



Geitmyra
Ringsaker
Matkultursenter for barn

Arbeidshefte

Høst





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

Innhold Arbeidshefte høst

- | | |
|--|---|
| 2 Kjære foresatte | 26 Merking av mat |
| 3 Til elevene | 27 Oppgaver |
| 4 Kan vi bruke opp naturen? | 28 Høstruller |
| 5 Kompost | 28 Søt chilisaus |
| 5 Mat og forbruk | 29 Ponzusaus |
| 6 Oppgaveside | 30 Sylta ingefær |
| 7 Egg- og hønefakta | 31 Majones |
| 8 Næringsstoffer | 32 Villfisk eller oppdrettsfisk. Hva er best? |
| 10 Gulrot- og gresskarsuppe | 34 Røyking og andre gode vaner |
| 11 Knekkebrød | 36 Oppgaveside |
| 12 Hjemmelaget yoghurt | 37 Lam med spinat og yoghurt |
| 13 Smør og Geitmyras prim | 38 Verdens viktigste mat |
| 14 Helt vilt | 39 De fire store |
| 17 Elgkarbonader | 40 Brød med rotgrønnsaker |
| 18 Ovnsbakte rotgrønnsaker | 42 Dipp av rotgrønnsaker |
| 19 Høstetid. Slaktedagen. | 43 Urtepesto |
| 20 Kål | 44 Bønnepålegg |
| 22 Oppgaveside | 45 Kjedelig matpakke? ta grep sjøl! |
| 23 Oppgaveside | 46 Oppgaveside |
| 24 Fiskene våre: To magre og tre feite | |

Kjære foresatte!

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

Geitmyra Ringsaker jobber for å spre matglede til barn og unge. Vi er et ikke-kommersielt matkultursenter som har skoleundervisning i mat og helsefag i samarbeid med kommunen. På ettermiddager og kvelder har vi fritidskurs som er åpne for påmelding for alle. I tillegg arrangerer vi «Åpen gård» flere ganger i året, hvor tunet fylles med matakaktiviteter, og det er gratis og åpent for alle!

Vi ønsker at barna skal lære å lage ren, sunn og velsmakende mat, og at de skal forstå hvor maten kommer fra. Vi holder til på Granerud gård i Brumunddal, hvor vi starta opp høsten 2018. Våronna 2019 er vår første, og vi gleder oss til å fortsette å dyrke jorda og utvikle uteområdene framover. Vi har dyrkekasser med urter og grønnsaker, på jordet dyrker vi poteter og gulrøtter.

Alt sammen brukes i undervisninga.

Vi ser at på denne måten blir mat- og helsefaget mer spennende, og gir barna masse glede og kunnskap. Undervisningen blir også en praktisk arena der elevene får kunnskap om naturfag, historie, matematikk og språk.

Elevene som kommer hit får et levende og praktisk undervisningstilbud som hjelper dem å bli bevisste og aktive i sitt forhold til mat. Matglede, kunnskap og erfaring er en verdi i seg selv, og kan også gjøre det lettere å ta gode og sunne matvalg i fremtiden. Vi oppfordrer også dere som foresatte til å ta barna mer med i matlagingen hjemme. Snakk om maten, om hvordan den ser ut og smaker og om hvor den kommer fra. På den måten får barna våre et godt og trygt forhold til maten de spiser.

Tillatelse for fotografering og filming

Geitmyra matkultursenter for barn ønsker å fotografere og filme under undervisning på Geitmyra. En kommunikasjonsmedarbeider vil være til stedet og i hovedsak fotografere og mulig lage noen korte videosnutter.

Bilde og videomateriale fra kurs brukes av Geitmyra, til for eksempel nettside, pressesaker, undervisningshefte og Facebook og Instagram. Geitmyra blir ofte kontaktet av presse og medier som ønsker å lage reportasjer fra fritidskurs og undervisning hvor de snakker og tar bilder av barn som lager mat.

Jevnfør datatilsynets retningslinjer for bruk og publisering av bilder av barn, ber vi om samtykke til at deres barn får lov til å fotografere og filmes i forbindelse med dette. Samtykke kan når som helst tekkes tilbake.

Ja, mitt barn kan fotografere, filmes og får uttale seg, bilder og video og at dette publiseres på Geitmyras åpne nettside, Facebookside og Instagramkonto.

Bildene kan publiseres i trykksaker relatert til undervisningshefter og årsrapporter og bli brukt i pressesaker fra Geitmyra. Barnet kan utale seg og bli fotografert av presse/medier.

Barnets navn: _____

Foresattes underskrift: _____

Sted og dato: _____

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.



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 har høner og bier som gir oss egg, kjøtt og honning. Du vil oppleve ulike ting og smaker avhengig av når på året du er hos oss. Vår, sommer, 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





Kan vi bruke opp naturen?

Naturens ressurser

Mennesker trenger mat, klær og tak over hodet for å overleve. Vi er helt avhengige av naturen og må ta vare på den. Det er viktig at vi forstår at vi mennesker påvirker naturen med våre handlinger.

Bærekraft

Å gjøre noe på bærekraftig måte, betyr at vi lar naturen beholde balansen slik at ressursene aldri blir brukt opp. Hogger vi ned alle trærne i skogen, mister planter og små og store dyr levestedet sitt, og naturen der forandrer seg for alltid. Til sjuende og sist går det også utover oss selv. Vil vi ha planker til nye hus, må vi passe på skogene og ikke hugge for mange trær. Vil vi ha fisk i framtiden, så må vi ikke fiske så mye at fiskebestandene ikke overlever. Vil vi ha kjøtt, brød, grønnsaker og annen mat, må vi ikke ødelegge matjorda.

Kretsløp og kompost

Det aller meste du ser rundt deg er hele tiden i kretsløp mellom forskjellige tilstander, som vann som blir til damp, så til regn på fjellet som renner i bekk og elv ned til havet igjen. Et annet eksempel er kretsløpet som mat og kompost er en del av: Matrestene på Geitmyra blir brutt ned til jord for nye vekster, som blir til ny mat neste år. Slik har

næringsstoffene gått i sirkler i mesteparten av jordas historie, og vil fortsette i millioner av år. Ser vi slik på det, blir matrestene en ressurs, og ikke søppel.

Økosystemer

Et økosystem er et samfunn av organismer, for eksempel mennesker, dyr, planter og bakterier. Alle påvirker hverandre og er avhengig av hverandre. Planter og alger henter energi fra sola med fotosyntese, og plantematerialet de bygger med den energien blir mat til dyr på land og i havet. Fra fotosyntesen får vi også oksygen å puste inn, mens mennesker og dyr puster ut karbondioksid som plantene trenger.

Et økosystem kan være stort som hele jordkloden, som et korallrev i havet eller lite som en sølepytt på skoleveien. Geitmyra skolehage er et økosystem som vi er en del av, fordi vi klipper gresset, pløyer, gjødsler, dyrker, luker og høster planter til matbordet. Slik påvirker vi livet til dyr, insekter, sopp og bakterier i jorda. De påvirker igjen hvilke planter som kan vokse i skolehagen, og hvilke fugler som synes skolehagen er en bra plass å bo. All mat produseres i økosystemer, og disse må vi ta vare på for å kunne leve bærekraftig.

Kompost

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

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

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

Kaldkompost

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

Varmkompost

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

Mat og forbruk

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

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

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



Resirkulering

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



OPPGAVER

- 1 Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Nevn tre ting som du kan gjøre i hverdagen for bidra til et bedre miljø.

- 2 Hvorfor er det viktig å spise variert? Er det viktig for andre enn bare deg at du spiser variert? Hvorfor?

- 3 Planeten vår står ovenfor en rekke miljøutfordringer. Gi eksempel på en av disse utfordringene som finnes i dag og gi forslag til hva man kan gjøre for å forbedre situasjonen.



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!



Egg- og hønefakta

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 utendørs 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.

Næringsstoffer

Karbohydrater

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

Raske karbohydrater

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

Langsomme karbohydrater

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

Fett

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

Vi kan dele fett inn i to hovedtyper: 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.

Det viktigste for oss, miljøet og planeten er å spise variert.

Metta fett kommer blant annet fra kua, og finnes derfor i smør og melk. Metta fett blir hardt i kjøleskapet.

Fett er også en viktig bærer av smak.

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

Hjernelaget 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 svelle 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 solsikkekjerner
- 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. Melkesyrebakterier 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 brødiskiva, is, til kake og sveler.

Framgangsmåte

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

INGREDIENSER

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

I Norge har vi fire hjortedyr: Elg, rein, hjort og rådyr. Vi kaller dem *storvilt*, og alle er drøvtyggere, altså de har fire mager som kua og sauen.

Småvilt er et samlenavn for hare og villfugl som rype, storfugl, orrfugl, og ulike ender og gjess.

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 og plukke ville planter for å overleve. Vi kan ennå se spor i naturen etter jakt- og san-

kersamfunnene i form av dyregraver og buestiller, der jegerne måtte samarbeide for å greie å fange og avlive viltet, akkurat som jaktlag gjør i dag.

I Ringsaker kommune er det mulig å få et glimt av alle de fire norske hjortedyrene. Hjortedyrene er på vandring og dukker stadig opp på nye plasser i landet, der de normalt sett ikke tidligere har oppholdt seg, og hjort og reinsdyr har tidligere ikke vært vanlig her i området. Man tror årsaken til endringene i habitat for de ville dyrene har med klimaforandringer å gjøre. Når de naturlige leveområdene for hjorteviltet forandrer seg, må dyrene forflytte seg for å finne steder med bedre



overlevelsesvilkår. Forandringer i nedbørsmengde, temperatur og vanntilgang gjør at dyras matfat blir endret, og sammen med konkurransen om ressursene med andre dyr (og mennesker!) gjør at dyrene søker til nye områder.

Fordi de er så store, er det få rovdyr som kan ta livet av hjortevilt, og jakt er derfor helt avgjørende for å unngå at det blir alt for store bestander av disse dyra i naturen. Mange dyr i et område fører til mindre mat og mer smittepress, og et tøffere liv for dyra. Skogen er et økosystem, der det må være balanse mellom planter, dyr og miljøfaktorer som for eksempel vann.

Jakt er regulert med lover og regler, slik at vi opprettholder bærekraftige bestander av vilt, og for at skog og fjell skal være trygt for oss alle. Myn-dighetene samler informasjon om hvor mye vilt som finnes og hvor mange som blir skutt hvert år, og kan fastsette kvoter for å regulere hvor mange

dyr det skal være av den enkelte art i skog og hei. På denne måten vil det være få nok dyr til at det blir nok mat til alle, men også mange nok dyr til å opprettholde genetisk variasjon. Jakt kan også brukes for å kontrollere sykdommer blant viltet, slik som da alle villrein i Nordfjella i Sør-Norge ble skutt for å hindre spredning av sykdommen skratesjuka.

Vi har et ansvar for å ta vare på våre felles tradisjoner, både når det gjelder mat og levevis. I tillegg til mat, ga jakten før i tiden skinn og bein til klær og redskaper. I vår tid er jakt både en hobby, matauk og inntektskilde.

Saker som handler om vår bruk og forvaltning av planter og dyr i naturen er ofte kompliserte. Mange har sterke meninger om jakt, og 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!





Elgkarbonader

Elgen (lat. *Alces alces*) er skogens konge. Vi har jaktet på elg helt siden steinalderen, og i vår tid er elgjakta årets absolutte høydepunkt for svært mange.

Elgen er en drøvtygger som spiser gress, urter, lyng og friske skudd, og kjøttet tar smak av det elgen har spist gjennom året. Derfor kan en elg som har beita mest på dyrka eng smake ganske annerledes enn en som har levd til fjells og i skogsterreng.

Sammen skal vi kverne elgkjøtt og lage elgkarbonader. Karbonader passer både til middag, lunsj eller til matpakka. Karbonader og hamburgere 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. Vi skal også bruke sopp, som det bugner av i skogen om 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 løk og potet. Del poteten og halve løken i store biter. Ha dette sammen med kjøttet. Sett den andre halve løken til side.
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. Finhakk resten av løken, og knus eller bank den tørka soppen til et grovt pulver. Ha løk og sopp i farsen, og bland godt sammen.
9. Tilsett fløten litt etter litt under konstant elting.
10. Varm opp pannen, ha i smør, og stek en liten prøvekarbonade.
11. Tilsett mer salt og pepper om det trengs.
12. Del farsen opp i like emner og klapp dem flate. Omtrent 1 cm tykke.
13. Stek dem gygne i smør. Servér på brødiskiva, eller til middag.

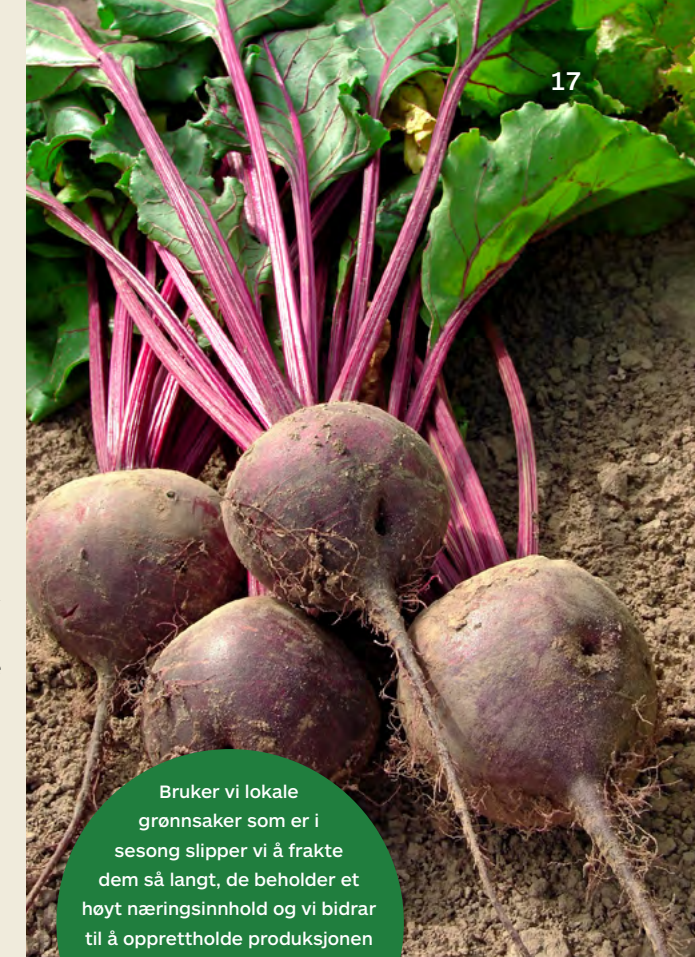
INGREDIENSER
TIL 8-10 KARBONADER

Del 1 : KJØTTFARSEN

250 g elgkjøtt
250 g svineribbe
1 kokt potet
1 stor løk
1 ss fersk timian
10 g tørket skogssopp
1 dl fløte
1 ½ strøkne ts salt
Pepper
Smør til steking

UTSTYRSLISTE

Kniv
Skjære Brett
Kjøttkvern
Bolle
Teskje
Spiseskje
Fat
Stekepanne
Stekespade



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.

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 ferdige.

INGREDIENSER
TIL 4 PERSONER

1 rød bet
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

Høstetid

Her på det indre Østlandet kan vinteren være både hard og lang. Temperaturen kan synke ned til 30 minusgrader, snøen kan bli opptil to meter dyp og vinteren kan i verste fall vare fra tidlig oktober til seint i april.

I vår tid har det ikke så mye å si for hva vi kan spise, de fleste kommer seg på butikken året rundt. Men før i tida var det ikke så lett å bare ta seg en tur på butikken. Høsten var derfor en veldig travel tid, fordi man da måtte høste og lagre så mye mat som mulig for å kunne overleve vinteren. Mat som man ikke selv hadde høstet og lagret var nesten umulig å få tak i, med mindre man var veldig rik.

Ulike kornslag, erter og rotknoller slik som potet, kålrot, gulrot og nepe, holder seg godt når de blir lagret mørkt og kjølig, som i en jordkjeller, og var en viktig del av kostholdet gjennom vinteren. Disse råvarene er faktisk også årsaken til at vi har høstferie, som før i tiden ble kalt potetferie. Da måtte hele familien, inkludert barna, bidra til å høste inn maten til vinterlageret.

Slaktedagen

Den første frosten var værtegnen som betydde at det var tid for slaktning på gårdene. Da hadde dyrene som ble født på våren gått på beite gjennom sommeren og vokst seg større, og den kalde luften gjorde lagring av kjøttet mer sikkert.

Slaktetida var den eneste tiden på året hvor de fleste hadde tilgang på ferskt kjøtt, da det ikke var vanlig med kjøleskap og fryserer før på 1950-tallet. Den gang var det livsnødvendig å bruke absolutt hele dyret. De store kjøttstykkene ble enten saltet og tørket eller røkt. Blodet ble brukt til å lage blod-

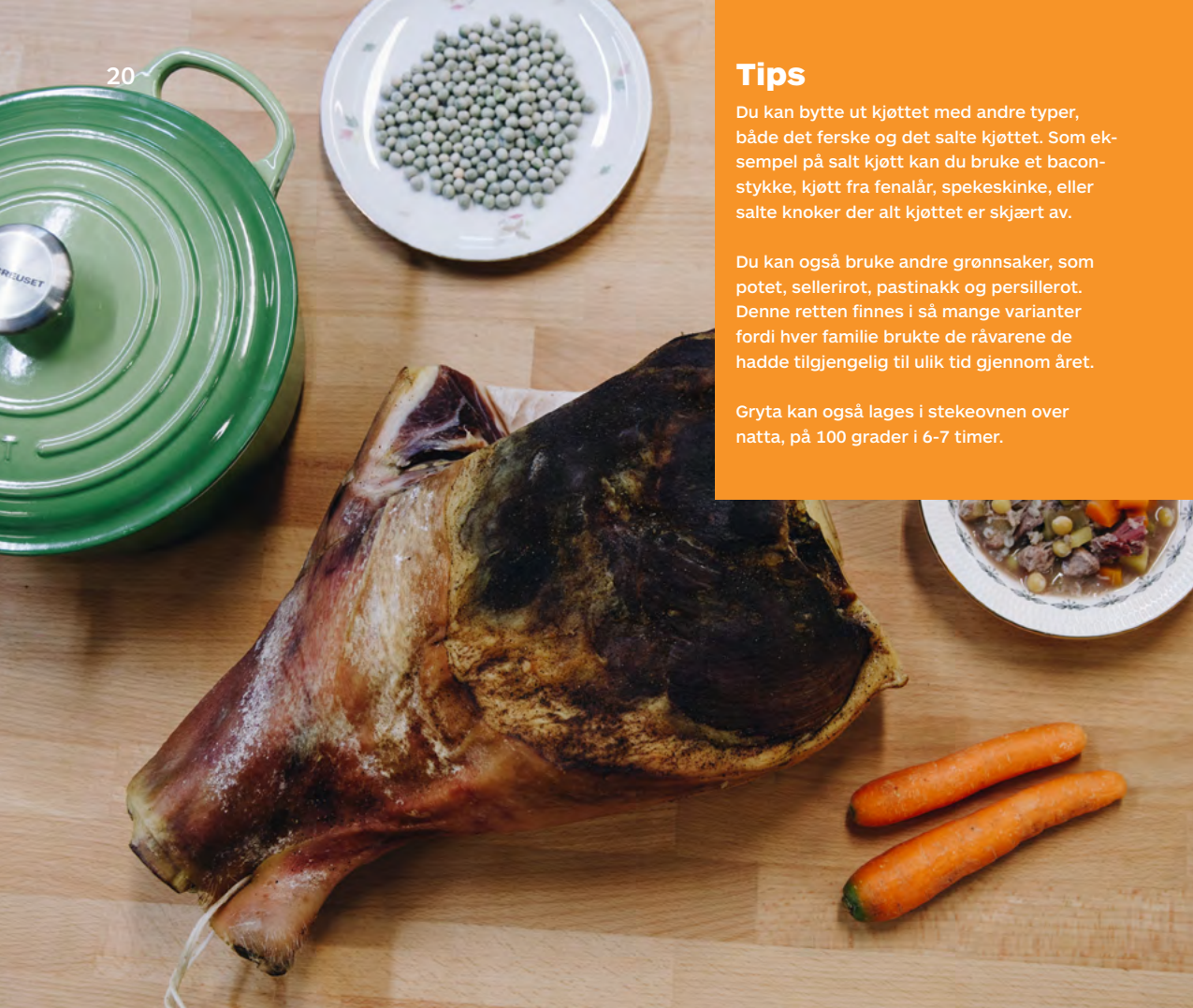
klubb og blodpølse. Innmaten ble til innmatkaker, lungemos og leverpostei. Mindre kjøttstykker ble sammen med fett fra dyret kvernet og stappet til pølser. Tarmer og magesekk ble vaska og skrappa for å så bli til pølsekinn. Bærekraftig ressursbruk i praksis!



Visste du at

det finnes oppdrett av hjort i Ringsaker?





Tips

Du kan bytte ut kjøttet med andre typer, både det ferske og det salte kjøttet. Som eksempel på salt kjøtt kan du bruke et baconstykke, kjøtt fra fenalår, spekeskinke, eller salte knoker der alt kjøttet er skjært av.

Du kan også bruke andre grønnsaker, som potet, sellerirot, pastinakk og persillerot. Denne retten finnes i så mange varianter fordi hver familie brukte de råvarene de hadde tilgjengelig til ulik tid gjennom året.

Gryta kan også lages i stekeovnen over natta, på 100 grader i 6-7 timer.



Kål

Du kan lage kål på mange måter. Det eneste som ikke er med, er kål.

I stedet handler det om å gjøre kål på rester av spekemat, for eksempel knoken på et fenalår eller spekeskinke, sammen med annet kjøtt og grønnsaker. Den gode smaken kommer av kombinasjonen av flere typer kjøtt i samme gryte. Akkurat hva slags kjøtt, har variert fra sted til sted: Svin på flatbygdene, storfe på storgårdene, sau i fjellbygdene, og vilt i områder med mye utmark og fjell.

Det tar mye tid, men til gjengjeld lager den seg nesten helt sjøl, og den blir også bedre dagen etter. Dette er allsidig kost – ei gryte som kan være alt fra hverdagskost på husmannsplassen, til festmat på storgårdenes gjestebud.

INGREDIENSER

TIL 10-12 PERSONER

300 gram tørka, gule erter
 150 gram byggryn
 250 gram grytekjøtt av svin, for eksempel fra bog eller knoke
 250 gram grytekjøtt av lam, for eksempel fra bog
 250 gram grytekjøtt av storfe eller vilt, for eksempel bibringe
 250 gram salt kjøtt, for eksempel knoke av fenalår, eller salt, røykt kjøtt, som sideflesk
 1 gul løk
 2 l vann
 300 gram kålrot
 150 gram gulrot
 Eventuelt timian og laurbærblad
 Salt og pepper

Framgangsmåte

1. Legg byggryn og erter i vann i hver sin bolle. La det stå over natta.
2. Skjær kjøttet løs fra beina. Del kjøttet i like store biter, omtrent 2 x 2 cm.
3. Legg kjøttet og beina i en gryte.
4. Skjær av rota på løken. Sjekk at skallet ikke er skittent. Hvis skallet er rent, del løken i to og legg den i gryta. Hvis skallet er skittent, skrell løken før du deler den og har den i gryta.
5. Ha i 2 liter vann i gryta, legg på lokk og kok opp.
6. Når det koker, skru ned varmen så det såvidt småkoker. La koke i 3 timer.
7. Tøm av vannet fra bollene med byggryn og erter. Bruk en sil, og skyll godt.
8. Ha i erter i gryta. La dette koke en halvtime.
9. Vask og skrell gulrot og kålrot, og kutt dem i like store terninger.
10. Ha i byggryn, gulrot, kålrot og urter i gryta. La dette koke i omtrent 20 minutter, til byggryn og erter er møre. Smak til med salt og pepper og eventuelt mer timian.

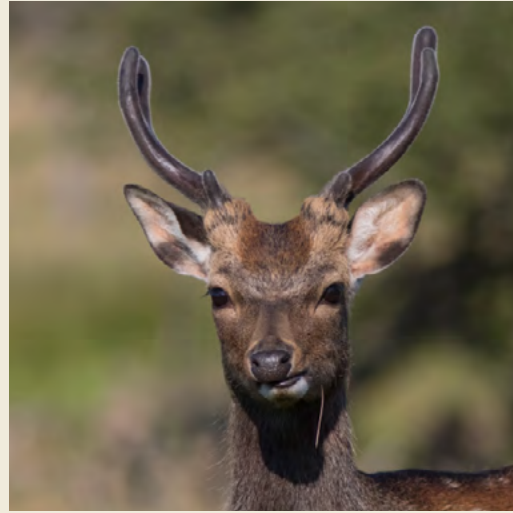
Visste du at

Navnet kål kommer ikke av grønnsaken kål, men at man i denne gryta gjorde kål på spekeskinke eller fenalåret, altså brukte opp aller siste rest.

UTSTYRSLISTE

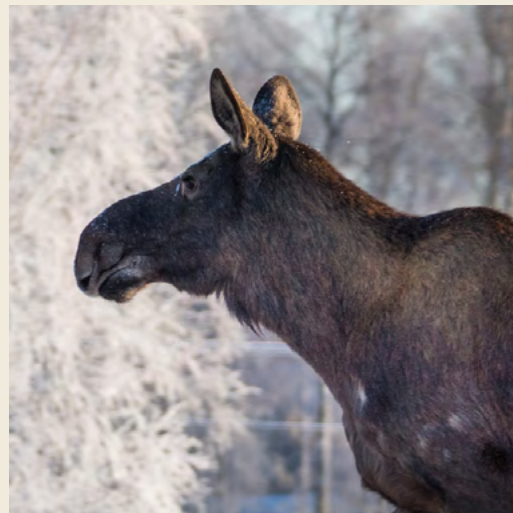
Bakeboller
 Gryte
 Skjærefjøl
 Kniv
 Litermål
 Sil
 Sleiv
 Øse

OPPGAVER



Storvilt

Kan du forskjellen på de fire store hjortedyra våre?



OPPGAVER

- 1 Mennesker spiser kjøtt fra både ville dyr og husdyr. Synes du det spiller noen rolle hvilken type kjøtt man spiser? Gi et eksempel på hvorfor eller hvorfor ikke?

- 2 Hvorfor og hvordan påvirker klima og miljø ville dyr i Norge og andre deler av verden?

- 3 Hva er en jaktkvote og hvorfor har vi det?
Hva kunne skjedd dersom vi ikke hadde hatt kvotesystem?

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.

GJEDDE (LAT. ESOX LUCIUS)



Gjedda blir kalt Nordens alligator, og er en god og mager fisk som smaker like god stekt som røkt. Gjedda er vanlig å få på kroken over hele Innlandet og kan fiskes både fra land og båt.

Gjeddekaker er en gammel tradisjon her på Østlandet, som dessverre har gått litt i glemmeboka. Så neste gang du får ei gjedde på kroken, spis den da vel!

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.

Merking av mat

Maten vi kjøper i butikken er merket på mange forskjellige måter. Mye av den maten vi spiser er laget av andre, på fabrikker og storkjøkken. Det er viktig å vite så mye som mulig om den: Hva den inneholder, hvor sunn den er, hvordan den er framstilt, hvordan den skal oppbevares og hvor lenge den holder seg.

Innholdsfortegnelse

Alle varer som kommer pakket inn i emballasje skal ha en innholdsfortegnelse. I innholdsfortegnelsen finner du alt hva maten inneholder oppgitt i rekkefølge etter hva det er mest av. Som en grov huskeregel kan vi si at det er en fordel at det er så få ulike ingredienser som mulig, og at så mye som mulig av det som står der er forståelig. Innholdsfor-

tegnelsen kan faktisk være livsviktig. Er du allergisk mot noe er du antageligvis superfink til å lese innholdsfortegnelser!

NÆRINGSINNHOOLD:

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

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



75-100%
sammalt mel
eller hele korn



50-75%
sammalt mel
eller hele korn



25-50%
sammalt mel
eller hele korn



0-25%
sammalt mel
eller hele korn

De vanligste symbolene

Datostempling

Vi har to former for datostempling: «Siste forbruksdag» for mat som lett blir dårlig, og «best før» for mat som vanligvis holder seg godt. (Tørrvarer som ris, kan holde seg i årevis over «best før»-datoen.) Stol på sansene dine – lukter det mugg eller ser maten skjemt ut, spiller det ingen rolle om datostemplingen sier at maten er ok. Og hvis maten har gått over dato, men ser bra ut og lukter friskt, går det mest sannsynlig helt fint å spise den.

Næringsinnhold

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

Symboler

Noen varer er merket med symboler. Disse symbolene gir informasjon om innholdet eller råvarene som er brukt for å framstille varen. Noen gir tydelig informasjon, andre betyr at du bør gjøre en vurdering selv i tillegg.



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

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

NB! Nøkkelhullmerket betyr ikke nødvendigvis at all mat med nøkkelhull på er sunn. Pizza Grandiosa med nøkkelhull, er et godt eksempel på det. Merket betyr bare at produktet med nøkkelhull på, er sunnere enn andre matvarer i samme kategori.



Dyrevernmerket: Godkjent av dyrevernalliansen

Når du velger mat som har Dyrevernmerket skal du føle deg trygg på at dyrene har hatt bedre plass, sunnere kropp og mer aktivitet. Et bedre liv. Hovelsrud gård i Hedmark, var den første gården som fikk Dyrevernmerket på sine økologiske kyllinger.



Nyt Norge-merke

Hvis du ser dette merket på en matvare kan du være sikker på at den er produsert i Norge.

OPPGAVER

- 1 Nevn to fordeler ved å spise mat som er produsert i Norge.

- 2 Se igjennom kjøleskapet og tørrvareskapet hjemme. Hvor mange og hvilke ulike mat-merker finner du på de ulike råvarene?

- 3 Hvorfor er det viktig at matvarer merkes?

Høstruller

Vietnam er et frodig land med et tropisk klima, der det dyrkes et stort mangfold av forskjellige grønnsaker og urter.

Det vekstvennlige klimaet gir grønnsakene en fantastisk frisk og god smak, derfor er det vanlig å servere grønnsaker rå i mange vietnamesiske retter. Denne retten passer til absolutt alle, fyll den med urter, grønnsaker, frukt, fisk, skalldyr eller kjøtt, eller hvorfor ikke prøve noen nye kombinasjoner!

Framgangsmåte

1. Vask grønnsakene grundig.
2. Skjær dem opp i tynne strimler.
3. Ha litt vann på tallerkenen og legg et rispapir i vannet. La det ligge i ca. ett minutt slik at det blir mykt. Ta det opp og legg det på ei rein fjøl.
4. Fyll rispapiret med grønnsaker, urter og andre ting som du har kuttet opp. Pass på slik at det ikke blir for fullt.
5. Pakk rispapiret sammen til en rektangulær pakke.
6. Server med et utvalg gode sauser, som du dyppe høstrullene i.

INGREDIENSER

- 8 stk rispapir
- En neve koriander
- En neve mynte
- 150 g risnudler
- Et utvalg av grønnsaker, for eksempel:
 - 1 gulrot
 - 1 paprika
 - ½ chioggiabete
 - ½ fennikel
 - ¼ rødkål
 - ½ agurk
 - 2 cm ingefær

UTSTYRSLISTE

- Skjærefjøl
- Kniv
- En stor tallerken

Søt chillisaus

Denne sausen kjenner du nok til! Den passer til det meste. Til og med på iskremen. Sausen har den perfekte balansen mellom søtt, salt, syrlig og passe sterkt. Honning, chili og eddik gjør sausen holdbar, så lag mye når du først er i sving.

Framgangsmåte

1. Vask eplet og tomaten og skjær dem i små terninger. Legg til siden.
2. Rens chilien for frø, skillevegger og stilkfeste.
3. Finhakk fruktkjøttet. Legg til siden
4. Skrell og finhakk hvitløken. Legg til siden.
5. Varm opp honning og vann forsiktig i en gryte. Rør inn tomat, epler, chili og hvitløk. La det stå og småkoke i gryta under omrøring noen minutter.
6. Tilsett eddik og kok opp. Sett gryta til avkjøling.
7. Oppbevar sausen kjølig på egnede glass med tett kork.

INGREDIENSER

- 1,5 rød chili (medium størrelse)
- 1 stor tomat
- ½ epler
- ¼ dl eddik
- 2 hvitløksfedd
- 1 ss honning
- 2 ss vann

Tips

Husk å vaske hendene veldig godt etter du håndtert og kuttet chili. Ikke klø deg i øya. Det svir!



Ponzusaus

Denne sausen er perfekt til å dyppe ferske vårruller i, eller til å ha på rå fisk, skåret i tynne skiver.

Framgangsmåte

1. Ha soya, limesaft, eddik og sukker i en skål, og rør til sukkeret er oppløst.
2. Finhakk chili, hvitløk og fersk koriander.
3. Bland alt sammen og server!

INGREDIENSER

- ½ dl soyasaus
- ½ lime
- 2 ss sukker eller
- 1 ss honning
- 2 ss riseddik, hvitvinseddik eller epleeddik
- ¼ rød chili
- 1 fedd hvitløk
- Frisk koriander

UTSTYRSLISTE

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



Ingefær,
roten til alt
godt!

Sylta ingefær

Ingefær er en plante som har vært dyrket i mange tusen år i India og Kina.

I India ble ingefær i eldre tider kalt *wabhesaj*, som betyr «universalmedisin». I middelalderens Europa trodde man at ingefær kom fra Edens hage. Det er en allsidig plante med mange medisinske egenskaper, også smaker den himla godt i tillegg. Etter pepper, er kanskje dette det mest brukte krydderet i verden. Det er rotstokken som blir brukt, både fersk og tørket.

Framgangsmåte

1. Skrell og skjær ingefæren i syltynne skiver. Bland skivene med halvparten av saltet, altså ½ ts.
2. La ligge i ca. 20 minutter.
3. Kok opp 1-2 dl vann i en liten gryte. Ha i ingefæren og la den koke i ca. 3 minutter. Hell av kokevannet og legg ingefæren over på et sylteglass eller en skål.
4. Bland eddik, sukker og ½ ts salt i den lille gryta. Kok opp eddiklaken og la den småkoke til det meste av «råsmaken» har fordampnet, ca. 3 minutter.
5. Hell laken over ingefæren (all ingefæren skal være dekket av lake), sett på tett lokk og oppbevar glasset kjølig. Den syltede ingefæren kan spises etter 3 timer.

INGREDIENSER

200g ingefær
3 ts sukker
1 ts salt
1 dl eddik

Tips

Sylt mye ingefær når du først er i gang. Den vil bare bli enda bedre av å stå lenge og holder seg godt på et glass i kjøleskapet.

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 krangling om. Det er ikke lett å være både miljøbevisst og spise sunt.

Livet er fullt av vanskelige valg: På den ene sida bør vi spise fisk et par ganger i uka, men samtidig hører vi at fiskeoppdrett er en miljøverstering. Lær litt om dette, så kan du gjøre deg opp din egen mening!

Vått eller tørt?

Et fiskeoppdrettsanlegg som ligger ute i sjøen, har innhegninger av nett – merder – hvor fiskene svømmer rundt og rundt. Friskt sjøvann strømmer gjennom merdene. Oppdrettsanlegg kan også ligge oppe på tørt land. Der svømmer fiskene i store bassenger, og det pumpes inn friskt saltvann hele tiden. Folk som jobber der sørger for at fiskene regelmessig får godt med mat og passer på døgnet rundt. Alle fiskene som er i samme merd er like gamle, og når de er store nok, blir alle slakta samtidig. Likevel følger det miljømessige utfordringer med å ha så mange fisk svømmende så. Parasitten lakselus smitter raskt mellom laksen i slike

anlegg og der man har sjøbaserte anlegg opplever mange lokalsamfunn langs kysten miljøproblemer knytta til utslipp fra merdene. Avfallet forurenses sjøbunnen, forsure vannet og gjør livsgrunnlaget vanskelig for andre arter som hører til i fjordene.

Livsviktig mat!

En stor utfordring for dem som driver med fiskeoppdrett er å skaffe nok fiskefôr med høy proteinandel og sunne fettsyrer. Laks og ørret har det akkurat som deg: De må få i seg *essensielle næringsstoffer* gjennom maten. Du har kanskje hørt om Omega-3? Dette fettstoffet kan verken fisken eller du lage selv, så dere må få det gjennom kostholdet. For fiskens del får de det gjennom å spise alger, eller krepsdyr og småfisk som har spist alger selv. Hvis alt fôr til oppdrettsfisk skulle komme fra havet, ville det koste mye drivstoff og ressurser å skaffe det, og da er vi like langt: Vi kunne kanskje like gjerne ha spist den ville fisken?



Spiser fisk bønner?

I moderne fiskeoppdrett gir man fiskene en god del *vegetabilsk* fôr fra blant annet soyabønner, som er spesielt rike på proteiner. Det kan se ut som om noen typer fisk synes det er greit. Men soya inneholder ikke Omega-3-fettsyrer, som fisken trenger. Dermed blir oppdrettsfisken også mindre sunn som middagsmat for oss. Fordi det er så stor kamp om disse viktige ressursene, foregår det veldig mye forskning for å finne metoder som gir oss bedre fiskefôr. En løsning er å dyrke algene som produserer Omega-3, og så servere dem til oppdrettslaksen. Hva tror du?

Villfisk ruler?

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 utrydningstrua. Og det finnes mange eksempler

opp igjennom historien på arter i havet som nesten har blitt utrydda på grunn av overbeskatning. 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 slag, som gir oss 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 i en verden med stadig økende befolkningsvekst blir vi mer og mer avhengig av å skaffe oss mat fra havet. Fisk smaker ikke bare godt, det er også en viktig næringskilde for oss og de som kommer etter oss.

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!



Visste du at

Oppdrett av fisk er ikke noe nytt. Kineserne begynte med karpeoppdrett for cirka 4000 år siden. Forskere tror fjellørreten har blitt flyttet fra vassdrag til vassdrag av forfedrene våre, siden de har funnet felles arvestoff i fisk som umulig har kunnet ta seg fram i andre vassdrag på egenhånd.

Røyking og andre gode vaner

Helt siden steinalderen har vi røyka mat for å få den til å holde seg spiselig lenge og til å bli kjempegod. Det finnes andre lure teknikker også.

Hva skjer når du røyker mat?

Røyken holder unna fluer og småkryp – som kan infisere maten med bakterier. Den gjør også at matens overflate får lavere pH-verdi, altså blir litt surere. Det liker ikke muggsopp og bakterier, og det gjør at omdanninga skjer mye saktere. I tillegg trekker salt væske ut av muskelcellene i kjøttet, som også konserverer kjøttet. Noen av urtene vi liker å bruke som krydder – som einerbær – gjør også at bakterier finner seg mat andre steder.

Her på Geitmyra bruker vi et spesiallaga røykskap. Treflisene – vanligvis fra bøk, eik, einer eller frukttrær – brenner i et annet rom enn der maten henger. Det er for at temperaturen

på maten ikke skal bli for høy. Det kaller vi for kaldrøyking.

Vi skiller nemlig mellom kaldrøyking og varmrøyking. Kaldrøyking skjer når temperaturen i røykskapet holder seg under 29 grader. Blir det varmere enn det vil proteinene i kjøttet denaturere og du kan oppleve at fisken faller i ... fisk: Muskelfibrene ryker, og klarer ikke å holde kjøttet sammen lenger. Det er det samme som skjer når du koker eller steiker fisk eller kjøtt på vanlig måte. Det er også vanlig å varmrøyke fisk i temperaturer over 70 grader, og den får da skikkelig god røykesmak. Den høye temperaturen dreper matbakterier, men røyka mat bør likevel oppbevares i kjøleskapet. I utgangspunktet kan du røyke alle typer fisk,



skalldyr og kjøtt, selv om de litt feite og salta matvarene blir best. Det gjelder både vanlig kjøtt (bacon og pølser), men også fisk. Sild, ål, makrell, laks, sjørret og fjellørret er alle feite fiskeslag. Men det er ingenting i veien for at du prøver andre fiskeslag også, eller reker for den slags skyld. Da teknikkene for å utvinne salt fra sjøvann eller i gruver ble gode nok, ble salt mye billigere enn det hadde vært tidligere. Det åpnet for å utvikle mange nye metoder for å få mat til å holde seg, både grønnsaker, kjøtt, meierivarer og fisk. Vi begynte å rake, grave, lute, gjære, sylte og salte mat i stor skala. Det vi fikk var ikke bare mat som var holdt seg lenger, men vi fikk også helt nye smaksopplevelser. Tenk deg en verden uten pølser, sylteagurker, gravet sik, syltelabber, lutefisk, surkål, soyasaus og ketsjup? Du har rett, vi dro all denne maten som ble funnet opp for at den skulle holde seg, rett inn på festbordet!

Slik kaldrøyker vi fisk

Vi legger en hel lakseside med skinnen ned i et fat som tåler salt. På kjøttssiden 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 salttere 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

i Ringsaker ble det dyrket

38 091 367

kilo korn i 2018!

Verdens viktigste mat

Korn er frø fra gressplanter, og er verdens aller viktigste matvare, fordi de forsyner omtrent alle verdens mennesker med mat – hver eneste dag!

Både ris, mais, hirse og durra kommer fra varianter av gress, det samme gjør hvete, havre, bygg og rug, som vi dyrker i Norge.

Urkokn ligner på de første gresstypene vi begynte å høste frø fra, og er derfor opprinnelsen til dagens moderne kornsorter. Svarthavre og spelt er eksempler på urkokn som dyrkes her i Ringsaker. Andre typer urkokn er emmer, enkokn, svedjerug og spelt. Urkokn gir mindre avlinger enn de moderne kornslagene som vitenskapsfolk har utviklet gjennom avl og teknologi. Til gjengjeld tåler urkokn variasjoner i klimaet bedre, de er mer motstandsdyktige

mot plantesykdommer, og de inneholder flere næringsstoffer.

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 *nakenkorn*.



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 kornsortene. 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 enkokn, 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 snaufjellet. Passer til både brød, grøt og dyrefôr. Du gjenkjenner bygg på en tett rad med frø 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 brøddopskriften 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

Dipp av rotgrønnsaker

Høsten bugner av digge, fargerike og spennende grønnsaker. Det mange ikke tenker på er at grønnsaker kan tilberedes på utrolig mange forskjellige måter, her har du oppskriften på en digg dipp, som også kan smøres på brødskiva. Et godt tips er å lage mye når du først driver på, for denne dippet er sikkert god!

Framgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 225 grader. Gjør klar et stekebrett med bakepapir.
2. Skrell rødbeten og gulroten/kålroten og del de i grove terninger. Ha dem på bakebrettet.
3. Ha over litt olje og stek dem i ovnen til de er møre. Cirka 20-30 minutter.
4. Hell kikertene i et dørslag og skyll godt i kaldt vann.
5. Avkjøl grønnsakene, og ha alt i et litermål sammen med tahini og knust spisskummen.
6. Kjør grønnsakene til mos med en stavmikser og spe med oljen underveis til en smørbar konsistens.
7. Smak til med sitronsaft, salt og pepper. Ha mosen i en serveringsbolle eller på et fat.
8. Hakk urter og spre dem elegant over dippet. Servér til rotgrønnsakstaver eller som "smør" på brødskiva.
9. Oppbevar dippet i en tett boks i kjøleskapet.

INGREDIENSER

Til 4 sultne personer

- 1 boks kokte kikerter
- 2 ts spisskummen
- 1 middels stor rødbet
- 1 gulrot og/eller en skive kålrot
- 1,5-2 dl oliven- eller rapsolje
- 2 hvitløksfedd
- 1 ss tahini
- ½ sitron
- Salt
- Pepper
- Urter som pynt

UTSTYRSLISTE

- Potetskreller
- Kniv
- Skjærefjøl
- Stavmikser eller kjøkkenmaskin
- Teskje og spiseskje
- Bakebrett
- Litermål
- Slikkepott

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
- Teskje
- Rivjern
- Skjærefjøl til grønnsaker
- Kniv

Tips

Har du ikke morter hjemme, kan du bruke stavmikser.





Tips

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

Matpakka 3 bud:

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

Bønnepålegg

Bønner er kanskje ikke så vanlig å ha på brødskiva, men dette pålegget er enkelt å lage og funker supert på skiva.

I tillegg er bønner fulle av proteiner, smaker godt og er billige.

Framgangsmåte

1. Åpne boksen med bønner og hell av vannet.
2. Ha bønnene i en bolle og mos dem lett med en gaffel.
3. Finhakk basilikum og løk.
4. Bland rødløk, hakket basilikum, rømme og sennep i en bolle.
5. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

INGREDIENSER

1 boks hvite bønner
½ rødløk, finhakket
10 basilikumblader
1 ss rømme
1 ts sennep
Salt og nykvernet pepper
Saften av en halv sitron

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl
Kniv
Dørslag
Spiseskje
Teskje
Bakebolle
Gaffel

Kjedelig matpakke? Ta grep sjøl!

«Åhh, tørre brødskiver med svett ost igjen. Leverpostei som er brun i kantene og makrell i tomat klint overalt...» Er det sånn matpakka di er? Hei, du må nok ta grep for å få en bedre skolelunsj: Lag den sjøl, det er ikke vanskelig.

De fleste skolebarn i Norge får ikke varm skolemat hver dag, dessverre. Det er dumt at det ikke finnes en ordning som gjør at alle elevene setter seg ned og spiser sammen midt på dagen. Det som likevel er ålreit, er at du bestemmer selv over hva du vil spise i storefri.

Du har kanskje funnet en måte å løse det på, ved å kjøpe skolebrød og cola hver dag? Kjapp løsning, men dessverre er gjør den deg ikke særlig godt. Du får krøll i blodsukkeret og skoledagen blir en berg-og-dalbane for hjernen: Ikke særlig lurt for læringa. Se om du klarer å ha med deg din

selvlagde matpakke med noe du digger. Start med to faste dager i uka, og øk på. Det må ikke alltid være brødskiver, men det er fint om den har en god balanse av fett, karbohydrater og proteiner, det er energimat du trenger midt på dagen. Fersk og frisk mat gir matlyst. Det viktigste er kanskje at den er god, for ellers spiser du den vel ikke?

Men hva skal du lage? Kanskje fisk eller kjøtt fra gårdsdagens middag, sammen med litt salat? Frukt er alltid gull. Geitmyra garanterer: Dobbel matlykke og bedre skoledag!

Smør matpakka di sjøl!

- 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, fettløselige eller vannløselige vitaminer, mineraler?

- 3** Hvor mye tror du denne matpakka ville ha kosta deg å kjøpe ferdig i butikken? Hvor mye tror du den kommer på når du har henta råvarene ut fra kjøleskapet hjemme? Gjør et overslag.

Tips

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

NOTATER

Visste du at

Hvis man gikk tom for korn og grønnsaker i løpet av vinteren måtte man lage grøt og brød av barken fra trær!

Noen tips om hvordan du kan lage en god matpakke:

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

Tips Se filmen «Ratatouille» for enda mer matinspirasjon! En film om pasjon for mat! Med rotter, Paris og kulinariske helter.

Geitmyra Ringsaker matkultursenter for barn driver ideelt, 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 Geitmyra Ringsaker matkultursenter for barn.



LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET



NÆRINGS- OG FISKERIDEPARTEMENTET



**Ringsaker
kommune**



Geitmyra

Ringsaker

Matkultursenter for barn