

## Kokebok for alle – Informasjon til lærer

Det er stor etterspørsel etter enkle, sunne matoppskrifter til hverdagsbruk. "Kokebok for alle – Fra boller til burritos" er utarbeidet for å imøtekomme dette behovet. Utgivelsen av boken er ett av mange tiltak i regjeringens handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011).

"Kokebok for alle – Fra boller til burritos" er en grunnleggende kokebok som er utviklet spesielt med tanke på opplæring i det praktiske faget Mat og helse i ungdomsskolen. Matlaging og måltider står sentralt i dette faget og har alltid vært et populært tema blant elevene. En forutsetning for at ungdom skal lykkes med å lage mat, er at de har tilgang til inspirerende, trygge og gode oppskrifter og fremgangsmåter. Vi håper at kokeboken skal gi dem nettopp det. Mange av oppskriftene kan med hell også brukes i barneskolen.

Kokeboken dekker en del av kompetansemålene i faget mat og helse, men på langt nær alle. Det vil derfor være nødvendig å bruke godkjente lærebøker i tillegg til denne boken.

"Kokebok for alle" er en oppfølger av "Fra boller til burritos" som ble delt ut gratis til ungdomsskoleelever i perioden 1998-2006. Den nyere versjonen av kokeboken skal også deles ut gratis til elevene og til lærerstudenter i Mat og helse. Gratis utdeling av kokebøker til skolene er gjort mulig via et samarbeid mellom Helsedirektoratet, matvarebransjene og frivillige organisasjoner. Boken er også til salgs i bokhandel til en rimelig pris.

Kokeboken skal stimulere til matglede og inspirere alle til å lage god mat som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger for et sunt kosthold. Oppskriftene med serveringsforslag er eksempler på hvordan de offisielle kostholdsrådene kan omsettes til konkrete måltider.

### Hva omfatter kokeboken?

Kokeboken er delt i tre hoveddeler;

- en oppskriftsdel bestående av ca. 200 oppskrifter
- en del med omtale av de vanligste råvaregruppene og
- en del som blant annet omtaler de offisielle kostrådene, de viktigste næringsstoffene, merking av mat samt råd om hygiene.

Det er satt av noen sider bak i boken der elevene kan skrive inn sine egne oppskrifter. Et omfattende oppskriftsregister bakerst i boken skal gjøre det enkelt å finne frem til oppskriftene.

### Oppskriftene

#### *Utvalg av oppskrifter*

De aller fleste oppskriftene er valgt ut med tanke på at matrettene skal kunne lages i løpet av en vanlig undervisningsleksjon. Ut fra pris, næringsinnhold og tidsbruk vil de fleste være eksempler på god hverdagsmat. Det er lagt vekt på at utvalget av oppskrifter og serveringsforslag skal gjøre det enkelt å sette sammen et sunt kosthold.

Elevene skal ifølge læreplanen også kunne planlegge og gjennomføre måltider til høytid og fest. Flere av oppskriftene i boken vil kunne brukes i en slik sammenheng.

Elevene vil finne oppskrifter på de tradisjonelle norske matrettene som for eksempel kjøttkaker i brun saus, seibiff med løk, grønnsakgrateng og fårrikål. I tillegg er det oppskrifter på mange matretter fra andre land og kulturer som wok, retter med couscous og bulgur, wraps og indisk karri.

#### *Valg av råvarer*

Råvarene som er valgt, er rimelige og lett tilgjengelige i vanlige dagligvarebutikker over hele landet. Det er også tatt hensyn til at elevene skal lære å bruke matvarer fra et mangfoldig varemarked som omfatter både de tradisjonelle norske matvarene, samt matvarer som brukes i andre land og kulturer. For øvrig er valget av matvarer gjort ut fra de offisielle kostrådene som oppfordrer til mer bruk av frukt, bær, grønnsaker, belgfrukter og poteter, grove kornprodukter, fet og mager fisk og magre kjøtt- og meieriprodukter, samt å bruke mer av det sunne umettede fett fremfor mettet fett.

#### *Bilder*

Over halvparten av oppskriftene er illustrert med bilder av matrettene, eventuelt sammen med tilbehør. De aller fleste bildene er nye og tatt spesielt for denne boken. Det betyr at rettene er lagd av nøyaktig de ingrediensene som er nevnt i oppskriften. Det har også vært et mål at matbildene skal stimulere til kreativitet og ivareta en estetisk dimensjon i forhold til å presentere og servere mat.

I tillegg til bilder av ferdige matretter, er det mange vignettbilder som illustrerer råvarer som er brukt i de ulike oppskriftene.

#### *Ingresser*

Oppskriftene har en ingress der det gis serveringsforslag. En del av oppskriftene har en mer omfattende ingress der det også gis forslag til variasjoner. Dette gir mulighet for å variere oppskriftene etter egen smak og de råvarene man har for hånden. Vi håper dette også stimulerer til å prøve ut og skape nye retter. I enkelte av oppskriftene gir ingressen også en nærmere presentasjon av retten og dens opprinnelse.

#### *Porsjonsstørrelse*

Med unntak av brød- og kakeoppskriftene er de aller fleste oppskriftene beregnet til å gi to porsjoner. Denne mengden mat er til vanlig nok til 3-4 elever i en undervisningssituasjon. Antall porsjoner er alltid angitt over ingredienslisten. Unntaket er bakeoppskriftene der det som regel er mest praktisk å oppgi antall.

#### *Væskemengde*

Oppskrifter på små porsjoner av matretter kan gjøre det vanskelig å angi nøyaktig væskemengde. Blant annet vil koketid og -temperatur og størrelse på kjelen påvirke hvor mye væske som fordampes. Tilsett litt vann dersom retten blir for tyktflytende. Dersom retten blir for tyntflytende, kan man tilsette en jevning av hvetemel eller maisenna eller litt potetmospulver eller maisjevner. De to siste kan drysses direkte i retten.

### *Ingrediensliste og fremgangsmåte*

Ingrediensene i oppskriftene er satt opp i den rekkefølgen de skal brukes i rettene. Dersom matvaren for eksempel skal deles opp, er dette angitt i ingredienslisten. Dette gjør at man kan få et bilde av hvordan retten skal bli bare ved å lese ingredienslisten. Denne informasjonen blir ikke gjentatt i fremgangsmåten. For øvrig er fremgangsmåten nøyaktig beskrevet på en slik måte at elever og andre med liten erfaring i praktisk matlaging lett skal kunne følge instruksjonene. Dersom man ønsker å bruke noen av oppskriftene i undervisningen på barnetrinnet, er det en fordel at fremgangsmåtene gjøres noe mer detaljert. På denne måten har elevene større mulighet til å jobbe selvstendig.

Der det er mulig er mengder oppgitt i hulmål fordi dette vanligvis er enklest å jobbe med. I tillegg til vanlige dl-mål vil vi anbefale å bruke standard måleskjeer. Disse er vanligvis i plast og fås kjøpt til en rimelig pris i de fleste dagligvare- eller kjøkkenutstubsbutikker.

I noen av oppskriftene er det angitt at enkelte ingredienser kan sløyfes. Det betyr at man kan få et smakfullt resultat også uten denne ingrediensen.

### *Bruk av fett*

Det er lagt stor vekt på å begrense bruken av fett i oppskriftene samtidig som det har vært et mål å bruke mest mulig av det sunne umettede fett. I praksis betyr dette at det er brukt olje eller flytende margarin der det er mulig. Når det gjelder oljer, er det vanligvis best å bruke nøytrale raffinerte oljer av for eksempel raps, soya, solsikke, mais eller oliven. Flytende margarin kan eventuelt erstattes av smeltet myk margarin.

Til baking har vi valgt olje eller flytende margarin der det er mulig. Oljer til baking bør vanligvis være nøytrale i smaken. Til julebaksten har vi valgt smør eller vanlig margarin.

Til bruning av for eksempel fisk eller kjøtt, er det brukt flytende margarin fordi den gir et tydeligere signal enn olje om når fett er passe varmt. Det gjør det enklere å få en pen og sprø stekeskorpe. En annen mulighet er å blande olje og margarin.

Der hvor ingrediensene bare skal surres i fett uten å bli brune, er det brukt olje.

Til woking er det brukt olje. Raffinerte, nøytrale oljer tåler høye temperaturer og egner seg derfor godt til dette.

I salater og andre kalde retter kan man bruke kaldpressede oljer, såkalte jomfruoljer av for eksempel oliven eller raps. Raffinerte oljer kan også brukes til dette.

Dersom man på skolekjøkkenet ønsker å bruke bare én type olje, anbefaler vi en raffinert olje av raps, solsikke, soya, mais eller oliven eller en blanding av disse. De kan brukes til alle typer matlaging der det står "olje" i ingredienslisten.

I mange av oppskriftene er det oppgitt en oljemengde på 1-2 ss når matvarene skal surres eller stekes i fett. Ved dobling av oppskriften, er det ofte tilstrekkelig å bruke ca. 2 ss olje. Det er altså ikke alltid nødvendig å doble oljemengden. I dressinger til salater kan man erstatte oljen med vann dersom man ønsker en magrere rett.

### *Inndeling av oppskrifter*

De ca. 200 oppskriftene er delt i åtte kapitler:

- Grønnsaker, belgfrukter og salater
- Poteter
- Pasta, ris og gryn
- Sjømat
- Kjøtt
- Småretter og fingermat
- Desserter
- Baking og korn

Kapittelet om **grønnsaker, belgfrukter og salater** er delt inn i hovedretter, varme grønnsaker som tilbehør, salater og supper. Her er grønnsaker og belgfrukter brukt på nye og spennende måter i tillegg til at man finner de mest tradisjonelle grønnsakrettene. Blant annet finnes flere smakfulle og enkle purésupper som vekker begeistring hos de fleste barn og unge. Det er raskt og enkelt å mose suppene direkte i kjelen med en stavmikser, et redskap som er både rimelig og svært anvendelig på skolekjøkkenet.

Det er lagt stor vekt på å finne frem til godt, fargerikt og smakfullt tilbehør til fisk og kjøtt. Å lage sin egen favorittblanding av grønnsaker som kan ovnsstekes med forskjellige urter eller kokes og marineres gir nye og spennende smaksopplevelser. Vi håper dette kan stimulere elevene til å spise mer grønnsaker.

I kokeboken er kikerter, bønner og linser brukt i både hovedretter og som tilbehør. Hermetiske bønner og kikerter er lettvinnt i bruk. De kan brukes kalde i salater eller bare varmes raskt opp i supper og gryteretter. Tørkede kikerter og bønner må bløtlegges over natten og kokes. Disse er svært billige i bruk. Man kan spare penger ved å bløtlegge og koke dem i store porsjoner og fryse ned i mindre porsjonspakninger som er klare til bruk. Dette kan være en fin og lærerik oppgave for elevene i begynnelsen av skoleåret. Alle typer linser har kort koketid og trenger ikke å bløtlegges. De er altså godt egnet når man skal lage raske, rimelige og mettende retter og kan lages innenfor tidsrammen for en vanlig undervisningsleksjon.

Kapittelet om **poteter** har alle de mest vanlige oppskriftene på poteter som tilbehør; kokte, bakte, gratinerte og ovnsstekte. I tillegg finnes spennende og fargerike potetsalater og hovedretter med poteter fra andre land.

I kapittelet pasta, ris og gryn finnes varme og kalde retter som kan brukes både som hovedretter og tilbehør. I alle pastaoppskriftene kan det med fordel brukes fullkornspasta. I risrettene kan det brukes naturris. Da må man beregne noe lengre koketid enn det som er angitt. Rettene med bulgur og couscous er både sunne, billige, smakfulle og raske og enkle å lage.

I kapittelet om **sjømat** er det brukt mye av de fete fiskesortene som ørret, laks, makrell og sild. Disse fiskene inneholder mye av det sunne umettede fett og vitamin D. Men det er også mange spennende retter med de magre fiskeslagene. I alle oppskriftene er det brukt fileter, med unntak av den tradisjonelle kokte torsken hvor det er brukt skiver. Men det er ingenting i veien for å bruke ben- og skinnfrie fileter til dette også. Her finnes både norske, tradisjonelle sjømatmiddager og mer eksotiske retter som for eksempel wok, meksikansk fiskeform og fransk fiskegryte. Alle er enkle og raske å lage. Serveringsforslagene gir rom for både tradisjonelle og nye, spennende måter å sette sammen måltider på.

I kapittelet om **kjøtt** finnes oppskrifter på retter av kjøtt fra okse, lam, svin, kylling, kalkun og reinsdyr. Her er både de tradisjonelle norske rettene som for eksempel fårrikål og kjøtt og suppe, den samiske kjøttretten bidos sammen med retter fra andre land. I tillegg er det flere oppskrifter på retter av kjøttdeig, for eksempel kjøttkaker i brun saus og moussaka. I dette kapittelet finnes også generelle regler for tillaging av kjøtt ved steking, koking og woking.

I kapittelet **om småretter og fingermat** finnes blant annet de tradisjonelle rettene av egg og ost som eggerøre, paier og ostesufflé sammen med mer "moderne" retter som wraps, burritos og bruschetta. Her finnes også spennende dipper og salsaer som guacamole, pesto og hummus og lekre forretter med skalldyr. Her kan man finne mange retter som til sammen kan utgjøre et spennende og variert tapasbord.

I **dessertkapittelet** er det lagt vekt på å bruke mye frukt og bær. I tillegg til mange frukt- og bærdessert er det foreslått å servere rikelig med frukt og bær til de mer tradisjonelle dessertene med egg og melk. På denne måten vil dessertene kunne bidra til et økt forbruk av frukt og bær. Men det enkleste er ofte det beste; oppskåret frukt og bær er den aller enkleste og sunneste desserten man kan tenke seg!

I kapittelet om **baking og korn** finnes både gjærbakst, formkaker, dessert- og festkaker og julebakst. I de aller fleste oppskriftene på brød, rundstykker og lignende er det brukt mye grovt mel. Men det finnes også oppskrifter på for eksempel på focaccia og fletteloff med bare siktet hvetemel. I oppskriftene på formkaker, boller, kringler og lignende er det brukt moderate mengder fett og sukker. Her har vi valgt å bruke det sunne umettede fett i form av olje og flytende margarin. Olje og flytende margarin kan erstattes av smeltet myk margarin, men fettsyresammensetningen blir da litt mindre gunstig. Som dessert- og festkaker har vi valgt kaker som kan serveres med mye frukt og bær og som har moderate mengder fett og sukker. Julekakene er tradisjonen tro både fete og søte og bakt med smør eller vanlig margarin. I kapittelet om baking og korn finnes også oppskrifter på tradisjonsbakst som vafler, potetlomper og sveler. Til sist i dette kapittelet finnes noen oppskrifter på grøt og frokostblandinger.

## Om råvarene

Omtale av råvarene er skilt ut som et eget kapittel som er plassert etter oppskriftsdelen. Her er det gjort kort rede for forskjellige matvarer innenfor de ulike råvaregruppene, bruken av dem samt oppbevaring, næringsinnhold og anbefalinger for bruk i kostholdet. Kapittelet er rikt illustrert med bilder. Bakerst i dette kapittelet finnes fargerike plansjer med bilder av grønnsaker, urter, frukt og bær, sjømat og stykningsdeler av ulike kjøttslag.

## Om mat og måltider

I kapittelet om mat og måltider finner man omtale av de offisielle rådene for sammensetning av et sunt kosthold. Kapittelet er rikt illustrert med fargebilder av både matretter og vignettbilder av ulike råvarer. Her finnes både generelle og mer konkrete råd for måltidene i løpet av dagen. Blant annet finnes en fargerik illustrasjon av den såkalte tallerkenmodellen som viser hvordan man kan innrette seg for at middagene skal få en god ernæringsmessig sammensetning. Praktiske, illustrerte råd og tips til hvordan man kan få til "fem om dagen" finnes også.

Et eget avsnitt er viet drikke. Dette er et viktig tema i undervisningen av barn og unge fordi ungdomsgruppen har et gjennomsnittlig høyt inntak av sukker fra sukrede leskedrikker. Å innarbeide gode drikkevaner er en viktig del av opplæringen i mat og

helse. I boken er det praktiske råd og tips til hvordan man kan stimulere ungdom til å drikke mer vann fremfor sukrede drikker som saft og brus. Her finner man for eksempel forslag til hvordan man kan lage smaksatt vann ved hjelp av frukt, bær og grønnsaker. Å legge til rette for at elevene kan bruke rikelig med isbiter i vannet gjør dem godt motivert for å drikke vann til måltidene på skolekjøkkenet.

Omtale av de viktigste næringsstoffene er gitt i tabellform. Tabellen gir en kort oversikt over hvilken funksjon næringsstoffene har i kroppen og hvilke matvarer vi finner dem i. Mer fylldig omtale av de ulike næringsstoffene finnes på Helsedirektoratets internettsider.

En oversikt over lovbestemt og frivillig merking av mat finnes i avsnittet "Hva er det i maten?". Her finnes eksempler på ulike former for produktinformasjon, for eksempel holdbarhetsmerking og merking av økologiske matvarer.

Avsnittet om hygiene omfatter praktiske hygieneregler på kjøkkenet. Bruk gjerne denne teksten som grunnlag for en plakat som kan henge godt synlig på skolekjøkkenet.

Å lære seg å bruke tid og omtanke på å smake til maten, vil være nyttig lære for livet. Tradisjonell bruk av mye smør, fløte og rømme for å få smak i maten kan med stort hell erstattes av variert bruk av smaksrike grønnsaker, krydder og urter. I avsnittet om smak finnes praktiske råd om hvordan man kan arbeide med å få god smak i maten uten å bruke mye fett og salt.

Avsnittet om mat og mengder gir en oversikt over vanlige porsjonsstørrelser på ulike retter og matvarer. Mengdene som er brukt i oppskriftene i kokeboken tilsvarer disse mengdene.

Avslutningsvis i dette kapittelet finnes en plansje med bilder av nyttige redskaper og utstyr på kjøkkenet. I tillegg til ulike skjærebrett bør utstyret som er avbildet på denne plansjen være et godt utgangspunkt for å vurdere og planlegge hva som trengs av grunnleggende arbeidsutstyr på et undervisningskjøkken.

## **Kunnskapsløftet og "Kokebok for alle"**

Kokeboken er utarbeidet med tanke på den praktiske undervisningen i mat og helse på ungdomstrinnet. Utvalg og utforming av oppskrifter er gjort på en slik måte at man skal kunne oppnå en del av kompetansemålene i faget. For eksempel vil forslag til variasjon i enkelte av ingrediensene kunne gi inspirasjon og forslag til å videreutvikle oppskriftene og på den måten danne grunnlag for eksperimentering og utvikling av nye produkter.

Vi regner også med at kokeboken vil kunne danne grunnlag for tverrfaglig arbeid der kropp og helse eller mat og kultur står på timeplanen. Arbeidet med matlaging vil også danne gode utgangspunkt for å reflektere over fenomener innenfor naturfag, som for eksempel bakteriers vekst og formering, smeltepunkt, kokepunkt og frysepunkt for ulike væsker, fordamping, gassdannelse og gasstrykk, varmeledning i vann kontra tørr luft osv. Her er nok av fenomener å ta fatt i. For øvrig håper vi at arbeidet med boken kan danne utgangspunkt for tverrfaglig tenkning også i andre fag. For eksempel er det spennende å jobbe med mat og måltider i forhold til at elevene kan lære seg ulike matlagingsuttrykk på engelsk. RLE-faget vil også kunne trekkes inn ved at man lager mat som knyttes til leveregler og høytider i ulike religioner.