

Matglede, smak og matkultur

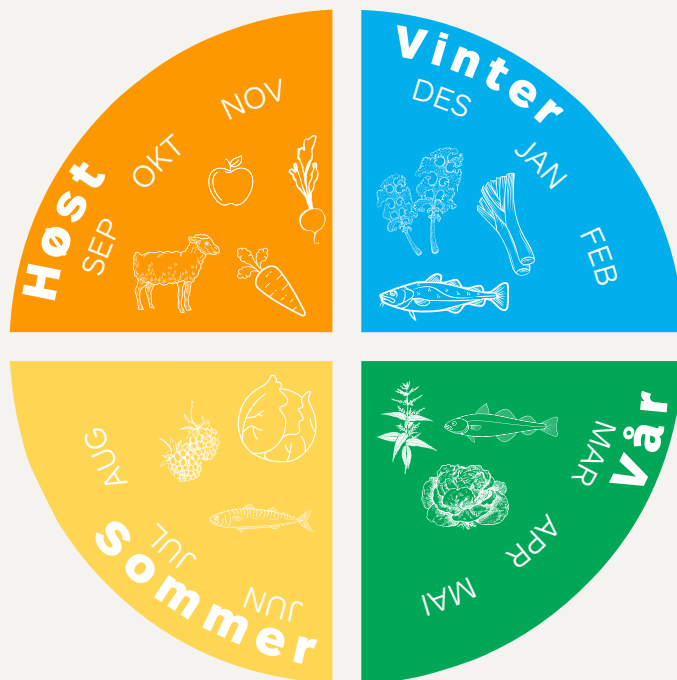
Råvarer i sesong. Hva betyr det?

Sesongens mat er mat som er naturlig modent og kan høstes, sankes eller fanges på akkurat denne årstiden. Frukt, grønnsaker, fisk og sjømat bør spises i sesong for da er de mer smakfulle, mer næringsrike og billigere.

Å spise etter årstiden bra – for oss og for miljøet. Når vi spiser det som er modent på denne årstiden her i Norge går det mindre ressurser til transport og opbevaring. Det aller beste er hvis matvarene dyrkes i nærheten av der du bor.

Snakk om

Hvilken mat spiser dere mer av når den er i sesong?



Matkultur. Hva er det?

Har du noen gang tenkt over at maten du spiser kan si noe om hvem du er, hvor du vokser opp og hva slags livssyn eller religion du har?

Maten er en viktig del av vår kultur og noe vi tar med oss hele livet. Matkultur- og tradisjoner er ulike fra land til land og fra landsdel til landsdel. Det er gøy å bli kjent med nye matkulturer og -tradisjoner.

Snakk om

Hvorfor har vi så forskjellige matkulturer i forskjellige land?

Hvilken matkultur har dere vokst opp med? Likheter og forskjeller.



Smak og lukt. Hva betyr det?

Smak og lukt hører til de fem sansene våre og de begynner å jobber i det øyeblikket vi våkner. Smaksløkene – de små sanseorganene på tunga – forandrer seg i løpet av livet, og dermed blir smaksopplevelsen også endret. Maten smaker også ulikt i forskjellige situasjoner og til forskjellig tid. Vi kan trene opp smakssansen vår og bli bedre til å beskrive det vi smaker og lukter.

Snakk om

Ulike smaksopplevelser. Er det noe dere har lyst til å lære dere å like?



Naturressurser, bærekraft og matsvinn

Naturressurser. Hva er det?

Ressurser er noe vi kan bruke og få nytte av. Vi snakker om naturressurser, menneskelige ressurser og økonomiske ressurser.

Naturressurser er vann, jorda vi dyrker, lufta vi puster inn. Det er også olje og gass, mineraler og andre råstoffer. Vi skiller gjerne mellom fornybare og ikke-fornybare ressurser.

Ressurser som luft og vann blir fornyet gjennom naturens prosesser. Kull og olje finnes bare i visse mengder og kan bare utnyttes én gang og er ikke-fornybare.



Vårt nåværende matsystem legger stort press på planetens ressurser.

Snakk om

Hvordan skal vi fiske for at det skal være nok fisk til alle og for å ta vare på havet?

Hvordan skal vi dyrke og produsere matvarer som er best for jorda vår?

Hva skal vi spise i fremtiden?

Bærekraft. Hva er det?

Bærekraft betyr at noe er holdbart. er noe bærekraftig kan vi fortsette å gjøre det uten å ødelegge for andre. Kort og godt: Vi må ta vare på de ressursene vi har!

Bærekraft dreier seg særlig om å bekjempe miljøproblemer, fattigdom og sult og er gjerne inspirert av FNs bærekraftsmål: En bærekraftig utvikling sikter mot å ivareta behovene til mennesker som lever i dag, uten å ødelegge fremtidige generasjoners muligheter for å dekke sine behov. (FN er en global organisasjon grunnlagt i 1945 som har som jobber for å sikre fred og sikkerhet i verden).

Vi kan også snakke om bærekraft innenfor matproduksjon, da handler det om at vi må dyrke og produsere mat på en måte så vi får nok mat, uten å ødelegge jorda for de som kommer etter oss.

Snakk om

Hvordan kan vi spise mer bærekraftig?



Matsvinn. Hva er det?

1/3 av all mat som produseres i verden blir aldri spist. I Norge kaster hver av oss i gjennomsnitt 84,7 kilo mat hvert år.

Matsvinn er både et ressursproblem og et klima- og miljøproblem. Det krever land, vann, energi og arbeidskraft å produsere mat - ressurser som er bortkastet når maten ender i søpla. Produksjon av mat medfører også store klimagassutslipp og dertil må vi legge transport og pakking av maten, og avfallshåndtering av emballasjen, uavhengig av om det havner i rest- eller matavfall.

Visste dere at det trengs 15 000 liter vann for å produsere en kilo oksekjøtt? Og at det går med 175 liter vann til å produsere én kopp kaffe?

Snakk om

Hvilke matvarer kaster vi mest av hjemme?

Hva kan vi gjøre for å redusere matsvinn hjemme eller på skolen?



Potetens fortreffelighet

Poteten er ofte med oss i hverdagen, som tilhører ved siden av kjøtt eller fisk. Poteten har ofte et rykte på seg som litt kjedelig. Men det er ufortjent. Det finnes utrolig mange forskjellige poteter med forskjellig fasong, farge og ikke minst smak. Potet er sunt, det er bærekraftig og det er billig.

Poteten kommer opprinnelig fra Sør-Amerika. Den kom til Norge på 1700-tallet. Poteten er en av de viktigste matvarene i verden. Den dyrkes i nesten hele Norge og er en av våre viktigste næringskilder med høyt innhold av karbohydrater, jern og vitaminer.

Dyrk poteter samme med elevene

Alt dere trenger er en bøtte og litt jord. Dere kan bruke hva som helst av bøtter. Lag dreneringshull i bunnen (fem-seks hull). Bruk settepoteter med groer.

Fyll på med 10-15 cm med jord og legg 2-3 settepoteter i bøtta. Legg over 10 cm med jord på toppen. Vann og sett bøtta på et solrikt sted.

Når potetriset er blitt 10-15 cm langt, legg på mer jord. Det er det som kalles å hyppe potetene. Hypp hver gang riset har vokst litt – 5-10 cm av gangen til bøtta er full.

Så kan dere høste etter hvert – avhengig av om det er tidlig- eller seinpoteter og lage de deiligste retter!



Oppskrifter til undervisning



Potetlomper

Til ca. 15 potetlomper

- 1 kg kokte kalde poteter, skrelt
- 1 ss salt
- 1 knivsodd nymalt muskat (kan droppes)
- 250 g hvetemel

Framgangsmåte

1. Ha potetene i en bolle.
2. Ta i salt og muskat. Kna inn med lett hånd ca. 200 gram av melet. Resten bruker du når du kjevler.
3. Legg en klump deig på størrelse med en mandarin på bakebenken, og kjevl den så flat du klarer. Bruk godt med mel!
4. Stek lomperne i en stekepanne på nokså sterk varme til de har fått fine «fregner».

Potetchips og potetbåter

Framgangsmåte

1. Bruk rå poteter. Kutt i båter og tynne skiver.
2. Risle over litt olje og bland inn med hendene.
3. Strø over litt havsalt og bak i ovnen på XXX grader i ca. XX minutter.

Gnocchi di patate

Til fire personer

- 600 g melne poteter
- 2-3 eggeplommer
- 220 g hvetemel
- 1 ts salt
- 100 g revet fastost
- 25 g smør
- Sitron

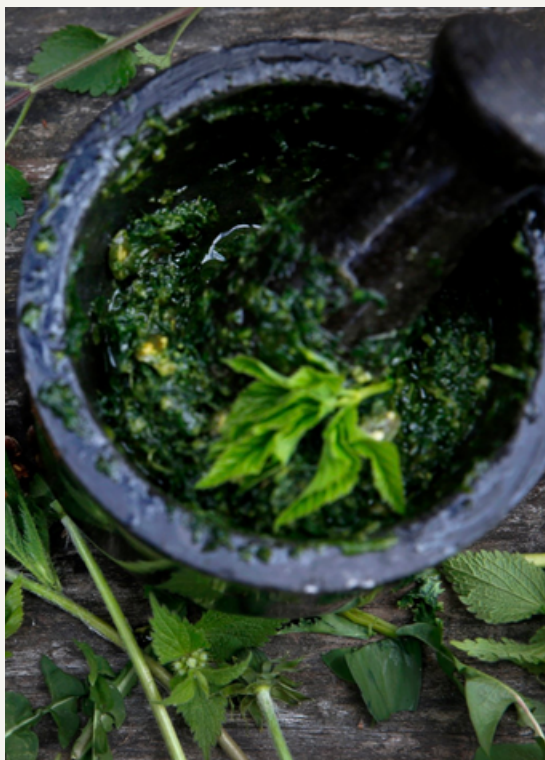
Krydderurt (persille, salvie, basillikum)

Framgangsmåte

1. Kok potetene uten salt og mos dem med en potetstampe (her kan dere også bruke potetresten fra gårdsdagen).
2. Bland de fleste potetene med mel og salt.
3. Lag en grop i deigen og legg i eggeplommene. Kna deigen til den er smidig, rull til lange pølser.
4. Skjær deigen i ca. 2 cm lange biter. Trill bitene til små runde kuler.
5. Press gjerne hver bit forsiktig med en gaffel så det blir et fint mønster.
6. Kok i lettsaltet vann til de flyter opp. Det tar ikke mer enn et par minutter.
7. Ha gnocchiene i iskaldt vann til de er avkjølt. Tørk dem så på et klede.
8. Smelt smøret i en panne til det blir gyllenbrunt gjerne med ett blad salvie eller litt fersk rosmarin. Stopp bruningen med noen dråper sitronsaft.
9. Varm opp gnocchiene i smøret.



Grønnkålpesto



Til ca. 2 dl pesto

1 l vann
1 ts salt
100 g grønnkålblader

1 fedd hvitløk
2 ss gresskarkjerner
2 toppet ss revet parmesanost
1 dl olivenolje
Pepper
Skall og saft dra ½ sitron (økologisk)
Persille, basillikum eller andre urter (kan droppes)

Framgangsmåte

1. Sett en kjele på komfyren med vann og salt. La det koke opp.
2. Vask grønnkålbladene. Fjern den tykke stilken. Skjær grønnkålen i tynne strimler og kok den i 5 minutter.
3. Avkjøl grønnkålen i rennende kaldt vann etter den er kokt.
4. Skrell hvitløken og riv parmesanosten.
5. Rasp skallet av sitronen - det er det gule skallet, ikke det hvite, du skal bruke. Legg til side.
6. Press saften ut av sitronen.
7. Ha grønnkål, olje, hvitløk, parmesanost, gresskarkjerner og sitronsaft i et litermål og kjør det til en saus med stavmikser eller morter. Smak til med salt og pepper, og rør inn sitronskallet.

Ferskost

Ingredienser

Ca. 400 g ost
2 l melk
8 ss eddik

Framgangsmåte

1. Varm opp melken til 93 grader (rett før kokepunktet).
2. Ta melken av varmen og tilsett eddiken.
3. Rør forsiktig og la den stå i ti minutter.
4. Legg et klede over en sil og hell massen over. La den stå i ti minutter og renne av seg.
5. Klem ut resten av mysen.
6. Smak til osten med krydder eller urter.

