

*Oppskrifter fra  
FOOD4kids-kurs  
med foreldre og  
barnehageansatte*

---

*versjon 1.0*

Navn:

Oppskriftene er laget av Credo Kompetansesenter i forbindelse med kurs i matlaging for barnehageansatte og foreldre arrangert for prosjektet FOOD4kids finansiert av Norges Forskningsrådet (Prosjektnummer 344271).  
For mer info om prosjektet skan QRkoden



## En liten intro om oppskriftene

Disse oppskriftene er basert på matkurs med foreldre og barnehageansatte arrangert av Credo Kompetansesenter i regi av prosjektet FOOD4kids. Hensikten med kurset var å vise hvordan man kan lage sunn, variert, og god mat i en hektisk hverdag hvor de gode lokale råvarene man har tilgjengelig kan utnyttes, og med mål om å redusere matsvinn der vi kan.

Det er viktig at man tør å eksperimentere og tilegne seg enkle prinsipper. Da blir det oftere litt artigere å lage mat. Følg gjerne oppskrift, men det er lov å prøve seg frem selv også.

## Baking i stedet for å kjøpe brød

Å lage hjemmebakket brød i barnehagen er kanskje det største enkelttiltaket du kan gjøre for å bedre barnas kosthold. Det er mye enklere enn du tror!

Her rører vi sammen deigen om ettermiddagen og steker den om morgenen dagen etter. Dette brødet er saftig og har god holdbarhet, så du trenger ikke å bake hver dag.

Bruk vekt. Det er både enklere og mer nøyaktig enn desilitermål. Skal du lage mer er det bare å gange opp.

Har du en surdeigsstarter blir brødet enda bedre. Det er morsomt å dyrke opp en surdeig og se den komme til live.



Claudia Melis, DMMH

## Hjemmebakt brød



2 brød



50-60 min i  
ovn

### INGREDIENSER

1 kg mel (en blanding  
av siktet og sammalt)

pluss ekstra til å strø

8 dl vann

100 g livlig surdeig  
(blandes i vannet)

eller 3 g (1 ts) tørrgjær

15 g fint salt (1 ss)

### TIPS

Vent ca. 10-20 minutter etter at du har blandet resten av ingrediensene, før du tilsetter salt. Dette gjør at deigen blir mer luftig og fin.

Det går også å bruke en liten bit fersk gjær.

### FREMGANGSMÅTE

1. Begynn om ettermiddagen dagen før du vil steke brødet.
2. Bland de tørre ingrediensene godt sammen i en bolle.
3. Ha i vannet (ev. med surdeig) og rør til du får en klissete deig. Du trenger ikke å elte eller kna.
4. Kle formene du vil bruke med bakepapir (eller smøre med olje eller smør), og fordel deigen. Det er viktig at den får plass til å heve. Strø på godt med grovt mel og dekk til så det ikke tørker ut.
5. La det hele stå på kjøkkenbenken til neste morgen – rundt 10 timers heving er bra. Etter hvert får du erfaring med hvor lang tid det tar – er det varmt i været bruker du mindre gjær. Er det kaldt kan du la brødet heve i avslått stekeovn med lyset på.
6. Skru ovnen på 200 C grader og sett brødene rett i den kalde ovnen. Et brød tar rundt en time å steke, litt avhengig av ovnen din. Bank på brødet med knoken – får du en hul lyd er det ferdigstekt.

# Surdeig

## INGREDIENSER

Sammalt fin rug  
siktet hvetemel  
vann

Surdeig kan virke mystisk og komplisert, men det er det ikke. Vi må bare sørge for at de nyttige bakteriene og gjæren som allerede er i melet får riktige vekstforhold. Det får de ved at vi mater dem ofte nok og at vi sørger for at de har riktig temperatur.

Hvis du kjenner noen som har en surdeigsstarter kan du adoptere en avlegger. Finner du ingen er det gøy både for voksne og for barn å mate opp en egen surdeigsstarter. Det gir ordentlig eierskap til kulturen. Gi gjerne starteren et navn og feire bursdagen dens hvert år, kanskje med en surdeigskringle?

## TIPS

Bruk gjerne økologisk mel da bakteriene trives bedre når kornet ikke har blitt sprøytet.



Claudia Melis, DMMH

## FREMGANGSMÅTE

1. Bland 50 g sammalt fin rug med 80 g vann. La stå i romtemperatur i ca 24 timer.
2. Dag to tilsetter du igjen 50 g mel og 80 g vann. Kanskje ser du tegn til at starteren bobler og lever.
3. Dag tre mater du den igjen på samme måte.
4. Dag fire kan du ta 15 g av starteren og ha i et nytt glass. Bland med 30 g rug, 70 g siktet hvetemel og 140 g vann.
5. Neste dag skal det boble livlig, lukte syrlig og friskt. Da er starteren klar til å bake med. Er den ikke det må du være tålmodig og mate jevnlig til du tror den er klar.



## Pålegg

Det å lage hjemmelaget pålegg er ikke vanskelig, man trenger bare gode råvarer og en visp eller en enkel foodprosessor.



Claudia Melis, DMMH

## Smøreost

---

### INGREDIENSER

1 boks kesam - 300 g  
50 g rapsolje, eller  
olivenolje  
litt salt

### FREMGANGSMÅTE

1. Ha kesam i en bolle og visp inn oljen litt etter litt.
2. Akkurat som i en majones skal du ha en fin og jevn blanding, en emulsjon. Slik får vi en fin konsistens for å smøre på brødkiven.
3. Gjerne bruk stavmikser eller kjøkkenmaskin.



## Varianter

### Urteost

1-2 ss hakkete friske urter (f.eks. timian, oregano, persille)

2 fedd konfitert hvitløk (se s. 11)

### Trylleost

Bland inn én spiseskje tryllesaus (se s. 9)

### Bringebærost

Ha i 1 dl fryste bringebær og kjør med stavmikser eller kjøkkenmaskin

Bruk gjerne egen fantasi og det dere måtte ha i skapet. Her er noen forslag til smaksetterere:

Sennep	Bakt paprika
Sitron	Honning
Eddik	Blåbær
Parmesan	Jordbær
Pepper	Banan
Gressløk	Eplemos
Vårløk	Gulrot
Bakte rødbeter	Erter



Claudia Melis, DMMH

## Ertepålegg

---

### INGREDIENSER

300 g frosne erter  
2 ss tryllesaus (eller  
chili, ingefær og andre  
ingredienser man liker)  
3 ss olje  
3-5 ss vann

### TIPS

Fryste erter er lett tilgjengelig hele året og er lette å like. De er litt søte, og har mindre bitterhet enn mange andre grønne grønnsaker. Erter er rimelige.

### FREM GANGSMÅTE

1. Kok opp en gryte vann og hell i de frosne ertene. De trenger ikke koke, bare så vidt dyppes i vannet.
2. Ta vare på litt av kokevannet før du heller av vannet. Bruk et dørslag.
3. Ha ertene, tryllesaus og olje i en kjøkkenmaskin og kjør til det er glatt.
4. Spe underveis med kokevannet til du har den konsistensen du vil ha.



leyson Castronomie, Shutterstock

## Tryllesaus

---

### INGREDIENSER

8 ss ferskrevet ingefær  
1 fedd fersk hvitløk  
2 mellomstore rødløk  
5 dl soyasaus  
40 gram sukker  
3 ss maizena (rørt ut i 3 dl kaldt vann)

### TIPS

Denne sausen er både søt og salt, med masse umami og et friskt kick av ingefær. Passer til fisk, kjøtt, kylling, grønnsaker, og piffer opp andre sauser og pålegg. Om du vil ha det ekstra magisk er det veldig godt med brunet smør. Passer til gulrotpålegg og bønnepålegg.

### FREMGANGSMÅTE

1. Skrell ingefær med siden av en skje
2. Riv på rivjern. Riv på langsiden, ikke kortsiden! Da blir fibre mindre plagsomme. Du kan også skjære roten i mindre biter og bruke en kjøkkenmaskin med kniv.
3. Hakk løk og hvitløk. Bruk gjerne kjøkkenmaskin her også.
4. Varm ingefær, løk og hvitløk forsiktig i en liten gryte for å få bort den rå smaken.
5. Ha i soyasaus, sukker og maizena-jevningen. Rør godt mens du varmer sausen.
6. Sausen skal såvidt koke, og er ferdig når den begynner å tykne.

*En magisk smaksforsterker som gjør alt bedre!*

# Nøttepålegg

---

## INGREDIENSER

150 g hasselnøtter  
eller mandler

## TIPS

Det er også mulig å tilsette kakao, sukker, honning, osv. Trikset for å fjerne en del av skallet på hasselnøttene etter de har vært i ovnen er å legge nøttene i et kjøkkenhåndkle og rulle dem frem og tilbake. Dette er ikke nødvendig med mandler, men kan gjøres hvis man ønsker det.



Monica Larsen Donovan, DMMH

## FREMGANGSMÅTE

1. Ta ca. 150 g hasselnøtter eller mandler og rist dem på et stekebrett i oven i 170 C i ca. 10 minutter.
2. Legg dem i en blender eller kjøkkenmaskin for så å kverne dem til ønsket tekstur.
3. Man kan tilsette litt olje, men det er ikke nødvendig siden det er mye olje i selve nøttene eller mandlene.

# Konfitert hvitløk

---

## INGREDIENSER

3 hele hvitløker  
3 dl olje

## TIPS

Å konfitere noe betyr å forsiktig trekke det i fett. Det er en gammel konserveringsmetode som har blitt brukt til å ta vare på alt fra and og svin til fisk. Konfitert hvitløk blir søt, mild og myk. Det er bare å klemme feddene ut av skallet og bruke i matlaging, eller smøre dem rett på skiven! Ta vare på oljen, i den er det mye smak som gjør seg godt i majones eller smøreost, eller i dressinger. Lag gjerne mye av gangen, hvitløken holder seg lenge.



margouillat photo, Shutterstock

## FREMGANGSMÅTE

1. Del hvitløken i fedd. Du trenger ikke å skrelle dem.
2. Ha dem i en gryte og hell på olje til det dekker feddene.
3. Varm opp forsiktig til det såvidt kommer bobler. Det skal trekke forsiktig, ikke koke.
4. La hvitløken trekke til den er myk og lett lar seg knuse. Det tar cirka en time.

## FISK

### Dampet og stekt i oven

Mange typer hvit fisk fra torskfamilien (som torsk, skrei, lyr, eller sei) blir veldig smakfulle når vi damper fisken i en stekepanne med lokk. På kurs brukte vi litt brokkolini, vann og litt tryllesaus på fisken, for å deretter dampe den med lokk i ca. 10 minutter (når det lukter deilig fisk, er det klart).

Det er også veldig rask å steke hele fisken (en røye på bildet) i oven med smør eller olje sammen med litt grønnsaker (rosenkål på bildet). Bruk de grønnsakene du har i kjøleskapet eller de som ser friske og fine på butikken!



### Fisk på bål i avispapir

Er man ute på fisketur trenger man ikke å bruke aluminiumfolie for å steke fisk, man kan fukte en avis og rulle den rundt fisken (da skal fisken ha skinn) og deretter legge den på glørne til avisen har tørket ut, da er fisken stekt.



Claudia Melis, DMMH

## Fiskekaker

---



4 porsjoner



20-40 min

### INGREDIENSER

500 g fiskefilet (f.eks. sei, torsk og lyr)  
1 ts salt  
1,5 ss potetmel  
1 stk. egg  
1 dl melk  
litt malt pepper  
2 ss purreløk eller andre grønnsaker (bruk fantasien)

### TIPS

Fisk, egg, og melk skal være kalde før tilberedning.

### FREMGANGSMÅTE

1. Bland fisk og salt i en blender.
2. Tilsett potetmel og egg og spe deretter forsikring inn melk. Salt og pepper til slutt.
3. Bruk en skje som på bilde for å lage kaker som du legger i en stekepanne med litt olje eller smør.
4. Bruk en stekespade for å snu fiskekakene når de er gyldne.
5. Du kan også steke litt poteter i ovnen sammen med hodekål som siderett.

# Fiskegrateng



4 porsjoner



45 min

## INGREDIENSER

400 g fisk

4 egg

4 dl melk eller fløte

75 g makaroni

grønnsaker

salt og pepper etter smak



larik\_malasha, Shutterstock

## FREMGANGSMÅTE

1. Bland egg og melk (eller fløte) i forholdet 1 egg for hver desiliter veske og bland det med grønnsaker og fisken.
2. Legg det sammen med litt (ukokt) makaroni, for å få en stivere konsistens.
3. Stek det i oven i ca. 200 C i en halv time.

## TIPS

det heter «royal» når man blander 10 egg og 1 liter melk / fløte som er utgangspunkt for eggstand. Dette er en fin måte å bruke grønnsaker som man har liggende i kjøleskapet.



# Kimchi

---

## INGREDIENSER

- 1 hodekål
- 2 spiseskje salt
- 3 gulrøtter
- 1 ingefær (ca. 50 g)
- 3 fedd hvitløk
- 1 chili

## TIPS

For å lage kimchi (Korea sin nasjonalrett) kan man bruke kinakål, hodekål, rødkål eller andre typer kål. Kutt kålen i tynne skiver som kan klemmes eller stappes i en bolle for å få ut væske sammen med to spiseskjeer salt (eller i en saltlake med 1 liter vann og to ss salt).



## FREMGANGSMÅTE

1. Kutt kål i tynne skiver og bland den med saltet i en bolle, klem alt i noen minutter for å blande de to ingrediensene godt.
2. Riv gulrøttene og finhakk ingefær, chili og hvitløk.
3. Bland alt sammen og stapp den i rene glass som må være litt åpent for å slippe ut luft fordi det dannes CO<sub>2</sub> fra melkesyrebakterier som finnes naturlig i grønnsakene.
4. La den stå på kjøkkenbenken i to-tre dager og sett den i kjøleskapet etterpå.

**Ved fermentering er det viktig å å bruke et sterilisert glass (dyppes i kokende vann), og gjerne med press oppå.**

# Gresskarsuppe



4 porsjoner



45-60 min

## INGREDIENSER

600 g gresskar  
jomfru oliven eller rapsolje  
3 fedd hvitløk  
1 chili

## TIPS

Gresskar er ofte godt likt av barna fordi den er litt søt og inneholder mange gode næringsstoffer.

Det er også mulig å ta vare på vann man har kokt kikerter eller linser i og bruke i stedet for buljong da den har en god umami smak og inneholder mange vitaminer og mineraler.



Goipic, Shutterstock

## FREMGANGSMÅTE

1. Man kan lage en fantastisk suppe med gresskar som er kokt på forhånd eller man kan først steke den i små terninger med litt olje og litt løk (eller purreløk).
2. Dekk grønnsakene med vann i gryten.
3. Bruk fantasien og eksperimenter med andre ingredienser som hvitløk, chili, persille, ingefær, osv.
4. For å gi mer smak kan man bruke buljong eller miso (som er fermenterte soyabønner man kjøper på helsekostbutikken).

# Farse



4 porsjoner



20 min

## INGREDIENSER

400 g kjøttdeig eller fisk  
1 ts salt  
2-3 ss potetmel  
2 dl melk eller vann  
smak til pepper

## TIPS

Man kan også spe kjøtt med andre ingredienser som for eksempel bønner for å drøye maten til hverdag.



Monica Larsen Donovan, DMNH

## FREMGANGSMÅTE

Farse er malt kjøtt eller fisk som kan brukes for å lage kjøttkaker, kjøttboller, fiskekaker eller fiskeboller.

Man blander for eksempel kverna kjøtt med 2% salt for å binde kjøttet, slik at det får en fastere konsistens og ikke smuldrer seg i panna.

1. Kjøtt blandes med salt.
2. Kjøres i foodprosessor til man får en seig konsistens.
3. Tilsett deretter potetmel og spe med melk / vann til slutt.

# Oppskrift kort

Navn:

---

---

*Prep tid:*

---

*Koketid:*

---

*Total tid:*

---

**Ingredienser:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Fremgangsmåte:**

---

---

---

---

---

---

# Oppskrift kort

Navn:

---

---

*Prep tid:*

---

*Koketid:*

---

*Total tid:*

---

**Ingredienser:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Fremgangsmåte:**

---

---

---

---

---

---

# Oppskrift kort

Navn:

---

---

*Prep tid:*

---

*Koketid:*

---

*Total tid:*

---

**Ingredienser:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Fremgangsmåte:**

---

---

---

---

---

---

# Oppskrift kort

Navn:

---

---

*Prep tid:*

---

*Koketid:*

---

*Total tid:*

---

**Ingredienser:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Fremgangsmåte:**

---

---

---

---

---

---

# Oppskrift kort

Navn:

---

---

*Prep tid:*

---

*Koketid:*

---

*Total tid:*

---

**Ingredienser:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Fremgangsmåte:**

---

---

---

---

---

---



# Oppskrift kort

Navn:

---

---

*Prep tid:*

---

*Koketid:*

---

*Total tid:*

---

**Ingredienser:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Fremgangsmåte:**

---

---

---

---

---

---

**FOD4kids**

Collaborative and knowledge-building project  
involving Norway, Sweden and Italy  
financed by the Norwegian Research Council

