebrødrøra 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 røra 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.
9. Oppbevar knekkebrødene i en lufttett boks, så holder de seg sprø lenger.

## Tips

Næringsstoffene i frø og korn blir lettere for kroppen å ta opp i tarmen om du lar røra svulle med vann i 20-30 minutter. Vannet setter i gang en prosess som løser opp fytinsyren som kapsler inn vitaminer og mineraler.

## INGREDIENSER

### TIL 2 STEKEBRETT

- 1 dl havregryn
- 1 dl fint rugmel
- 1 dl solsikkejerner
- 1 dl sesamfrø
- 1 ½ dl kruskakli
- ½ dl gresskarkjerner
- ½ dl linfrø
- ½ - 1 ts salt
- 3 ½ dl vann

## UTSTYRSLISTE

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



# 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 melka, så skadelige bakterier ikke trives. Det øker holdbarheten. I tillegg smaker det godt og er bra for fordøyelsen.

## Framgangsmåte

1. Ha melka 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 gryta 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

# 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. Melkesyre bakterier blir tilsatt etter kjerning. Det ferdige smøret blir vasket i kaldt vann for å få ut kjernemelka.

## 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 kjernemelka 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 fordampes vannet og melkesukkeret begynner å karamellisere og bli brunt. Det er utgangspunkt for primen vår. God på brødskiva, 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

½ l myse  
2 ½ dl kremfløte  
1/4 vaniljestang  
Brunt sukker

### UTSTYRSLISTE

Kjele med tykk bunn  
Visp  
Bolle til å ha primen i



# Helt vilt

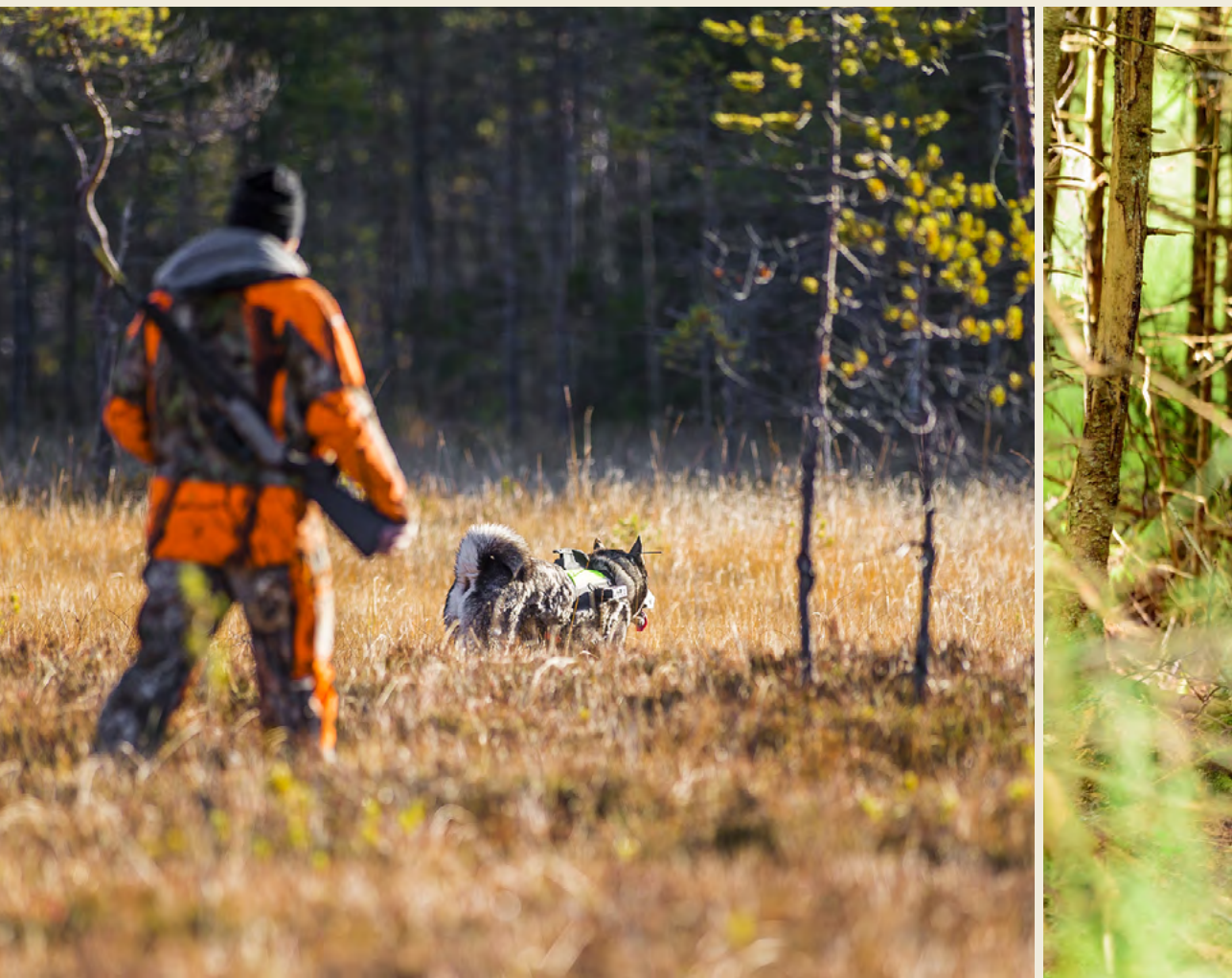
Dyr som lever på bondegården kaller vi husdyr eller *produksjonsdyr*.

De dyrene som jegerne jakter på i skog og hei, kaller vi derimot for *vilt*.

I norsk natur finner vi storvilt som rådyr, hjort, elg og rein, og småvilt som hare, rype, and og mange andre villfugler.

De første menneskene som kom til Skandinavia for ca. 10 000 år siden, var avhengige av jakt. Det var ikke mye jord å dyrke maten i, derfor måtte de skaffe kjøtt for å overleve. Vi kan ennå se spor i naturen etter disse tøffe folkene. Mange steder finnes groper og steinurer som de jaget dyrene inn i, slik at de kunne spidde dem. Jegerne var gode til å samarbeide, akkurat som moderne jaktlag.

Det er mange måter å jakte på. Jakt er regulert med lover og regler, slik at skogen og fjellet skal være trygt for oss alle. For at vi ikke skal skyte





for mange dyr samler myndighetene inn informasjon om hvor mye vilt som finnes. Ved å ha regler for hvor mange dyr man kan skyte kan vi regulere bestandene av elg, rein og rype, men også rovdyr som rev, ulv og gaupe. Jakt brukes også for å passe på at sykdommer ikke sprer seg i naturen. Derfor ble alle villrein i Nordfjella i Sør-Norge jaktet ut, for å begrense sykdommen skrantesjuka.

Vi har et ansvar for å ta vare på våre felles tradisjoner, både når det gjelder mat og levevis. I tillegg til *matauk*, ga jakten skinn og bein til klær og redskaper. I vår tid er jakt mest hobby, men det kan også være en viktig inntektskilde. For mange er viltkjøtt festmat for de store anledningene, som bryllup og julefeiring.

Saker som handler om vår behandling av planter og dyr i naturen er ofte kompliserte. Mange har sterke meninger om jakt, både på matdyr og rovdyr. Det er bra, for ved å diskutere vanskelige saker kan vi lære mer av hverandre og finne en løsning som er bra for alle. Også naturen!

## Visste du at

det bare er lov å jakte på elg i en bestemt periode om høsten?

I 2017 ble det felt 31600 elg. Det blir det mye god middag av. (Kilde SSB)





# Elg i sol- nedgang

Elgen (lat. *Alces alces*) er skogens konge. Den vandrer majestetisk gjennom skogen på jakt etter friske skudd.

Akkurat som kuer og sauer er den en drøvtygger, men elgen ferdes helst alene. Elgen er en flink svømmer, og kan tilbakelegge mange kilometer til vanns. Den liker nøkkeroser veldig godt, og nøkkeroser vokser i tjern. Elgoksen kan bli veldig stor, opp til 900 kg tung og over 2 meter høy ved skuldrene!

Vi har jaktet på elg helt siden steinalderen og den har alltid vært en viktig ressurs for oss skandinavere. Mange steder i Norge er jaktseasonen en viktig tid og årets høydepunkt.

Sammen skal vi kverne elgkjøtt og lage elgkjøttboller i tomatsaus og elgkarbonader. I farsen skal vi ha sopp, som det bugner av i skogen på høsten. Dette blir rett og slett en smak av skog og høst på tallerkenen.

## Framgangsmåte

1. Sett sammen kjøttkvernen.
2. Skjær elgkjøttet fritt for sener og hinner. Kutt det i grove biter og legg det i en bolle.
3. Skjær spekket i biter. Ha det sammen med kjøttet
4. Skrell løken og poteten. Del dem i store biter. Ha alt sammen med kjøttet.
5. Mål opp salt og timian. Bruker du fersk timian, så grovhakk den. Bland alt sammen med kjøttet.
6. Kvern kjøtt, potet, løk og krydder. Kvern kjøttet to ganger om du vil ha farsen fin.
7. Elt og kna farsen godt med hendene eller i en mikser i cirka 5 minutter. Farsen skal kladde godt på hendene.
8. Del farsen i to. Én del skal bli kjøttboller og den andre delen skal bli karbonader. Sett den ene delen kaldt.
9. Knus eller bank den tørka soppen til et grovt pulver, og ha det i bolle-farsen. Bland godt.
10. Trill bolle-farsen til passe store kjøttboller og legg bollene klare på et fat. Dypp hendene i kaldt vann innimellom når du triller, så klistrer ikke farsen seg til hendene.

## INGREDIENSER

### 4 PERSONER

#### Del 1 : KJØTTFARSEN

- 500 g elgkjøtt
- 500 g svineribbe
- 1 stor kokt potet
- 1 stor løk
- 15 g tørket skogsopp
- 2 ss fersk timian
- eller ½ ss tørket timian
- 2 ½ strøkne ts salt
- Pepper

## UTSTYRSLISTE

- Kniv
- Skjære Brett
- Kjøttkvern
- Bolle
- Potetskreller
- Teskje
- Spiseskje
- Fat



## Del 2 : Framgangsmåte

1. Rens og finhakk hvitløk og chili. Sett til siden.
2. Del purren i to på langs. Vask den godt. Kutt så i skiver.
3. Vask og tørk spinaten.
4. Sett stekepannen på komfyren, og ha i oljen. La den bli varm.
5. Stek kjøttbollene fine og gylne.
6. Ha chili, hvitløk og purre i pannen sammen med kjøttbollene og stek til purren er blitt myk.
7. Hell over hakket tomat, legg på lokk og la det småputre i 5 minutter.
8. Vend så spinaten forsiktig inn i sausen, legg på lokket og la spinaten falle sammen.

### INGREDIENSER

4 PERSONER

#### Del 2 :

½ porsjon elgfarse (se s. 15)  
4 ss matolje  
2 hvitløksfedd  
Chili etter smak  
2 bokser hakka tomat  
100 g fersk spinat

### UTSTYRSLISTE

Skjærebrett

Kniv

Stekepanne

Stekespade





# Karbonader

Karbonader passer både til middag, lunsj eller i matpakka. Et klassisk norsk koldtbord har alltid et fat med karbonader innimellom eggerøren og røkelaksen. Karbonader er også snadder som middag med stekt løk eller brun saus, tyttebær, poteter og grønnsaker til. Karbonader og hamburger ligner på hverandre i formen, men i klassiske karbonader er det finhakket løk og allehånde. Vi skal lage vår egen Geitmyra-variant med kvernet elgkjøtt, løk, timian og fløte.

## Framgangsmåte

1. Skrell og hakk løken.
2. Elt og kna løken godt inn i kjøttdeigen.
3. Tilsett fløten litt etter litt under konstant elting.
4. Varm opp pannen, ha i smør, og stek en liten prøvekarbonade.
5. Tilsett mer salt og pepper om det trengs.
6. Del farsen opp i like emner og klapp dem flate. Ca 1 cm tykke.
7. Stek dem gylne i smør. Servér på brødskiva, eller til middag.

## INGREDIENSER

TIL 8-10 STK

½ porsjon elgfarse (se s. 15)

½ løk

1 dl fløte

Smør til steking

## UTSTYRSLISTE

Kniv

Skjæreboard

Stekepanne

Stekespade

## Tips

Du kan også lage kjøttbollene og karbonadene av lamme- eller oksekjøttdeig. Men da trenger du ikke å blande med ribbe.





# Ovnsbakte rotgrønnsaker med eple og rosmarin

Polkabeter, kålrot, pastinakk, potet og sellerirot er noen av de mange grønnsakene vi høster fra parsellen. De vokser nedi jorda, og de holder seg godt gjennom vinteren hvis vi oppbevarer dem mørkt og kjølig. Rotgrønnsaker lagrer energien sin i roten og blir ordentlig søte når de blir varmebehandlet. Derfor blir de noen ganger kalt «rotfrukter». Det finnes et stort mangfold av hvert type. Gulrøtter kan være lilla, røde, gule eller hvite; poteter kan være blå, gule eller hvite. Epler vokser som kjent på trær, men egner seg også godt til lagring.

Noen epler er perfekte til syltetøy eller desserter, mens andre er best å knaske på som de er. Epler kan også være godt tilbehør til kjøtt eller fisk, og syrlige epler sammen med søte grønnsaker passer som hånd i hanske.



Bruker vi lokale grønnsaker som er i sesong slipper vi å frakte dem så langt, de beholder et høyt næringsinnhold og vi bidrar til å opprettholde produksjonen av mat i Norge.



## Framgangsmåte

1. Vask og skrell alle grønnsakene. Skjær dem i like store biter.
2. Dekk en langpanne med bakepapir og fordel grønnsakene og hvitløken oppå.
3. Skjær eplene i båter. Behold skallet på. Legg dem sammen med grønnsakene.
4. Sett ovnen på 180 grader.
5. Ha olje, rosmarin og pepper på grønnsakene og bland alt godt. Vent med saltet.
6. Sett langpannen i ovnen og stek i 30 minutter. Snu grønnsakene underveis i stekeperioden.
7. Når grønnsakene er ferdige tar du dem ut av ovnen og har på litt salt før servering.

## INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

1 rødhet  
2 gulrøtter  
¼ kålrot  
1 persillerot eller pastinakk  
3 poteter  
2 syrlige epler  
4 hvitløksfedd med skallet på  
1 ts tørket rosmarin  
Salt og pepper

## UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl  
Potetskreller  
Kniv  
Langpanne  
Stekespade  
Bakepapir

## Tips

Hvis du baker rotgrønnsaker i en form av glass eller porselen, er det lurt å varme opp formen på forhånd. Det er fordi den ildfaste formen også trenger tid på å bli varm. Hvis formen er kald, tar det lengre tid for grønnsakene å bli ferdig.

# Hvor sitter de forskjellige delene til **elgen**?



## Sett tallene inn på riktig stykke.

- |          |                 |                 |
|----------|-----------------|-----------------|
| 1. bog   | 4. kotelettkam  | 7. skank (bak-) |
| 2. nakke | 5. side (ribbe) | 8. hode         |
| 3. lår   | 6. skank (for-) |                 |

## OPPGAVER

# Mat fra mange land

**1** Hva er en nasjonalrett?

---

---

---

---

**2** Hva kan en nasjonalrett fortelle oss om landet den kommer fra?

---

---

---

---

**3** Hva er nasjonalretten i følgende land og hvilke råvarer inneholder den?

Norge \_\_\_\_\_

---

---

Brasil \_\_\_\_\_

---

---

Sapmi \_\_\_\_\_

---

---

Japan \_\_\_\_\_

---

---

Skottland \_\_\_\_\_

---

---

Ghana \_\_\_\_\_

---

---



# Fiskene våre: To magre og tre feite

Det er bare sju land i verden hvor det spises mer fisk enn i Norge.

Vi setter til livs mer enn 50 kilo i året, hver og en av oss!

Det er vanlig å dele fisketypene våre inn i mager fisk og fet fisk. Mager fisk lagrer fett i leveren, og feit fisk lagrer fett i musklene.

## TORSK (LAT. *GADUS MORHUA*)

Du kjenner igjen torsken på skjeggtråden på haken. Det er et sanseorgan som den bruker til å lukte seg fram til maten med.

Vi har to typer torsk: De som hvert år reiser hundrevis av mil for å gyte (skreien) og de som lever hele livet i samme område (kysttorsken). Norsk torsk blir blant annet eksportert til Italia, Brasil, Spania, Portugal, og store deler av Afrika og Karibia.



## SEI (LAT. *POLLACHIUS VIRENS*)

Makan til god matfisk! Og det er mye av den i havet utenfor Norge. Liker du å fiske fra båt om sommeren, er det stor sjanse for at du får en sei på kroken. Sei kan du koke, steke og bake, eller lage fiskekaker og fiskepinner av.

Seien kan bli mer enn 120 centimeter lang, og hører sammen med torsk, kolje, breiflabb og flyndrefisk til blant de magre fiskene.



### SILD (LAT. *CLUPEA HARENGUS*)



Nå er vi over på de feite typene. Silda – havets sølv – fortjener vår respekt, for den har holdt liv i oss gjennom fattigdom og uår gjennom århundrer. Silda gjorde ikke bare folk mette, men sørget også for det viktige D-vitaminet, som vi her i nord kan få for lite av om vinteren.

Silda lever i stimer på opp mot en halv milliard fisk! De jager i flokk etter plankton og små krepsdyr, og er selv mat for mange større sjødyr, som hai, spekkhogger og sel.

### MAKRELL (LAT. *SCOMBER SCOMBRUS*)



Makrellen jakter også i store stimer, og suser rundt i havet som en superrask torpedo. Den er slående vakker, med blågrønne striper over ryggen.

Den feite makrellen kan du få på kroken om våren og på ettersommeren, og er en kjempegod matfisk. Du kan både røyke og sylte makrell, og for mange er stekt makrell selve smaken av sommer.

### ØRRET (LAT. *SALMO TRUTTA*)



Ørret hører til blant laksefiskene. Du kan finne den i det minste fjellvannet, i bekken og elven, og noen velger å reise ut til havet. Da blir de sjøørret. De fleste du ser i butikken er fra oppdrett, akkurat som laksen.

Ørret er en skikkelig god matfisk, enten den er liten eller stor. Du kan tilberede den på veldig mange måter: Som sushi, stekt og kokt, røykt, saltet eller gravet. Rakeørret – en slags gjæret fiskerett – er det mange som liker å spise i jula, og det er ikke mat for pingler. Hvor modig er du?

kilde: Helgilibrary og World Resources Institute

## Visste du at

Mennesker bar med seg levende ørret fra vann til vann allerede i steinalderen? Det gjorde de for at de skulle ha stabil tilgang på mat.



# 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.







**Mallorcagyte**

# Mallorcagryte med fisk og skjell

Dette er en smart og enkel oppskrift fra «Syden».

Middelhavsøya Mallorca ligger midt mellom Spania, Italia, Frankrike og ikke så langt fra Nord-Afrika. Øya har lånt mattradisjoner fra alle steder. Det spesielle her er at du skal ha grønnsakene i en kald gryte, og la det koke lenge med lokket på uten å ha i vann. Vannet som finnes i grønnsakene er nok. Legg en stor stein på lokket for å holde dampen inne i gryta. Dette kalles å trykkoke.

Bruk de grønnsakene du har eller liker. Tomat, paprika, bønner, kål og rotfrukter smaker alle godt!

## Framgangsmåte

1. Fjern skinn og bein fra fisken, og kutt den i store biter. Sett i kjøleskapet.
2. Vask, skrell og kutt alle rotfruktene i biter.
3. Del paprikaen i to og fjern frøene. Kutt den i grove biter.
4. Del tomatene i store båter og fjern stilkfestet.
5. Skrell hvitløken og kutt den i skiver
6. Skjær brokkolien i buketter og legg til side.
7. Ha oljen i gryta og legg oppi hvitløken og alle grønnsakene, bortsett fra brokkolien. Den skal i på slutten sammen med blåskjellene.
8. Dryss over salt og pepper og ha i rosmarin-kvasten.
9. Sett kokeplata på middels sterk varme og ha på lokket. Legg steinen på toppen. Kok i 30 minutter.
10. Ta av lokket. Legg fisk, blåskjell og brokkoli på toppen av grønnsakene og sett på lokket igjen. La gryta stå på varmen i 10 minutter til skjellene er åpne, fisken ferdig dampet og brokkolien sprø.
11. Servér med salsa verde og godt brød.

## INGREDIENSER

### 4 PORSJONER

- 1 kg grønnsaker (f.eks. 8 poteter, 2 paprika, ½ sellerirot, 1 persillerot, 3 tomater)
- ½ brokkoli
- 3 fedd hvitløk
- 1 ts salt
- Pepper
- 1 kvast rosmarin
- 5 ss olivenolje
- 500 g blåskjell
- 400 g fiskefilet, f.eks. ørret, sei eller torsk

## UTSTYRSLISTE

### Gryte med lokk

### Stein

### Skjærefjøl til fisk

### Skjærefjøl til grønnsaker

### Kniv

### Potetskreller

### Spiseskje

### Teskje

### Pepperkvern





# Salsa Verde

**Salsa verde betyr rett og slett «grønn saus» på spansk og italiensk.**

Sausen kan man lage av de urtene man har, det vanligste er persille, mynte og koriander. Vi har i små salte ansjos. De gjør ikke at sausen smaker fisk, men de ligger i bakgrunnen som en smaksforsterker og gir denne friske sausen en ekstra piff av umami. Salsa verde passer til nesten alt, men er ekstra godt til fisk og til lam.

## Framgangsmåte

1. Skrell hvitløken og finhakk den. Ha den i en bolle.
2. Finhakk kapers, sylteagurk og ansjos og ha det i bollen sammen med hvitløken.
3. Ha sennepen og eddiken i bollen og rør alt god sammen.
4. Finhakk alle urtene og ha sammen med de andre ingrediensene.
5. Hell i oljen og rør godt rundt. Smak til med mer eddik hvis det trengs.

## INGREDIENSER

- 1 fedd hvitløk
- 2 ts kapers
- 1 liten sylteagurk (cornichon)
- 2 fileter salt ansjos
- 1 ts dijonsennep
- 2 ss rødvinseddik
- ½ dl persilleblader
- ½ dl korianderblader
- ½ dl mynteblader
- 6 ss extra virgin olivenolje

## UTSTYRSLISTE

- Bolle**
- Skjærebrett**
- Kniv**
- Spiseskje**
- Teskje**
- Litermål**





# Eple- smulepai

Hvis vi sier at noen er som poteten, betyr det at de kan brukes til alt. Men vi kunne like gjerne sagt at de er akkurat som eplet. Epler passer til alt! Allikevel er epler spesielt godt i kaker og desserter. Eple-smulepai er raskt å lage og noe som alle liker. Server paien varm med vaniljesaus, pisket krem, vaniljeyoghurt eller is ved siden av.

## Framgangsmåte

1. Ta ut smøret fra kjøleskapet og la det bli romtemperert.
2. Sett stekeovnen på 180 grader.
3. Kutt eplene i båter og fjern kjernehuset.
4. Legg eplebåtene i en brødform og ha på kanel. Bland godt.
5. Smuldre havregryn, mel, sukker, salt og smør med fingrene eller en gaffel i en bolle
6. Strø smuldreblandingen over eplene og stek i 25 minutter til smuldreblandingen er gyllen og sprø.
7. Ta paien ut av ovnen og la den kjøle seg ned i ti minutter før du spiser den, så slipper du å brenne deg på tunga!

## INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

- 4 epler
- ½ ts malt kanel
- 2 ss smør
- 3 ss sammalt hvetemel
- 1 dl havregryn
- 2 ss rørsukker
- 1 klype salt

## UTSTYRLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Litermål
- Teskje
- Spiseskje
- Blandebolle
- Brødform eller liten ildfast form

# 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





# 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 rensket 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. Det går også an å bruke ørret. På kjøtt siden 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.

## Visste du at

Mjøsa ikke bare er landets største innsjø, men også en av de mest artsrike?

**OPPGAVER**

- 1** Hva slags temperatur trives gjærsopp best i, og hva skjer dersom temperaturen går over 50 grader? Finn svaret på internett.

---

---

---

- 2** Skriv navnet på tre typer sopp fra skogen som er giftige, og tre typer som er spiselige. Finn svaret på internett.

---

---

---

---

- 3** Hva kan vi bruke giftige planter til? Finn svaret på internett.

---

---

---

---

- 4** Finn 3 fiskearter som kan leve i både ferskvann og saltvann. Skriv ned tre faktasetninger om en av fiskeartene du fant. Finn svaret på internett.

---

---

---

---

# 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 gryta 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 rører 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





# Verdens viktigste mat

## **Korn er frø fra gressplanter, og er verdens aller viktigste matvare!**

Både ris, mais, hirse, durra, bygg, hvete, rug og havre kommer fra varianter av gress.

Slike frø forsyner omtrent alle verdens mennesker med mat – hver eneste dag.

I Norge dyrker vi hvete, havre, bygg og rug, og en mengde varianter av disse: emmer, enkorn, spelt, svedjerug og fler. Noen ligner på de opprinnelige gresstypene – urkorn – og noen har blitt utviklet av vår tids vitenskapsfolk til å gi større avlinger.

Selv om du sikkert har sett store jorder som bugner med korn, klarer vi likevel ikke å dyrke nok i Norge til vårt daglige brød. Tross alt bor vi langt mot nord, hvor sesongen er kort og regnskurene mange. Vi må importere mer enn halvparten av matkornet vi trenger. Kornet kommer fra Sverige, Danmark og Tyskland, men også fra Ukraina og Canada.

Korn er rikt på mange næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Vi finner både proteiner, karbohydrater, fiber og umetta fett. Av korn kan vi lage brød, selvsagt, men også grøt, pasta og øl. Vil du spise kornmat som er sunn, bør du bruke *fullkorn*, som er malt av både kimen og skallet av kornet.

## Rug

Rug er en skikkelig hardfør gressort som gir mørke brød med masse smak. Noen bønder har vekket til live en rugtype som nesten var blitt borte. Denne kalles svedjerug etter finske folk som reiste rundt og brant seg et område i skogen. I asken sådde de rugfrø, og høstet kornet året etter. Rug har ikke skall rundt frøet, og er derfor et *na-kenkorn*.



## Havre

Havre kjenner du igjen på de dinglende frøene i juleneket. Havre smaker veldig godt, særlig i grøt. Havre løser seg veldig fint opp i vann eller melk, og kan derfor være litt vanskelig å bake brød av. Havre er godt tilpasset vårt kalde klima.



# De fire store



## Hvete

Hvete er den mest moderne av kornsортene. Den gir store avlinger og et mel som blir flotte brød. Det kommer av at det er mye glutenproteiner i hvetekornet, som gjør at det hever bra. Fremdeles dyrkes de gammeldagse sortene enkorn, emmer og spelt, og mange mener at de har mer næringsstoffer. Den hvite loffen blir bakt av moderne hvete som f.eks. hvetesorten Bjarne.



## Bygg

Bygg er trolig verdens eldste kulturplante. Det betyr at den har vært dyrket av mennesker i minst 12 000 år! Den har også lange tradisjoner i Norge, og den kan dyrkes nesten helt opp til snau fjellet. Passer til både brød, grøt og dyrefôr. Du gjenkjenner bygg på en tett rad med fro og langt *snerp*.



# Brød med rotgrønnsaker



**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 brøddoppskriften 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

½ kg siktet hvetemel  
 ½ 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

## UTSTYRSLISTE

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



# Hummus

Hummus er en puré laget av kokte kikerter. Hummus blir ofte servert som tilbehør til middagsretter og som frokost sammen med litt yoghurt i midtøsten. Vi skal bruke den som dipp til grønnsaker og til å ha på brødskiva. Lag dobbel oppskrift når du først er i gang. Hummus holder seg lenge i kjøleskapet.

## Framgangsmåte

Bløtlegg tørre kikerter natta over og kok dem møre, eller kjøp ferdig kokte kikerter på boks.

1. Åpne kikertboksen og hell av vannet i et dørslag.
2. Ha kikertene i et litermål.
3. Skrell hvitløken og ha i sammen med kikertene.
4. Tilsett tahini, olje, spisskummen og sitronsaft og mos alt med en stavmikser.
5. Smak til med salt og pepper. Ha i mer olje eller sitronsaft om det trengs.
6. Hummusen skal være kremete og smørbar.

### INGREDIENSER

#### TIL 4 PERSONER

- 1 boks kokte kikerter
- 1 ss tahini (sesampuré)
- 2 fedd hvitløk
- 1/3 ts malt spisskummen
- 2-3 dl olivenolje
- saften av en halv sitron
- salt etter smak

### UTSTYRSLISTE

Boksåpner

Dørslag

Litermål

Stavmikser

Skjærefjøl

Kniv

Teskje

Spiseskje





# Paprikadipp

Paprika er en storvokst, mild variant av chili og kommer opprinnelig fra Sør-Amerika.

I denne sausen skal ha vi bruke både søt paprika og sterk chili. Paprikaen blir enda søtere og får en god grillsmak når den blir litt brent i kantene etter en tur i stekeovnen.

Denne dippen kan også brukes som pastasaus og på brødskiva.

## Framgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 250 grader.
2. Skyll paprikaene, del dem i to. Ta ut frøene og stilkfestet.
3. Gni paprika og chili inn med litt olje og legg dem flatt på et stekebrett.
4. Stek til de er blitt myke og svidde i kantene.
5. Ta dem ut og la dem bli litt kalde.
6. Fjern skinnet på paprikaen og chilien, og strimle paprikakjøttet.
7. Skrell hvitløken.
8. Ha alle ingrediensene unntatt oregano i et litermål og mos alt med en stavmikser.
9. Smak til med oregano, salt og mer eddik om det trengs.

## INGREDIENSER

Til 4 personer

2 røde paprikaer

½ rød chili

1 fedd hvitløk

2 ss olivenolje

1 ts eddik

Salt

Pepper

Oregano etter smak

## UTSTYRSLISTE

Morter

Dørslag

Litermål

Spiseskje

Teskje

Rivjern

Skjæreføl til grønnsaker

Kniv

# Urtepesto

Ordet pesto kommer fra ordet pestare, som betyr å knuse eller banke på italiensk. Den pestoen de fleste kjenner er laget på basilikum, men man kan lage pesto av nesten alt. Vi skal bruke et mangfold av ferske urter fra urtehagen. Middagen er ferdig i en fei hvis du har pesto i kjøleskapet. Den passer som pastasaus, på brødskiva som pålegg, eller som dipp til grønnsaker.

## Framgangsmåte

1. Skyll alle urter og fjern grove stilker. Grovhakk bladene.
2. Skrell hvitløken.
3. Riv parmesanen.
4. Ha urter, hvitløk, ost og gresskarkjerner i en morter. Knus og bank til en grov saus.
5. Spe med oljen til ønsket konsistens.
6. Smak til med salt og pepper.

## INGREDIENSER

Gir 2 dl pesto

10 gressløkstrå

½ dl persilleblader

½ dl basilikum

1 fedd hvitløk

1 ss fersk oregano

1 dl mild olivenolje

2 ss revet parmesan

2 ss gresskarkjerner

½ ts salt

Pepper

## UTSTYRSLISTE

Morter

Dørslag

Litermål

Spiseskje

Testkje

Rivjern

Skjæreføl til grønnsaker

Kniv

## Tips

Har du ikke morter hjemme, kan du bruke stavmikser.





# Svart bønne- pålegg

Bønner er fulle av proteiner, smaker godt og er billige. Kok bønnene med krydder og mos dem, så har du verdens beste pålegg, og ferdig bønnesaus til fredagstacoen.

## Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk rødløk og hvitløk.
2. Åpne boksen, hell alt over i en sil ha laken i et litermål.  
Etterfyll med vann så du får 2 dl til sammen.
3. Ha oljen i en gryte, og varm den godt opp.
4. Fres løk og hvitløk til det blir mykt og gyllent.
5. Ha i bønner, vannet/laken, oregano, laurbærblad, eddik, salt og pepper.
6. Hakk koriander, og ha i gryta.
7. La alt koke i 8-10 minutter.
8. Mos bønnene med gaffel.
9. Smak til med mer salt, pepper og eddik om det trengs.

## INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

- 1 ss olivenolje
- ½ rødløk
- 2 fedd hvitløk
- 1 boks svarte bønner
- 2 dl vann/lake fra bønnene
- 1 laurbærblad
- 1 potte fersk koriander
- 2 ss eddik
- ½ ts tørket oregano
- ¼ ts nymalt sort pepper
- ¼ ts salt

## UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- Sil
- Boksåpner
- Gryte
- Gaffel
- Teskje





## Matpakka – 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 matpakka. Alle barn kan lage sin egen matpakke. Spør gjerne om hjelp, men vis at du kan og vill!

En av de praktiske prøvene denne uka 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.

### Matpakkas 3 bud:

Matpakka skal være god  
Matpakka skal være sunn  
Matpakka skal være fersk

## Smør matpakka di 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 matpakka di? Raske eller langsomme karbohydrater, animalske eller vegetabiliske proteiner, metta eller umetta fett?

---



---



---



---



---

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

1. Planlegg hva du vil ha i matpakka.
2. Matpakka 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 matpakka er godt. Unngå å kaste mat!

### Tips

Er du lei av brødkiver? 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.



**OPPGAVESIDE**

**Urt** er en fellesbetegnelse for en rekke plantearter. Ordet brukes i hovedsak om planter som brukes til mat, medisin, parfyme og smakstilsetninger.

Det finnes hundrevis av forskjellige urter som smaker helt forskjellig. Noen smaker tyggegummi, noen smaker sitron og noen smaker pepper.

**Hva heter urtene som er avbildet og hva smaker de?**

Skriv svaret ditt under bildet og husk at smak er personlig!



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

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**

**Ringsaker**

Matkultursenter for barn