



Påfyll

Inspirasjonskurs & oppskrifter

FOR TRIVELIGE OG SUNNE KANTINER I UNGDOMSSKOLEN



UTGITT AV HELSEDIREKTORATET
OG SAMARBEIDSPARTNERE



INNHold

Inspirasjonskurs

PÅFYLL

Skolemåltidet	5	Rotmos	79
Spiseplassen	7	Grønn potetstappe	81
Kostråd	9	Ratatouille	83
Næringsinnhold	11	Pestosnurrer	85
Drift	13	Pizzasnurrer	86
Merking av mat	19	Spicy grønnsakslasagne	88
Retningslinje for skolemåltidet	23	Grove horn	91
Økonomi	29	Spansk tortilla/omelett	93
Presentasjon	33	Hjemmelaget tomatsuppe	95
Retningslinjen kortversjon	36	Fiskesuppe med tomat	96
OPPSKRIFTER	39	Tacosuppe	99
DEL 1 • Enkle oppskrifter	45	Bakt potet med kylling	101
Tzatziki	47	Søtpotetsuppe	103
Gul smoothie	48	Svinekjøtt i pitabrød	105
Smart smoothie	49	Pitapizza	106
Grønnsaksbeger med dipp	50	Enkel tomatsaus	109
Fruktsalat med vaniljekesam	51	Pastasalat	111
Blings med fargerikt fyll	53	Wok/gryte	113
Mangomilkshake	55	Fiskeburger	115
Hummus	57	Wraps med crispy laks	116
Lefseruller	59	Restewraps	119
Toast med ost og skinke	61	Asiatisk torskeform	120
Porsjonssalat og salatbar	63	Laksewrap	123
Grønne vafler	67	Kyllingwrap med pesto	125
Havregrøt	69	DEL 3 • Storkjøkken	127
Supervafler	71	Mexikansk fiskegrateng	129
DEL 2 • Vanlig kjøkken	73	Thailandsk kyllingsuppe	131
Ovnsstekte grønnsaker	75	Kikertsalat med bladspinat	133
Ovnsbakte potetbåter	77	Gulrot- og squashbiff	135
		Rød linsesuppe med grønnsaker	137
		Side for egne notater	138

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet i samarbeid med:

Opplysningskontoret for frukt og grønt **frukt.no**

Opplysningskontoret for meieriprodukter **melk.no**

Opplysningskontoret for brød og korn **brodogkorn.no**

Opplysningskontoret for egg og kjøtt **matprat.no**

Sjømatrådet **godfisk.no**

SKOLEMÅLTIDET

– en ressurs for læringsmiljøet

Du som jobber med skolekantina eller matboden på en ungdomsskole har verdens viktigste matgjester!

Ungdom spiser en stor del av sin hverdagsmat i skoletiden. Tenk, ett måltid om dagen blir fem måltider i uka - og nesten 200 måltider i løpet av skoleåret! For mange utgjør skolelunsjen faktisk mellom $\frac{1}{4}$ og $\frac{1}{3}$ av hva de daglig får i seg totalt av energi. Derfor er det spesielt viktig at skolemåltidet er sunt, slik at det bidrar til å fremme god helse og forebygge sykdom.

Gode måltider er grunnleggende for konsentrasjon og læring. I tillegg gir gode rammer rundt måltidet, med ro og nok tid til å spise maten, grunnlag for fine måltidsopplevelser, matglede og trivsel.

Du som jobber i kantine/matbod er en viktig folkehelsearbeider:

- du har mulighet til å påvirke elevenes kosthold via tilbudet som gis
- du har mulighet til å vise at sunn mat er fristende, fargerik, spennende og god
- du kan inspirere ungdom til å prøve noe nytt (og sunt) også utenom skoletiden

Kantina – skolens hjerte

Skolemåltidet er viktig utover å bare dekke behovet for energi og næringsstoffer. Kantina kan ses på som skolens hjerte.

Kantina/matboden må være et tilbud for alle. Uansett om maten er medbragt eller blir kjøpt i kantina, og uansett hvor den blir spist, utgjør skolemåltidet en viktig møteplass hvor elevene kan lade batteriene. Alle på skolen «eier» skolemåltidet og bør være med å bestemme hvordan det skal være. Det kan være nyttig å ha en «kantingruppe» hvor elever, lærere, helsesøster eller andre er med.

TIPS!

En «synlig voksen» er viktig for trygge og gode omgivelser for elevene.

De kan være assistenter, pensjonister, pedagogisk personale, vaktmester eller andre. For at flere voksne skal oppholde seg i kantina, er et tips å tilby gratis kaffe til de voksne på skolen hvis den drikkes i kantina.



I kantina er gjerne elevene i en annen modus, og du som jobber der kan få en unik nærhet til elevene. Flere kantinearbeidere har sagt at de ofte blir godt kjent med elevene og kan plukke opp når elever har det litt vanskelig. Du som jobber i kantina/matboden kan derfor også være en viktig bidragsyter til skolens sosiale miljø.

Etablering av matvarer

Mat og måltider i skolen har betydning for elevenes kosthold og helse på kort og lang sikt.

Vaner etableres tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Tilrettelegging for sunne spisevaner blant barn og unge har derfor stor betydning for helse både på kort og lang sikt. Skolemåltidet kan bidra til å etablere gode vaner som elevene kan ha med seg videre i livet.

Sosiale forskjeller kommer også til syne i folks kostholdsvaner. Med velorganiserte og sunne måltider i skoletiden og på SFO, som inkluderer alle, kan skolen bidra til å redusere sosiale forskjeller i elevers kosthold. Tilbud om frokostservering og lunsj kan være et slikt bidrag.

Oppsummert er skolemåltider grunnleggende for:

- samhold og inkludering
- å sikre jevn tilførsel av energi, og nok næringsstoffer
- å lære sunne matvaner som varer livet ut
- å hjelpe til å holde konsentrasjon og humør oppe
- å øke trivsel, samvær og et godt læringsmiljø

SPISEPLASSEN

Krav til lokaler og fasiliteter

I lovverket står det at det skal finnes egnede muligheter på skolen til å spise, som også tar vare på måltidets sosiale funksjoner.¹ I tillegg skal skolene følge regler for lagring, tilberedning og servering av mat.

Lokalene som brukes til produksjon og salg av mat må følge Mattilsynets krav for slik virksomhet.

Følgende punkter må være i orden, men størrelsen er mer valgfri:

- Varemottak: varer som kommer inn må bli forsvarlig håndtert. Kjøle- og frysevarer må komme raskt på kjøll og i frys
- Rekvitalager: sted som er lett å holde rent for oppbevaring av utstyr
- Tørrvarelager: lager for matvarer som skal oppbevares i romtemperatur
- Melkekjøll: kjølerom for melkeprodukter med temperatur 0-3 °C
- Grønnsakskjøll: kjølerom for frukt og grønnsaker med temperatur 5-7 °C
- Råvarekjøll: kjølerom for råvarer (kjøtt og fisk) med temperatur 0-3 °C
- Fryserom: for frosne produkter med temperatur -21 °C
- Grovkjøkken frukt og grønt: for bearbeiding av frukt og grønnsaker med

¹) For mer informasjon, se: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler og Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.

FAKTA

En effektiv kantine

For at en kantine/matbod skal fungere effektivt er det viktig å tenke på hvordan kø kan unngås og at varene er lett tilgjengelig for alle.

- mulighet for vask, håndvask og kutting på rustfrie benker
- Grovkjøkken for kjøtt og fisk: med kuttemaskiner, håndvask, rustfrie benker
- Varmt kjøkken: for koking og steking av mat, med panner, kjeler, håndvask og hurtigkjøll og rustfrie benker med kum
- Kaldt kjøkken: for å lage kalde retter, med rustfrie benker med kum, kjøleskap og skjæreutstyr.

Kjøll- og fryserom kan erstattes av skap dersom de er store nok. Grovkjøkken kan samkjøres hvis produksjonen er basert på mye halvfabrikata og ferdigprodusert.



PÅFYLL

KOSTRÅD

fra Helsedirektoratet

Helsedirektoratet har utarbeidet 12 kostråd til befolkningen for å redusere risiko for sykdom. Retningslinjene for mat og måltider i skolen bygger på disse.

Spiser du sunt og er fysisk aktiv i hverdagen, reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannrøte, overvekt og fedme. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen bygger på kostrådene.

Kostrådene:

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Se etter Nøkkelhullet når du handler.

FAKTA

Mat og helse

Barn og unge bør ha et sunt og næringsrikt kosthold for:

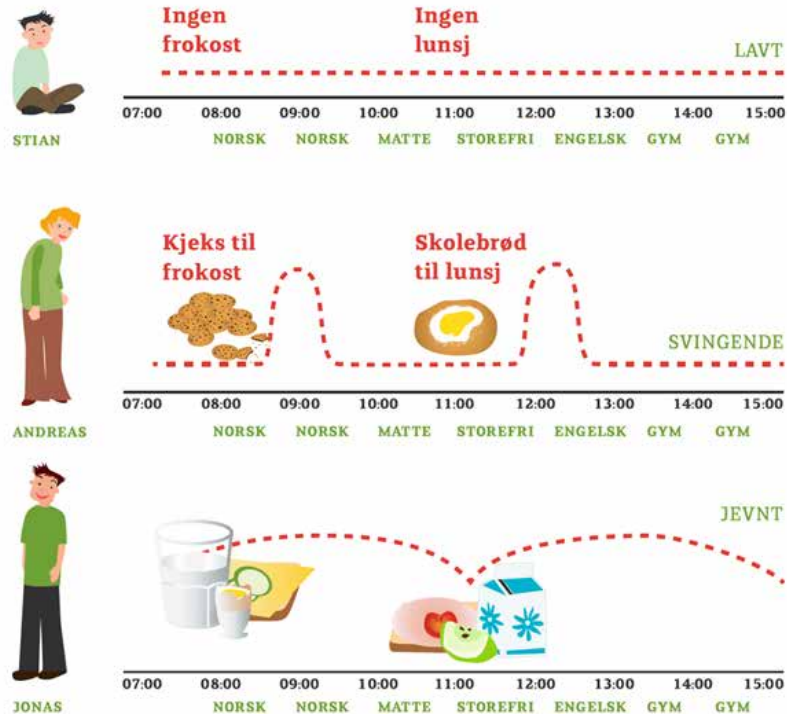
- å få nok næringsstoffer til vekst, utvikling og trivsel
- å opprettholde en god tannhelse
 - å sørge for riktig «drivstoff»
- å fremme gode vaner fra tidlig alder
 - å forebygge kostholdsrelaterte sykdommer

Et skolemåltid kan bestå av forskjellige matvarer. Det bør inneholde matvarer fra følgende tre grupper for å være ernæringsmessig fullverdig:

1. grovt brød, grove kornprodukter, poteter, fullkornsris, fullkornspasta o.l.
2. grønnsaker og frukt eller bær
3. fisk og annen sjømat, magert kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg eller belgfrukter (for eksempel linser, bønner, kikerter og andre erter)

Viktig med mat som gir elevene noe å gå på

Mat- og drikkevarer med mye sukker bidrar til svingende blodsukker (se illustrasjon). Når vi spiser for eksempel sjokolade eller drikker iste går blodsukkeret raskt opp, og så går det raskt ned igjen like etterpå. Når blodsukkeret faller blir man slapp og ukonsentrert.



Illustrasjonen viser blodsukkeret når du ikke spiser, når du spiser matvarer med mye sukker og når du spiser et godt sammensatt måltid. Fra «måltidet – en brosjyre om mat og helse» (www.mat.no)

NÆRINGSINNHOOLD

Matvarer og næringsstoffer

Matvarer inneholder ulike næringsstoffer og forskjellige mengder av disse som har bestemte oppgaver i kroppen.

Proteiner, fett og karbohydrater kalles energigivende næringsstoffer (bidrar med kalorier). Vitaminer, mineraler og sporstoffer bidrar ikke med energi, men har livsnødvendige funksjoner i kroppen. Næringsdeklarasjonen på innpakede matvarer viser hvor mye matvaren inneholder av energi og noen næringsstoffer. Deklarasjonen gjør det mulig å sammenligne innholdet av næringsstoffer i ulike matvarer og velge de alternativene som er best for helsa. For eksempel varierer mengde og type fett i pålegg og dressing mye.

Fra desember 2016 ble det påbudt å angi disse næringsstoffene på varene:

Eksempel fra en frokostblanding:

Næringsinnhold	Per 100g
energi	1550 kJ/690 kcal
fett	5,3 g
– hvorav mettede fettsyrer	2,0 g
karbohydrater	65 g
– hvorav sukkerarter	15 g
protein	10 g
salt	0,22 g

I ingredienslisten på matvarene står ingrediensene listet opp etter hva det er mest av i produktet. Står det for eksempel sukker først betyr det at produktet inneholder mest sukker. Ingredienslisten skal også angi allergifremkallende stoffer, kalt allergener.

Se mer om merking av mat og allergener senere i heftet.

TIPS!

Les mer om krav til merking av mat på www.mattilsynet.no

Finn ut hva maten inneholder på <http://www.matvaretabellen.no/>

Noen matvarer inneholder mye energi, men lite næring.



Muffinsen gir like mye energi som all maten på bildet til høyre. Men hvis eleven velger muffins i stedet for grove knekkebrød med variert pålegg, frukt

og grønt, blir han eller hun sulten igjen om kort tid. I tillegg gir muffinsen lite næringsstoffer eleven trenger.

I matvaretabellen og kostholdsplanleggeren kan du finne ut mer om innholdet i matvarer og kosthold. Oversikten viser justeringer de fleste bør gjøre i kostholdet og kanskje i sitt tilbud i matboder og kantiner:

Spis/tilby mer av	Bytt ut	Spis/tilby mindre av
Grønnsaker Belgfrukter	Bytt fine kornprodukter med fullkorn	Bearbeidet kjøtt, Rødt kjøtt
Frukt og bær	Bytt smør/hard margarin med myk margarin eller flytende margarin/ vegetabiliske oljer	Mat og drikke med tilsatt sukker. I skolekantiner bør det ikke tilbys brus, godteri og snacks. Kake og søte/fete produkter bør begrenses til spesielle anledninger
Fisk og sjømat	Bytt melkeprodukter med høyt fettinnhold med melkeprodukter med lavt fettinnhold	Salt
Nøtter og frø		

DRIFT

Å drifte en kantine eller matbod

Det er flere måter å drive en kantine på, men alle som skal produsere og selge mat i kantine eller matbod må følge regler fra Mattilsynet.

Dette er regler som krav til temperatur, rengjøring av lokaler og utstyr, rutiner for oppbevaring, merking, håndtering og omsetning av mat, personlig hygiene og allergivennlig mat.

Regelverk for drift av kantine

Alle kantiner og matboder skal registreres hos Mattilsynet. Du som driver kantina/matboden har ansvaret for at det produseres og serveres helsemessig trygg mat. Alle som håndterer råvarer eller deltar i matproduksjon og -servering, har ansvar for at maten er trygg.

God hygiene og trygg mat

Matforgiftninger kan unngås hvis maten håndteres riktig. God hygiene er viktig fordi:

- det hindrer sykdom
- det gjør at maten holder seg bedre
- kantina/matboden får et godt rykte
- det gir deg et godt forhold til kundene dine
- god hygiene skaper bedre trivsel og miljø på arbeidsplassen

TIPS!

På Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet sine nettsider finner du eksempler på ulike måter å organisere og drifte en kantine.

<http://mhfa.no/skolemaaltid/>

Drift av kantina kan kobles med andre fag på skolen: mat- og helsefag, arbeidslivsfag, produksjon av varer og tjenester eller andre aktuelle valgfag som skolen har. **Hva passer hos deg?**

Finnt ut hvilken **betalingsløsning** som er best for din skole. Alternative betalingsløsninger er kontanter, bankkort, mobilbetaling (som vipps eller m-cash), abonnement eller klippekort (for eksempel foreldrebetalt).

Mikroorganismer kan vokse raskt hvis maten oppbevares ved romtemperatur. Ved å lagre maten ved temperaturer under + 5 °C eller over 60 °C slutter mikroorganismene å spre seg. Noen få mikroorganismer kan vokse under 5 °C.

Hvordan sikre god hygiene og trygg mat

Bruk gode og friske råvarer

- Velg ferske og helsemessig trygge råvarer.
- Bruk mat produsert på en trygg måte.
- Vask frukt og grønnsaker, spesielt når de skal spises rå.
- Bruk rent drikkevann.
- Ikke bruk mat etter at holdbarhetsdatoen er gått ut, men husk at når det står «best før» er ikke holdbarhetsdatoen like streng.

Hold det rent og ryddig

- Rom der det lages og oppbevares mat må vaskes ofte.
- Lokaler, benker og utstyr må være i god stand, så de er enkle å holde rene.
- Redskaper som kommer i kontakt med maten skal rengjøres godt.
- Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe, så bytt klut ofte. Vask den i maskin på minst 65 °C eller legg den i klor over natten.

Vask hendene

- Vask hendene før du lager mat etter pauser og mellom forskjellige arbeidsoppgaver.
- Vask hendene etter at du har pusset nesen og etter toalettbesøk og mobil bruk.
- Alltid ha såpe og papir i dispenserne.
- Ikke bruk håndvasken som lagringsplass.
- Ikke lag mat når du er syk.

Oppbevar mat ved trygge temperaturer

- Matvarer som skal oppbevares kjølig, bør settes i kjøleskapet. Temperaturen i kjøleskapet skal være 4 °C eller lavere. Den lave temperaturen forhindrer bakterievekst i matvarene.
- Kjøøl raskt ned varmebehandlet og lettbederlig mat til under 4 °C.
- Fordel maten i mindre porsjoner, slik at den kjøles ned raskere.
- Mat du har laget kan ha kort holdbarhet.
- Merk maten så du vet hva det er og hvor lenge du kan bruke den.
- Tin mat i kjøleskap eller kjølerom og ikke i romtemperatur.

Varm mat skal være rykende varm

- Ved 70–80 °C dør de aller fleste bakterier. Hold derfor maten rykende varm (over 60 °C) fram til servering.
- Fjørfekjøtt og oppmalt kjøtt bør gjennomstekes, fordi det kan være bakterier gjennom hele produktet.
- Når du steker hele kjøttstykker som biff og koteletter, er det nok at overflatene blir godt stekte, det er her bakteriene er.

Hold rått kjøtt unna andre matvarer

- Rå mat kan inneholde bakterier som kan smitte til andre matvarer.
- Hold rått kjøtt og rå sjømat atskilt fra andre matvarer.

- Bytt redskap mellom ulike råvarer og mellom råvarer og ferdiglaget mat. Vask redskapene mellom hver oppgave.
- Dekk til maten med lokk eller plast når den oppbevares. Slik hindrer du at rå og tilberedt mat kommer i kontakt med hverandre.
- Skyll uvaskede grønnsaker før bruk.

Innred kjøkkenet i ulike soner

- Det bør være et område til matlaging og et eget område til oppvask.

Hold skadedyr unna

- Skadedyr som rotter, mus, insekter og kakerlakker kan spre smitte og skal ikke være på et kjøkken.
- Bruk tette søppelcontainere som holder skadedyr unna matavfall.
- Sikre lokalene slik at insekter og skadedyr ikke kommer inn.
- Hold vinduer og dører lukket.
- Ha ryddige og rene lokaler, det er mindre tiltrekkende for skadedyr.
- Dekk til maten når den står lagret.
- Hvis du ikke klarer å bli kvitt skadedyrene selv, kontakt et skadedyrfirma.

Vit hvor maten kommer maten fra

- Dere må vite hvor råvarene deres er kjøpt. Dette er viktig fordi man skal

FAKTA

OPPSUMMERT

seks regler for god hygiene

1. Hold det rent.
2. Vask hendene.
3. Ikke lag mat når du er syk.
Matforgiftninger kan skyldes at personer med smittsom magesyke håndterer mat og overfører smitte til de som spiser maten.
4. Ha kontroll med temperaturer
Kjøøl raskt ned varmebehandlet og lettbederlig mat eller hold maten rykende varm frem til servering.
5. Hold rå og ferdiglaget mat atskilt.
6. Bytt redskap mellom råvarer og ferdiglaget mat, for å forhindre at bakterier overføres fra en råvare til en ferdig rett.

kunne finne ut hvor maten kommer fra, hvis det viser seg at det er noe galt med den.

- Ta vare på opplysninger om hvor råvarene er kjøpt. Dette kan være kopier av varemottakslogg, fraktbrev og fakturaer.

Viktig med god internkontroll

Alle virksomheter som produserer mat må ha et internkontrollsystem. Dette betyr at en skolekantine/matbod må ha et system som sikrer at rutinene følges og avvik oppdages. Slik kan man sikre god hygiene og trygg mat, og spore tilbake til der problemet har oppstått hvis noen blir syke av maten de har spist i kantina. Rutiner for internkontroll bør skrives ned og henges opp et sted som alle kan se dem. Følgende punkter kan være med:

- Rutiner for hygiene
 - Hvem har ansvar for å lære opp elevene som hjelper til, slik at de forstår hvor viktig hygiene er?
- Rutiner for håndvask og rent tøy
 - Hvem har ansvar for å passe på at alle som skal lage og servere mat har rene hender og rent tøy?

- Rutiner for lagringstemperatur på maten
 - Hvem loggfører temperatur på maten og hvor ofte måler man?
 - Hva skal man gjøre dersom man oppdager avvik i temperatur eller hvis mat ved et uhell blir stående for lenge på bordet?

- Rutiner for servering av varm mat
 - Hvordan sørger vi for at maten holdes varm nok til den serveres?

- Rutiner for renhold og ryddighet i lokalet
 - Hvem har ansvar for å holde kjøkkenet, serveringsbordet og spisestedet ryddig, rent og fint under lagring og servering av måltidet, og hvem har ansvar for oppvask etterpå? For eksempel, hvor ofte byttes eller kokes oppvaskkluten, hvem vasker golvet dersom det søles mat og hvem sørger for at matrester i søppeldunken blir kastet etter måltidet?

Eksempel: Renholdsplan for skolekantina på Borgen skole

Hva skal vaskes?	Hvor ofte?	Hvordan?	Vaskemiddel	Hvem?
Skjærefjøl	Etter bruk	Vaskes i oppvaskmaskin	V	Ellen
Kjøleskap og kjølebenker	Hver mandag	Skapene må tømmes før vask. Vaskes med varmt vann og såpe for manuell vask.	x og y	Tore
Arbeidsbenker	Etter bruk eller ved skifte av arbeidsoppgaver	Vask først med såpe for manuell vask, og påfør deretter desinfeksjonsmiddel som må virke i minst 3 minutter. Husk å skylle av desinfeksjonsmiddelet igjen før bruk!	x og y	Ellen
Gulv	Etter endt arbeidsdag	Vaskes med gulvvaskemiddel. Vask også under benker og annet fastmontert utstyr.	z	Nils





MERKING AV MAT

– Merking av allergener betyr trygg mat for alle

Allergener er stoffer som kan fremkalle allergi. Noen allergener er så farlige at de kan gi allergisk sjokk og personen kan i verste fall dø.

Ingredienser som kan forårsake allergi eller intoleranse skal alltid oppgis dersom de finnes i et produkt. Allergener skal angis i ingredienslisten på matvarene og skal være i fet skrift, understreket eller i kursiv.

Allergenene kan angis ved hvert produkt, på menyen eller som en liste på eller i nærheten av disken.

Eksempel på ingrediensliste på en matvare. Her ser du at hvete(stivelse), egg og melk er allergener i produktet.

INGREDIENSER:
Sukker, **hvetestivelse** (glutenfri<20 ppm gluten), **egg**, **hmelk**, risbakemel, heve-middel (dinatriumdifosfat, natriumhydrogenkarbonat, kalsiumfosfat, rapsolje, salt, aroma, stabilisator (xantangummi), fargestoff (betakaroten), Glutenfri.

TIPS!

Lurer du på hva du kan bytte ut matvarer med allergener med? Norges astma- og allergiforbund gir nyttig veiledning for eksempel i heftet «Hurra – en allergisk gjest!» og en liste over erstatningsprodukter, se: www.naaf.no.

Les også mer om matallergi og matoverfølsomheter på:
www.helseDirektoratet.no
www.helsenorge.no
www.mattilsynet.no
www.matportalen.no

Det er 14 allergener som alltid skal merkes:

Kornslag¹ som inneholder gluten:

Dette inkluderer hvete, rug, bygg, havre, spelt, korasanhvete o.l. Disse kornslagene finner du ofte i mat som inneholder mel, slik som krutonger, brød og bakervarer, kaker, couscous, bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, sauser og supper. Kornslaget må deklarerer, men det er opp til produsenten om gluten angis i tillegg.

Skalldyr: Dette inkluderer krabbe, hummer, reker, krill, kreps og scampi o.l. Skalldyr finner du ofte i salater. Disse ingrediensene kan også finnes i skalldyr- og fiskeretter, i wokretter, sauser og lignende til bruk i thairetter.

Egg: Egg finner du ofte i kaker, majones, sufflé, pasta, paier og noen kjøttprodukter, sauser, desserter og matvarer som er penslet med egg.

Fisk: Fisk finner du ofte i skalldyr og fiskeretter, leverpostei, salatdressinger, tapenade, buljong og i Worcestersaus.

¹) Kornslaget eller type nøtt skal angis i merkingen.

Peanøtter: Peanøtter finner du ofte i kjeks, kaker, desserter, sjokolader, iskrem, peanøttolje, peanøttsmør, asiatiske og orientalske retter.

Soya: Soya finner du i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker og soyamel o.l. Soya brukes også i noen desserter, iskrem, kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.

Melk: Melk finner du i smør, ost, fløte, iskrem, desserter, melkepulver, yoghurt, bakverk, supper og sauser o.l. Noen matvarer er penslet med melk.

Nøtter¹: Dette inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, cashewnøtter, pekannøtter, pistasjnøtter, paranøtter og macadamianøtter. Du finner ofte nøtter i brød, kjeks, småkaker, desserter, iskrem, sjokolade, marsipan, nøtteoljer og sauser. Mandelflak brukes i asiatiske retter.

Selleri: Dette inkluderer stangselleri (stilkseileri), og blader, frø og rot (knoll) av selleriplanten. Selleri finner du ofte i krydder og krydderblandinger, salater, noen bearbeidede kjøtt og fiskeprodukter, supper, dressinger og buljong.

Sennep: Dette inkluderer sennep,

Sesamfrø: Sesamfrø finner du ofte i brød, vegetarretter, godteri, knekkebrød, kjeks, hummus, sesamolje, sesammel og tahini (sesampasta).

Svoveldioksid og sulfitter: Sulfitt brukes ofte til konservering av frukt og grønnsaker (inklusive tomat), og i noen kjøttprodukter, så vel som i brus, juice, vin og øl.

Lupin: Dette inkluderer lupinfrø og lupinmel, og kan finnes i noen typer brød, bakervarer, mel, vegetarprodukter og pasta.

Bløtdyr: Dette inkluderer muslinger, snegler, blekksprut, blåskjell, kamskjell, østers, hjerteskjell, kråkeboller, akkar, kalamari og sjøsnebler o.l. Du finner ofte bløtdyr som en ingrediens i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder.

Kilde: Mattilsynet

RETNINGSLINJEN

for skolemåltidet

Helsedirektoratet har laget tjue konkrete anbefalinger for skolemåltidet i ungdomsskolen. Disse finnes i Nasjonalfaglig retningslinje for mat og måltider i skolen (del 2: ungdomsskolen).

Hovedtrekkene i Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen:

- Mat og drikke som tilbys i skolen bør bygge på Helsedirektoratets kostråd.
- Det bør være avsatt nok tid til å spise, minimum 20 minutter. Dette er ikke inkludert håndvask, å stå i kø etc.
- Skolemåltidet handler om mer enn å få i seg energi og næringsstoffer – det er også et samlingspunkt for elevene og kan bidra til inkludering i et sosialt fellesskap.
- Elevene bør daglig ha tilbud (abonnement, salg eller gratis) om frukt, grønnsaker, lettmelk med 0,7% fett eller mindre, skummet melk eller lettmelk samt godt kaldt springvann.
- Tilbudet av brødvarer bør være grovt, og pålegget bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker.

- Der det er tilbud om varmmat bør det varieres mellom fiskeretter, vegetarretter og kjøttretter.

[tekstboks med retningslinjen på egen side – se sist i dokumentet]

Et godt skolemåltid kan bestå av:

- grønnsaker, frukt/bær
- grove kornprodukter, bønner, linser
- variert pålegg, gjerne fisk og grønnsaker
- salat, enkle varmretter som suppe
- magre meieriprodukter (inkl. melk)
- vann som tørstedrikk

Det er enklere å gi elevene et godt tilbud hvis du tar sunne valg når du handler inn, setter sammen menyer, lager mat og serverer/selger maten.

Husk!

- Ernæringsmessig kvalitet er viktig. Sørg derfor for at maten som serveres inneholder lite mettet fett, salt og tilsatt sukker, samt mye fiber.

For de som handler inn selv: sammenlign tilbud (ev. krav i anbud) og produkter ut fra disse faktorene. Nøkkelhullet og Brødskala'n er gode veivisere (se omtale senere).

- Bruk matvarer med gunstige, umettede fettsyrer. Rapsolje, soyaolje og olivenolje inneholder mye umettet fett og lite mettet fett, mens palmeolje og kokosfett inneholder mye mettet fett.
- Legg opp til valgfrihet og variasjon, gjerne gjennom å rullere menyen. Sunne valg bør alltid være lett tilgjengelig.
- Følg oppskrifter, både for å vite hva maten inneholder (bla allergener) og for å kunne planlegge gunstige innkjøp og bruk av rester. Å vite om innholdet i maten og rettene som selges er viktig på grunn av krav om allergimerking.
- Bruk oftest tilberedning som krever lite eller ikke noe fett som å koke, ovnsbake, lage supper, gryter, salater mv.
- Tilby alltid små og vanlige porsjoner. Elevene har ulikt behov for mat og energi. Husk at mindre porsjoner må da ha lavere pris.
- Sett sammen retter/måltider etter tallerkenmodellen.

Tallerkenmodellen

Det er både økonomisk og sunt å lage retter som følger tallerkenmodellen. Tallerkenmodellen betyr at retten eller tallerkenen består av mye grønnsaker og ris/potet i forhold til resten av matvarene:

- Ca. 1/3 grønnsaker
- Ca. 1/3 ris/pasta/potet/gryn
- Ca. 1/3 kjøtt/fugl/fisk/vegetarisk proteinkilde, og eventuelt saus eller dressing



Foto: Aina Hole, Helsedirektoratet

Grove brødvarer og melk kan serveres ved siden av. I praksis vil ofte flere matvarer innen en og samme gruppe inngå i et måltid eller en rett.

Grønnsaksandelen kan gjerne være noe større enn 1/3. Belgfrukter (linser, bønner, kikerter og andre erter) kan erstatte eller kombineres med fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter. Dersom grønnsaker eller belgfrukter utgjør en større andel av mattilbudet kan kostnadene reduseres og den ernæringsmessige kvaliteten kan bli bedre. For eksempel kan spagettisausen inneholde like mye gulrøtter eller andre grønnsaker som kjøtt. Kikerter og andre belgfrukter egner seg godt i både ris- og pastaretter og salater.

Flere merkeordninger kan hjelpe deg med smarte innkjøp:

Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er helsemyndighetens egen merkeordning.

Nøkkelhullmerkede matvarer har mer fullkorn og mindre mettet fett, salt og sukker enn tilsvarende matvarer uten Nøkkelhullet. All fersk fisk, frukt, bær, grønnsaker og poteter er nøkkelhullsprodukter, selv om de ikke er merket med Nøkkelhullet



Brødskala'n

Brødskala'n hjelper deg å velge grove brød- og kornprodukter. Tre eller fire «kaker» på merket betyr at brødet er mer enn 50 prosent grovt.



Fint brød
0-25 % grovt



Halvgrovt brød
25-50 % grovt



Grovt brød
50-75 % grovt



Ekstra grovt brød
75-100 % grovt

Fem om dagen

Barn, unge og voksne bør av helsemessige grunner spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt eller bær om dagen, hvorav minst halvparten bør være grønnsaker. «Fem om dagen» oppnås enklest ved å spise grønnsaker, frukt eller bær til hvert måltid. Det finnes ingen veletablert internasjonal eller nasjonal definisjon av porsjonsstørrelse, men i Norge har man valgt å definere en porsjon frukt, bær og grønnsaker som 100 gram for voksne og barn fra 10-års alder.



Hva er 1 porsjon frukt og grønnsaker?

Eksempel

Frukt: 1 middels stor (ca. 100 g)

Juice: 1 glass (inntil 2dl)

Hjemmelaget Smoothie: 1-1,5 dl

Grønnsak: 100 g kokte/rå (eller 1 porsjonsbolle blandet salat)

Bær: 1-2 dl

Når det gjelder juice, så kan maksimalt ett glass (ca. 2 dl) inngå som én av 5 om dagen.

Hvordan spise 5 om dagen?

Eksempel

Frokost: 1 glass juice eller müsli med 1,5 dl bær

Lunsj: en salatbolle ved siden av brød

Mellommåltid: 1 eple

Middag: grønnsaker, minst 100 g

Kvelds: 1 gulrot

Sunne serveringstips*Tips til lettvinnt kald mat*

- Ulike varianter av grove brødvarer (baguetter, chiabatta, sandwich mv.) med pålegg.
 - Salater
 - Oppskåren frukt og grønt
- Se oppskriftsdelen bak for forslag til sunt og variert pålegg*

Sunn snacks

- Frukt- og grønnsaksbeholder eller frukt- og grønnsaksspyd
- Smoothie
- Små usaltede nøtteposer med litt tørket frukt

Noen smøretips for brødmat

- Få det til å se mye ut, viktig at brødmaten ikke ser flat ut

Basis for dressing, ulikt fettinnhold

Type	Kcal	Gram fett
Kesam 1 % (1,5 ss)	19	0,3
Naturell yoghurt 4 % (1,5 ss)	19	1
Kesam 8% (1,5 ss)	31	2,2
Lettrømme 10% (1,5 ss)	30	2,5
Lettrømme/lett creme fraiche 18% (1,5 ss)	47	4,5
Seterrømme/creme fraiche 35% (1,5 ss)	84	8,8
Olje-eddik dressing (2,5 ss)	104	11,5

% angir andel fett i produktet, mengde (ss) angir porsjonsstørrelse.

Det er enkelt, rimelig og sunt å lage egen dressing, for eksempel av yoghurt og tørkede urter. Olje-eddik dressing med oljer som oliven- eller rapsolje inneholder sunt fett.

- Bruk salat for å få høyde. Salat er også rimeligere enn råvarer som kjøtt og ost
- Margarin kan erstattes av litt lettmajones, hjemmelaget (mager) dressing eller mager kremost i bunn av brødmaten
- Cherrytomater og andre småtomater ser finere ut enn vanlige tomater
- Rødløk og urter gir både farge og smak.

Valg av pålegg:

- Elevene bør kunne velge mellom tre til fem pålegg hver dag. Grønnsaker og frukt/bær bør inngå i alle måltider. Det bør alltid være minst en type fiskepålegg tilgjengelig.
- Se flere tips til pålegg i oppskriftsdelen senere i heftet.

Frukt og grønt i hovedrollen

- Salat kan lages på utallige måter, med

bare grønnsaker eller tilsatt kokte bønner, linser, byggryn, bulgur, poteter, fullkornspasta og -ris, fisk, kylling, kjøtt, egg eller frukt. Server som egen rett med grovt brød til, som tilbehør til annen mat eller pakket inn i potetlompe, grovt pitabrød, chiabatta eller annet.

- Er det ikke mulig å ha salatbar, så er porsjonspakkede salater et godt alternativ. Variasjon kan bidra til å gjøre tilbudet mer attraktivt.

Se oppskrift på en variert salatbar under oppskrifter

Tips til lettvinnt varmmat

- Server ovnsbakte grønnsaker, gjerne i foliepakker. De fleste kan benyttes: løk, paprika, gulrøtter, tomat, brokkoli, blomkål, kinakål, squash m.m.
- Bakt potet med hakket løk, agurk, paprika og mais toppet med litt kesam, er lettvinnt og godt. Her kan du variere med pesto og grønnsaksrøre (ratatouille) som topping, fyll eller tilbehør.
- Samme type "følge" passer også til ovnsbakte potetbåter.
- Rent kjøtt fra fisk, kylling eller andre dyr er sunt og fint å bruke, det trengs ikke så store mengder. Kaker, pølser eller puddinger laget av fisk, kylling og kalkun kan serveres sammen med salat, tomat, agurk eller andre grønnsaker i grov baguette eller grovt hamburgerbrød eller ved siden av bakt potet og salat.

Anbefalt drikke

- Kaldt drikkevann som tørstedrikk og til måltid
- Dersom det er tilbud om juice, maks 250 ml pr. enhet
- Drikke tilsatt sukker¹ eller søtstoff² bør ikke tilbys
- Elevene bør ha mulighet til å få vanlig hvit melk på skolen hver dag. Med hvit melk menes lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, skummet melk og lettmelk.

Drikke tilsatt koffein bør ikke tilbys elever på ungdomsskolen³.*Eksempel:*

person på 50 kg bør maks drikke 125 mg per dag
Person på 70 kg bør maks drikke 175 mg per dag

Eksempel på innhold av koffein i ulike drikker:

1 boks kaffe	100 mg
1 boks (2,5 dl) energidrikk	80 mg
1/2 l cola	65 mg
1 boks iskaffe (3,3 dl)	75–180 mg

- 1) Mye energi, lite/ingen vitaminer/mineraler, øker risikoen for overvekt, tannrøte, syreskade
- 2) Like lav pH som sukret drikke, og derfor like stor risiko for syreskade på tennene
- 3) Koffein til barn og unge bør være maks 2,5 mg koffein pr kg kroppsvekt pr dag. Kan gi uro, søvnproblemer, angst

ØKONOMI

God økonomi i sunn mat

Det er god økonomi å gi mer plass til grønnsaker og poteter på tallerkenen eller i matretten.

Her er noen tips:

- Gode, sunne og billige alternativer som kan drøye eller erstatte kjøtt er bønner, linser og andre belgfrukter som kikerter.
- Kålrot, hodekål, gulrot, løk og purre er stort sett rimelige hele året. Bruk de som basis i salater, supper, sauser, gryter eller ovnsretter.
- Frosne grønnsaker er lettvin og passer til/i mange retter, som for eksempel gryteretter og supper.
- Sunnere kornblandinger er ofte billigere enn produkter med mye sukker.
- Magre kjøttpålegg, som kokt skinke og kalkunfilet, koster nødvendigvis ikke mer enn kjøttpålegg med høyere fettinnhold. Prøv også frukt og grønnsaker som pålegg.
- Det er både godt og lønnsomt å servere fristende, tykke, grove brødsiver, ev. «dobbel» grov brødmat som baguetter og sandwich, samt grove wraps. Dette

er også mat som er enkel å ta med seg.

- Mindre tallerkener kan gi mindre matavfall fordi gjestene ikke forsyner seg med mer enn de orker.

- Det er lettvin å lage suppe med grønnsaker samt litt potet og buljong/sjy. Gjør gjerne suppen kremet ved å mose med stavmikser før servering.

Lag enkel oversikt over kostnader

For å få oversikt over kostnader, kan det være lurt å ha noen faste oppskrifter som alltid følges, for eksempel på et basissortiment. Ved å sette opp hva det koster å kjøpe inn og lage mat, ser du hva utsalgsprisen per vare bør være. Kalkylen må inneholde alle kostnader: råvarer (ingredienser), fellekostnader og ev. arbeidskostnader.

FAKTA

VISSTE DU AT Sausen i ekte italiensk spagetti bolognese inneholder mye gulrøtter.

Hvis kantina ikke skal tjene på salget er det enklere å kunne tilby sunn og rime-
lig mat.

Når alle kostnader er summert, får vi en
utsalgspris som må vurderes.

Pris

Du kan prisregulere varene med litt
lavere pris på de sunne produktene,
og tilsvarende litt høyere pris på de
ikke fullt så sunne. Da blir totalen det
samme, men motivasjonen for å velge de
billigere og sunnere produktene større.

Råvarer	Pris (kr)
Grov baguette	9,-
Ost	2,-
Skinke	2,-
Tomat	1,-
Salat	0,5
Margarin	0,5
Sum råvarekostnad	15,-

Andre kostnader

Arbeid	0,-
Felleskostnader	0,-
Fortjeneste	0,-
Utsalgspris	15,-

Merk at forslaget er basert på gratis
lokaler og ikke ment å gi fortjeneste.

Smarte innkjøpsordninger

Ved innkjøp/anskaffelser over 100 000

kroner (eks. mva.) i løpet av et kalenderår
må man i offentlig sektor følge regelverk
for offentlige anskaffelser. Skolen kan
kontakte innkjøpsavdelingen i sin kom-
mune for råd og veiledning om regelverk
og avtaler for innkjøp av mat og utstyr.
Mange kommuner inngår rammeavta-
ler for matinnkjøp, og ofte benyttes det
brugerutvalg når kommunen forbereder
anbudskonkurranser for slike avta-
ler. Gjennom disse kan dere melde inn
ønske om krav til ernæringsmessig kva-
litet, f.eks krav om matvarer i tråd med
krav til Nøkkelhullet, i innkjøpsavtalen.
Brukerutvalg kan for eksempel bestå
av representanter for skoler, SFO eller
andre som inngår i avtalen.

Innkjøpsavtalene gjelder vanligvis for
fire år av gangen.

Eksempel: I Bergen kommune har de
laget rammeavtaler for bl.a. kjøp av mat-
varer til barnehager, SFO og skoler der de
har et særlig fokus på et sunt kosthold
for barn og unge.

Bruk av rester

Når du planlegger ukemenyer, tenk hvor-
dan rester kan brukes utover uken eller
hvor du kan gjøre billige innkjøp. Smart
for økonomien og smart for miljøet!

Rester av brød

Du kan enkelt lage brødkrutonger av
gammelt brød. Skjær brødet i terninger.

Dryss gjerne over tørkede urter og evt
litt olje. Stek i ovnen på 200 grader til de
er gyllne og sprø (ca. 10 minutter). Kruto-
ngene kan brukes for eksempel i salater
og supper.

Rester av kokt ris, pasta, bulgur, couscous mv.

- Kan tilsettes i supper og gryteretter og
brukes som kjøtterstatning.
- Kan anvendes som salat med erter,
mais og paprika i små terninger.
- Kan brukes som fyll i grønnsakssuppe.

Rester av kokte poteter – fra gryten

- Kan skjæres i terninger og brukes i sup-
per, gryter, ildfast form eller moses.
- Kan brukes i suppe eller salat.

Rester av tilberedt fisk, fugl (kylling/ kalkun) eller kjøtt – fra gryten, ovnen, pannen mv.

- Rest av saus kan anvendes til lasagne,
pizza mv.
- Kan brukes til salater.
- Kan være fyll i pastasalat for eksempel
tunfisk eller laks.

Rester av meieriprodukter – fra kjøleskapet

- Rester av ost kan rives og fryses ned.
- Rester av ost kan brukes sammen med
tomat til grove pizzaboller ev. til tur-
matpakker.

Rester av grønnsaker – fra gryten, ovnen, pannen eller rå

- Kan moses og brukes i farseretter, for
eksempel farsebrød, kjøttboller mv.
- Kan anvendes i supper, gryter, lasagne,
tomatsaus eller kjøttsaus, grateng, ome-
lett mv.
- Krydderurter kan brukes til pesto.

Rester av frukt

- Kan skjæres i skiver til pålegg eller
benyttes til smoothie.

Husk at all mat som er varmebehandlet
må kjøles hurtig ned hvis de skal brukes
som rester.

Kilde: <http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/glad-mad-i-boerne-maver/>



På Selnes skole i Tromsø får de råvarene gratis fra butikker i området. Dette er mat som normalt kastes fordi de snart går ut på dato, er feilmerket, har små produksjonsfeil eller «skjønnhetsfeil». For butikkene er ordningen positiv for omdømmebygging, samt at de slipper å betale for levering av matavfallet. I tillegg jobber rektor aktivt med holdningsarbeid for å unngå at elevene nasker i butikkene – og dette setter kjøpmennene stor pris på!

Skolen handler inn noen basisråvarer, samt fersk fisk. Noen ganger får de også fisk fra foreldre som fisker. Dette gir et rimelig matbudsjett med høy kvalitet og god variasjon. Råvarekostnaden ligger på 3,50 kr per elev/dag. Varmmaten er inkludert i den ordinære SFO-prisen. Kokken lønnes 90 prosent fra SFO-budsjettet og 10 prosent fra skolebudsjettet.

Se flere eksempler i idebanken på: <http://mhfa.no/skolemaaltid/>

I Stavanger har Helsehuset i kommunen jobbet for å bedre ordninger for barnehager, SFO og institusjoner. Blant annet er det satt krav til maks innhold av fett, minimumskrav til kostfiber, og mange produkter som inneholder mye salt, som posesuppe/-sauser, er kuttet ut. For en bedre pris på grønnsaker som gulrot og tomater, overførte de midlene som tilhørte posesuppe/-sauser for å presse prisen ned.



PRESENTASJON

Hvordan presentere og selge maten?

Aktiv markedsføring kan øke omsetning av sunne alternativ. Hvordan kan du markedsføre tilbudet ditt slik at det fremmer sunne valg?

I markedsføring kan fem P-er: Produkt, Plassering, Pris, Promotering og Personell hjelpe deg å tilby og å selge de sunneste matvarene til elevene.

En liten øvelse

Still deg utenfor kantina. Forsøk å se kantina og tilbudet med elevens øyne. Hvordan markedsføres produktene? Hvordan fremstår tilbudet? Hvor enkelt er det å finne de sunneste alternativene? Blir du selv fristet av tilbudet? Er du stolt av kantina og tilbudet?

P1 – PRODUKT/PORSJONER

Hva slags mat- og drikktilbud skal tilbys i kantina?

- Hva frister kundene? God kvalitet, fersht og fristende, rent og hygienisk.
- Følg retningslinjens anbefalinger for mattilbudet, og lag gjerne en egen «vri».
- Bruk fristende navn: hvilken suppe ville du valgt, den som het «gul linsesuppe» eller den som het «middelhavssuppe»?
- Tilby noe nytt og spennende når du fjerner noe, og ikke gjør alle endringer på en gang.

- La kundene velge selv:
 - tilby små og vanlige porsjoner
 - valgfri type og mengde dressing, salt/krydder, annet tilbehør
- Kantina er et produkt i seg selv. Prøv å gi kantina en identitet. For eksempel kan elevene være med å innrede og gi kantina et navn.

Andre tips til variasjon er å arrangere temadager

- Samarbeid med leverandører og ulike aktører på skolen.
- Koble undervisning om ulike land til salg av forskjellige matretter i kantina.
- Søk om midler til fiskesprelldag, se www.fiskesprell.no

TIPS!

Ukemeny

Elevene liker forutsigbarhet, men også variasjon. Med ukemeny får de oversikt og forutsigbarhet, og ved å rullere på ukemenyer får de variasjon.

- Kanskje dere kan ha en «fra jord til bord-uke» i kantina, hvor elevene får være med å så frø til krydder eller andre grønne saker til kantina, se: <http://fra-jordtilbord.skolefrukt.no/skolefrukt/>
- Lag hjemmebakst brød – lukten i seg selv er god lokkemat! Se oppskrifter til brød hos Opplysningskontoret for brød og korn: <http://brodogkorn.no/>
- Varier etter sesong, og spesielle hendelser i året, for eksempel kan dere servere oransje søtpotet- eller gresskarsuppe til Halloween.

P2 – PLASSERING

Påvirk matvalget med bevisst plassering.

Hva som er plassert hvor i kantina/matboden og i hvilken rekkefølge, kan påvirke hva elevene forsyner seg av. Derfor bør de komme først til grønnsaker, frukt, grove brød- og kornvarer, fisk og andre sunne saker, før andre varer.

Her er noen tips:

- Sett de sunneste alternativene først der de begynner å forsyne seg.
- Sett de sunneste varene fremst i diskene og lettest tilgjengelig, i riktig øyehøyde og fremhev disse alternativene på ulike måter (se promotering under).

Nb! Dette gjelder også kjøll-/svaleskap og ev. automater.

- Sett noe sunt og lett tilgjengelig ved kassa. De som «glemte» å forsyne seg tidligere får en ny sjanse.
- Vis frem og selg sunne alternativ! Se hvordan dagligvarebutikkene «pusher» varer de ønsker å selge mer av.

P3 – PROMOTERING

Informer og fremsnakk sunne tilbud!

Tips til promotering:

- Informer og fremsnakk sunne tilbud!
- Ha en meny og sett den opp utenfor spiserom/kantine. Vurder også å bruke kanaler som intranett, internavis, lokal/intern-TV, e-post m.m. for å markedsføre kantina/matboden
- Den sunneste maten og drikkeproduktene skal være godt synlige også på menyer.
- Tilby «nye» retter til gunstig pris.
- Gi ut smaksprøver.
- Det å ha dagens eller ukens «grønnere/mer fargerike» tilbud til gunstig pris, er blitt populært mange steder. En bolle like ved kassen med nyskrelte gulrøtter og klype til å ta dem opp med, kan være et slikt enkelt tilbud.
- Vurder å sende ut informasjonsbrev til foreldrene.
- Koble fag til markedsføringen. I mediefagene kan man for eksempel lage kampanje om sunn mat og i kunst og håndverk kan de lage logo.

P4 – PRIS

Den sunne maten bør være rimeligst. God kvalitet på mat og drikke, god tilgjengelighet og markedsføring, samt riktig pris påvirker salget. Det er viktig at de sunneste alternativene scorer høyt på disse indikatorene og fremstår som fristende.

- Det er smart om sunn mat/drikke er rimeligst, for eksempel kan grove brødvarer være billigere enn fine, fisk billi-

gere enn kjøtt og vanlig melk billigere enn smaksatt melk. Det du eventuelt taper på å prise sunn mat og drikke rimeligere, kan du ta igjen ved å prise de litt mindre sunne matvarene tilsvarende høyere.

- Bruk listepreiser, og gjerne kampanjepris og rabatter for å selge mer av det sunne, for eksempel: to for en frukt eller dobbel deal for brødmat + grønnsak
- Let etter gode avtaler for innkjøp, for eksempel utnytt sesongtilbud.

P5 – PERSONELL

Personen som står bak kassa er den viktigste markedsføreren. Han/hun har stor betydning for hvordan kunden opplever kundeservicen. Et godt personell yter personlig service, sørger for god kjøpsopplevelse, veileder og gir informasjonen, samt håndterer reklamasjoner.

Men personellet er også med på å påvirke kjøp og mersalg. De kan for eksempel spørre elevene om de har spist frukt og grønt i dag, og om de vil ha litt ekstra næring før gymtimen. Hvem vil du møte når du handler mat?



RETNINGSLINJEN

(del 2: ungdomsskole)

1. Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
3. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
4. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
5. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
6. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
7. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
8. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer daglig tilgang til grønnsaker, frukt eller bær
9. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer daglig tilgang til lettmeik med 0,7% fett eller mindre, skummet melk eller lettmeik til måltidene.
10. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
11. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
12. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
13. Det bør brukes brød og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
14. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
15. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk, kjøtt og vegetarretter
16. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses

18. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
19. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
20. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FAKTA

HUSKEREGEL FEM T'er:

- **Tid** (minimum 20 min. spisetid)
- **Tilsyn** av en ansatt i spisepausen (voksennærvær)
- **Tilbud** av mat og drikk og gode spisefasiliteter (følge kostråd, skape matglede, sosialt samvær, trivsel og helse)
- **Trygg** mat (mattrygghet, hygiene og allergi. Håndvask)
- **Trivsel** – måltidet bør være et sosialt samlingspunkt





Oppskrifter

PÅFYLL

Oppskrifter til ungdomsskoler	40	Spicy grønnsakslasagne	88
Forslag til ukemeny	41	Grove horn	91
Definisjoner måleenheter	42	Spansk tortilla/omelett	93
DEL 1 • Enkle oppskrifter	45	Hjemmelaget tomatsuppe	95
Tzatziki	47	Fiskesuppe med tomat	96
Gul smoothie	48	Tacosuppe	99
Smart smoothie	49	Bakt potet med kylling	101
Grønnsaksbeger med dipp	50	Søtpotetsuppe	103
Fruktsalat med vaniljekesam	51	Svinekjøtt i pitabrød	105
Blings med fargerikt fyll	53	Pitapizza	106
Mangomilkshake	55	Enkel tomatsaus	109
Hummus	57	Pastasalat	111
Lefseruller	59	Wok/gryte	113
Toast med ost og skinke	61	Fiskeburger	115
Porsjonssalat og salatbar	63	Wraps med crispy laks	116
Grønne vafler	67	Restewraps	119
Havregrøt	69	Asiatisk torskeform	120
Supervafler	71	Laksewrap	123
DEL 2 • Vanlig kjøkken	73	Kyllingwrap med pesto	125
Ovnsstekte grønnsaker	75	DEL 3 • Storkjøkken	127
Ovnsbakte potetbåter	77	Mexikansk fiskegrateng	129
Rotmos	79	Thailandsk kyllingsuppe	131
Grønn potetstappe	81	Kikertsalat med bladspinat	133
Ratatouille	83	Gulrot- og squashbiff	135
Pestosnurrer	85	Rød linsesuppe med grønnsaker	137
Pizzasnurrer	86	Side for egne notater	138



Oppskrifter til ungdomsskoler

Her har vi samlet et knippe oppskrifter som egner seg å lage på ungdomsskoler. Oppskriftene er utviklet av opplysningskontorene i landbruket og Sjømatrådet (Fiskesprell), og i tillegg har vi med noen populære oppskrifter fra skolekantiner i Telemark og Sverige. Oppskriftene varierer fra de helt enkle som alle kan lage, uavhengig av kjøkkenfasiliteter, til opp-

skrifter som egner seg for kantiner med storkjøkkenutstyr. Flere av oppskriftene er testet i skolekantiner av Kost- og ernæringsforbundet, og alle oppskriftene er godkjent av Helsedirektoratet.

Vi håper du vil finne noe som elevene på din skole vil like, og ønsker dere vel bekomme!

Forslag til ukemeny

Her er forslag til tre ulike ukemenyer. Disse gir ideer til hvordan tilbudet kan bygges opp, avhengig av kjøkken- og salgsfasiliteter og bemanning. Ukemenyene er eksempler for å vise variasjon i løpet av en uke og er ikke ment å vise en komplett meny. Det er også lurt å

varierte tilbudet fra uke til uke, over tid. Oppskriftene finner du her i heftet.

Som Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen angir, bør frukt/grønt og melk inngå som basistilbud uansett tilbud.

Forslag til ukemeny for matbod uten tilgang til kjøkken

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frukt/grønt Melk	Oppkuttete grønnsaker med tzatziki Melk	Frukt/grønt Melk	Lefseruller Frukt/grønt Melk	Frukt/grønt Melk

Forslag til ukemeny for kantiner/matboder med enkelt kjøkken

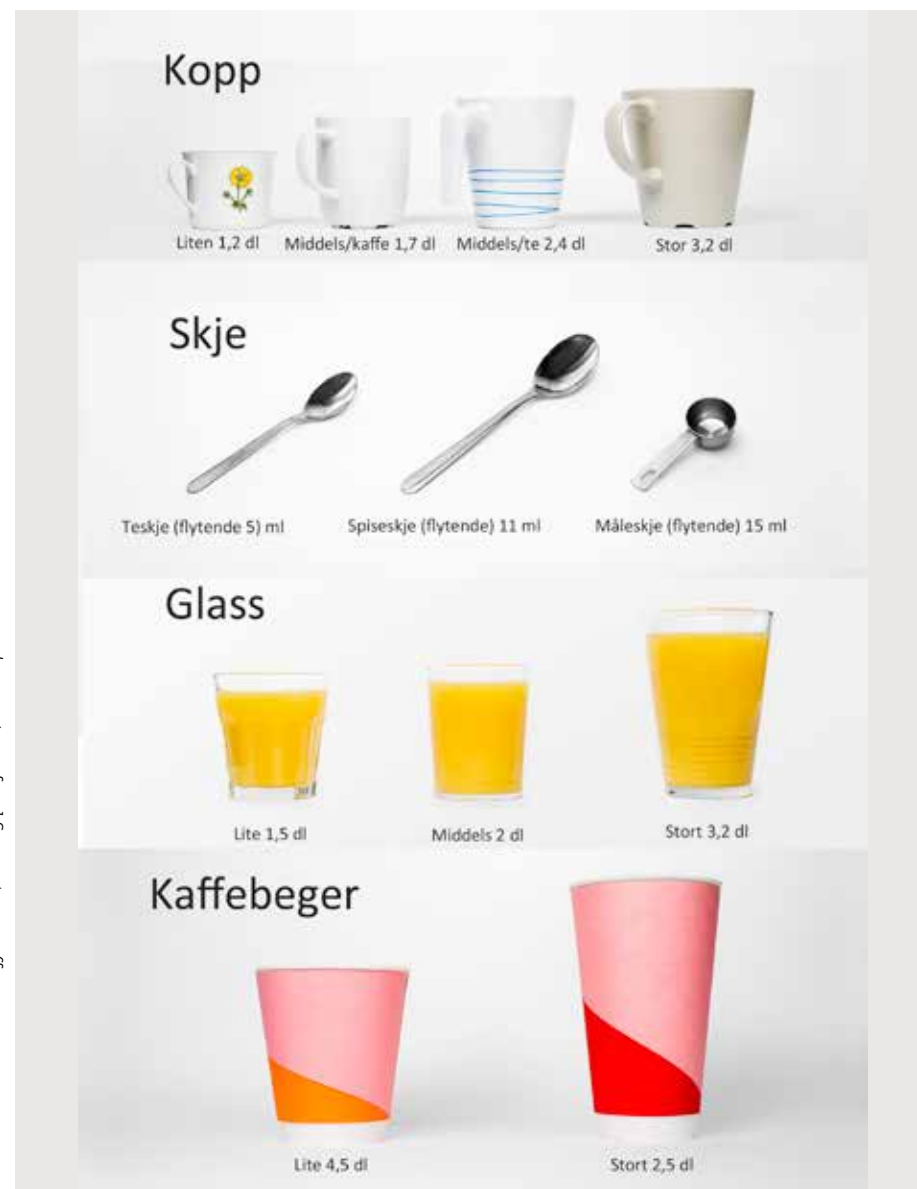
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frukt/grønt Melk Grovt brød og pålegg	Frukt/grønt og melk Pitapizza	Frukt/grønt Melk Grovt brød og pålegg	Frukt/grønt Melk Grovt brød og pålegg	Frukt/grønt Melk Pastasalat

Forslag til ukemeny for kantiner med storkjøkkenutstyr

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frukt/grønt Melk Spicy grønnsaks-lasagne	Frukt/grønt Melk Thailandsk kyllingsuppe	Frukt/grønt Melk Grove horn med ost og skinke	Frukt/grønt Melk Mexikansk fiskegrateng	Frukt/grønt Melk Pastasalat med reker

Mål	Mengde
Glass (lite)	1,5 dl
Glass (middels)	2 dl
Glass (stort)	3,2 dl
Kopp (liten)	1,2 dl
Kopp (middels) (kaffe)	1,7 dl
Kopp (middels) (te/kakao)	2,4 dl
Kopp (stor)	3,2 dl
Kaffebeger (lite)	2,5 dl
Måleskje (ms) (flytende)	15 ml
Måleskje (ms) (ikke-flytende)	Strøken skje
Spiseskje (ss) (flytende)	11 ml
Spiseskje (ss) (ikke-flytende)	Toppet skje*
Teskje (ts) (flytende)	5 ml
Teskje (ts) (ikke-flytende)	Toppet skje*
1 dl vann	veier 100 g.
1 kryddermål (krm)	1 ml (1/5 teskje) dvs. 1 teskje = 5 krm

*(Skje med topp som er like høy som skjeen er dyp)



Fra Helsedirektoratets brosjyre «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer».



ENKLE OPPSKRIFTER

— 1. —

Oppskrifter som
ikke trenger avansert
kjøkkenutstyr

PÅFYLL

I denne delen av heftet får du tips til oppskrifter som ikke krever et avansert kjøkken. Ingen av rettene krever at du har komfyr.



PÅFYLL

TZATZIKI - GRESK DIPP



ANTALL PORSJONER: 10/30 • TID Å LAGE: 30 MIN • UTSTYR: RIVJERN

Dette trenger du:

10 porsjoner

- 7,5 dl (2 ½ beger) gresk yoghurt eller mager kesam
- 3 slangeagurker, grovt revet
- 3 båter hvitløk, finhakket/presset
- ½ teskje salt
- 1 teskje pepper

30 porsjoner

- 22,5 dl (7 ½ beger) gresk yoghurt eller mager kesam
- 9 slangeagurker, grovt revet
- 9 båter hvitløk, finhakket/presset
- 1 ½ teskje salt
- 3 teskje pepper

Slik gjør du:

1. Riv agurken grovt med et rivjern.
2. Ha den revne agurken i et kaffefilter eller en sil, dryss over litt salt, og la det trekke i ca. 10 minutter. Press deretter ut vannet.
3. Finhakk/press hvitløk og bland med yoghurt og agurk. Smak til med pepper og litt salt.

Serveringstips

Tzatzikien blir best om den får stå litt i kjøleskap før servering.

Allergener: melk/laktose

* Laktosefri? Erstatt gresk yoghurt med laktosefri yoghurt.

Fra melk.no

PÅFYLL

GUL SMOOTHIE



ANTALL PORSJONER: 8 TID Å LAGE: 10 MINUTTER UTSTYR: BLENDER ELLER STAVMIKSER



© Foto: frukt.no

Dette trenger du:

- 2 gule paprika
- 12 skiver frisk ananas
- 4 frysede bananer i skiver
- 8 dl appelsinjuice

Slik gjør du:

1. Rens paprikaen og del i biter.
2. Skjær ananasen i skiver, skrell dem og skjær bort den harde "kjernen". Del i biter.
3. Ha appelsinjuice i blenderen først. Tilsett deretter de andre ingrediensene og kjør alt sammen til en jevn smoothie.

PÅFYLL

SMART SMOOTHIE



ANTALL PORSJONER: 8 TID Å LAGE: 10 MINUTTER UTSTYR: BLENDER ELLER STAVMIKSER



© Foto: frukt.no

Dette trenger du:

- 1 l appelsinjuice
- 4 dl vann
- 4 stk brokkoli
- 1600 g skogsbærblanding
- 48 stk isbiter

Slik gjør du:

1. Ha appelsinjuice og vann i en blender.
2. Brekk opp brokkoli og ha den i blenderen sammen med bær og isbiter.
3. Kjør alt sammen til en jevn smoothie.

Nb! Disse oppskriftene kan bli for store for en normal blender. Fordel ingrediensene i mindre porsjoner og kjør blandingen i flere omganger. Eventuelt kan alt has i en stor bolle og blandes med stavmikser.

Fra frukt.no

PÅFYLL

GRØNNSAKSBEGER MED DIPP



TID: 10-20 MIN AVHENGIG AV MENGDE



©Rebecca Ravnberg, Helseinspektøren

En fin måte å servere oppskårne grønnsaker på er å legge dem i kopper som kan selges stykkvis.

Dette trenger du:

Gulrot, agurk, stangselleri, blomkål, paprika, kålrot, reddik m.m.
Kutt de store grønnsakene i staver eller munnfuller.

Tips:

Bruk grillspyd i stedet for plastbeger. Da sparer du samtidig miljøet for unødvendig søppel og elevene får frukt- eller grønnsaksspyd som er enkelt å ta med seg.

PÅFYLL

FRUKTSALAT MED VANILJEKESAM



ANTALL PORSJONER: 10 TID Å LAGE: 20 MIN UTSTYR: SKJÆREBRETT, KNIV, EN STOR BOLLE



©Foto: melk.no

Dette trenger du:

- Assortert frukt og bær, gjerne sesongens varianter. Eksempler kan være banan, eple, druer, kiwi, pære, jordbær, melon, rips, solbær eller appelsin.
- 2 beger mager vaniljekesam eller vaniljeyoghurt (vær oppmerksom på sukkerinnholdet i yoghurten).

Allergener: melk

* Laktosefri? Erstatt den med laktosefri yoghurt.

Fra melk.no

Slik gjør du:

1. Skrell frukten og del den i biter. Det kan være lurt å ha litt sitronsaft over, slik at fruktbitene ikke blir så fort brune.
2. Server fruktsalaten med et par store spiseskjeer med vaniljekesam på toppen.



BLINGS MED FARGERIKT FYLL



ANTALL PORSJONER: ETTER BEHOV

Under følger forslag til fyll som er godt og sunt på den grove brødmaten. Start med å legge på det grønne, deretter pålegg og eventuelt frukt. Bruk fantasien.

Dette trenger du:

Brød/kornprodukter: Grovt brød eller andre brødvarer: velg nøkkelhullsmerkede produkter merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskala'n.

Grønt: salatblader, tomatskiver, avokado, slangeagurk, paprika, alfaspirer.

Pålegg: makrell i tomat, kokt skinke, kalkun/kylling, hummus (se oppskrift under), halvfete hvite og brune oster, sardin i tomatsaus, kokt/røkt laks, ørret, makrell, tunfisk, fiskeburger/-kake, crabsticks, kaviar, kalverull, mager leverpostei, roastbiff,

servelat, smøreoster, cottage cheese, syltetøy med lite tilsatt sukker.

Ikke alle ønsker margarin på maten. Der margarin brukes, velg de myke variantene, og smør på et tynt lag (maks 5 g pr. brødskive). Under smørbart pålegg som leverpostei trengs ikke margarin.

Frukt: for eksempel ananas, melon og druer

Skjær alt tilbehør unntatt salatblader i tynne strimler. Dette vil smake bedre og se mer fristende ut.

Serveringstips

Det er lønnsomt å servere tykke, grove brødskiver, «dobbel» grov brødmat som baguetter og sandwich, samt grove wraps. Grove brødvarer er rimeligere enn pålegg. Dette er også mat som er enkel å selge og enkelt å ta med seg.

– Bake brød selv? Se gode, grove brøddoppskrifter på www.brodogkorn.no

Allergener: gluten. Sjekk ellers pålegg for allergener.



PÅFYLL

MANGOMILKSHAKE



ANTALL PORSJONER: 4 TID Å LAGE: 10 MIN UTSTYR: BLENDER ELLER STAVMIKSER

Glassene rommer ca. 3 dl. Hvert glass er fylt med 2,5 dl milkshake. Smaken er frisk og god. Oppskriften gir totalt 1 l drikke.

Dette trenger du:

- 2 modne mango (bruk av «ikke helt moden» mango gir en følelse av å drikke en drikk med «fruktkjøtt»). Mango kan erstattes med annen frukt eller bær, for eksempel melon,
- jordbær eller banan
- 2,5 dl appelsinjuice
- 2,5 dl yoghurt naturell eller kefir/kulturmelm

Slik gjør du:

1. Skrell mangoene og skjær dem i biter.
2. Ha mangoen over i en blender og tilsett de andre ingrediensene. Kjør alt sammen til en jevn drikk.
3. Serveres kald eller i et glass med isbiter.

Serveringstips

Denne drikken er frisk og litt syrlig. Er det behov for litt sødme, kan du smake til med litt honning eller sukker.

Allergener: melk/laktose

* Laktosefri? Erstatt den med laktosefri yoghurt naturell.

Fra melk.no

Tahini

Mal sesamfrø og olivenolje til en grøt med stavmikser. Begynn med to spiseskjeer olje per dl sesamfrø, spe på med mer hvis den blir for tykk.

Den skal se ut som en grov type peanøttsmør.

PÅFYLL

HUMMUS



ANTALL PORSJONER: 20 TID Å LAGE: 5 MINUTTER UTSTYR: STAVMIKSER

Hummus er en libanesisk rett laget av kikerter. Den kan brukes på mange måter og smaker godt sammen med fisk, kylling eller hardkokt egg. Den er også god å ha på brødskiven sammen med annet pålegg eller i grovt pitabrød/wraps med salat eller grønnsaker. Hummus er et veldig godt vegetaralternativ.

Dette trenger du:

- 750 g kikerter fra boks, avrent (størrelsen på boks varierer, og de finnes både i papp og metall)
- Saften fra ½ sitron
- 5 hvitløksfedd, grovt hakket eller presset
- 4 ss extra virgin olivenolje
- 3-4 ss tahini (sesamfrøpasta)
- Ca. 1,5 ts malt spisskummen (krydder)
- ½ ts pepper
- ½ ts salt
- Litt vann til å justere konsistensen

Slik gjør du:

1. Hell vannet av kikertene og skyll dem.
2. Mos alle ingredienser med stavmikser (ev. kjør i kjøkkenmaskin).
3. Tilsett vann om den er for tykk. Konsistensen bør være smørbar.
4. Oppbevar hummus i lukket boks.

Serveringstips

Tahini finner du i velassorterte matbutikker, matbutikker med internasjonal mat eller helsekostbutikker. Eller du kan lage det selv.

Allergen: sesam. Sjekk ellers pålegg for allergener.

Fra frukt.no



PÅFYLL

LEFSERULLER



ANTALL PORSJONER: 10 OG 30 TID Å LAGE: 10 MIN UTSTYR: SKJÆRFJØL, KNIV, TANNSTIKKERE

 Dette trenger du: **10 porsjoner**

- 1 lite beger (ca. 150 g) kremost/smøreost naturell, mager
- 2 pakker potetlomper (20 stk.), gjerne firkantede
- 20 skiver røkt laks (2 små pakker)
- 1 rødløk i tynne ringe
- 1 pose ruccola eller annen salat

 30 porsjoner

- 2 små beger (ca. 300 g) kremost/smøreost naturell, mager
- 6 pakker potetlomper (60 stk.), gjerne firkantede
- 60 skiver røkt laks (6 små pakker)
- 3 rødløk i tynne ringe
- 3 poser ruccola eller annen salat

 Slik gjør du:

1. Smør kremost på lomperne og legg på en skive laks, litt rødløk og ruccola.
2. Rull lomperne sammen og fest med en tannstikker. Server to til hver.

Ønsker du å servere dem som en tapasversjon, kan du skjære lomperne i biter på et par centimeter.

Serveringstips

Potetlomper kan fylles med det du har tilgjengelig. Du kan fint bytte ut kremosten med smøreost (gjærne mager) eller cottage cheese, og bytte ut laksen med for eksempel spekeskinke eller kokt skinke og ost, eller bare tilsette en bit avokado.

Allergener: melk, fisk, gluten

* Laktosefri? Erstatt den med laktosefri kremost naturell.

* Glutenfri? Erstatt den med glutenfrie lomper/wraps.

Fra melk.no



PÅFYLL

TOAST MED OST OG SKINKE



ANTALL PORSJONER: 10 OG 30 (BEREGN CA. 2 PORSJONER PER ELEV) TID Å LAGE: 20 MIN

Lag en smakfull toast med grovt brød. Kombiner med frukt og grønt for et fullverdig skolemåltid.

Dette trenger du:

10 porsjoner

10 skiver grovt brød
15 skiver gulost, lettere
10 skiver kokt skinke
5 teskjeer ketchup
5 teskjeer sennep

30 porsjoner

30 skiver grovt brød
45 skiver gulost, lettere
30 skiver kokt skinke
15 teskjeer ketchup
15 teskjeer sennep

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 250 °C.
2. Ta to brødskeer. Smør ketchup og/eller sennep på hver sin skive. Legg ost og skinke på den ene skiven, og legg den andre skiven på toppen.
3. Legg toastene på en stekeplate med bakepapir, og sett dem i ovnen i 6-8 min. Toastene er ferdige når osten har smeltet. Skjær hver toast i 2 på skrå.

Serveringstips

Du kan gjerne tilsette ulike krydder som oregano, basilikum eller grillkrydder. Serverer du toasten med en liten salat på siden, har du et godt og fullverdig måltid.

* Laktosefri? Erstatt den med laktosefri ost.

* Glutenfri? Erstatt den med glutenfritt brød. Til glutenfrie toast bør man bruke «toastbags», egne stekeposer, for å hindre at smuler fra vanlig brød blandes med glutenfritt.

Fra melk.no



PÅFYLL

PORSJONSSALAT



Salat kan selges i ferdige porsjoner i skåler eller beger, eller fra ulike former for salatbar. Her finner du forslag til ulike salatvarianter som egner seg både for porsjonssalg og salatbar. Det er viktig å la kundene selv få velge type og mengde dressing, også varianter med lite fett, ev med olje, eddik, vann og kryddere.

Tips til salatbar

- Du kan spare penger ved å lage og selge ferdige porsjoner av dyre råvarer som kylling, skinke, tunfisk, reker osv. for seg. Mange av ingrediensene til salatbaren kan fås ferdigkuttet gjennom grossister, enten via direkte innkjøpsordning eller levert til nærmeste matvarebutikk.
- Bruk isbergssalat som basis og bland gjerne inn fargerike salater som f.eks. rød lollo og raddiccio rosso.
- Tenk gjennom hvordan salaten serveres. Dype boller medfører økt forbruk, mens avlange fat med lave kanter gir inntrykk av å inneholde mer salat, mens de i virkeligheten inneholder mindre.
- Plasseringen av ingrediensene har betydning for hva elevene forsyner seg mest av. De billigste ingrediensene (salat, agurk, mais, kikerter,

- tomater o.l.) bør stå først for å fylle salatbollen.
- Pasta o.l. bør stå til sist og gjerne for seg selv sammen med brødet med tanke de som har på glutenallergi.
- Proteinrike ingredienser som tunfisk, egg, skinke, kylling o.l. kan plasseres etter de billigste ingrediensene. Bruk gjerne små serveringsbestikk i dyrere ingredienser.
- Salatbaren kan lages enkel med rene råvarer, men nedenfor er det ulike oppskrifter på forskjellige smakstilsetninger og tips til variasjon.

Server salaten med grove rundstykker eller andre grove brøddvarer til.

Tomatsalat

- Cherrytomater
- Rødløk ev. vårløk/purre
- Olivenolje
- Balsamico
- Gressløk

1. Del cherrytomatene i to eller fire.
2. Finkutt rødløk, vårløk/purre.
3. Hell olivenolje og balsamico over tomatene og bland sammen. Tilsett grovkuttet gressløk.
4. Toppes med finkuttet rødløk og vårløk/purre.

Pastasalat

- Urtemarinert pastaskruer, grove
- Rødløk
- Vårløk/purre

1. Kok pasta som anvist på pakken. Slå av vannet og tilsett basilikum-pasta eller litt olje og tørket krydder, for eksempel oregano.
2. Toppes med finkuttet rødløk og vårløk/purre.

Tips: Noen skoler i Bamble selger kylling i beger (størrelse ca. 1 dl) ved siden av salatbaren. Pris kr. 8,- (2013). Server gjerne grovt brød eller grove kuvertbrød som følge til salaten. Flere av kantinae har salatbar kun fire dager i uken, og bare rester på fredag. Dette minimerer svinnet. Fra «sunt og godt» Oppskrifter fra vgs i Telemark

Kikertsalat

- Kikerte, ferdig kokte
- Olivenolje
- Rødløk
- Urter, for eksempel bladpersille/ gressløk

1. Hell litt olivenolje over kikertene.
2. Bland inn finkuttet rødløk og urter.

Marinert agurk

- Agurk
- Rødløk
- Chili
- Olivenolje
- Gressløk, grovkuttet
- Lime, presset

1. Del agurken på langs og skjær i tynne avlange halvmåner
2. Finkutt rødløk og chili.
3. Vend agurkene i olivenolje, og tilsett rødløk, chili og gressløk.
4. Toppes med presset lime.

Knasende gulerøtter

- Gulrot
- Eddik
- Varmt vann
- Sukker

1. Kutt gulerøttene i skiver på skrå.
2. Bland sammen eddik og litt sukker og tilsett varmt vann for at sukkeret skal løses opp.
3. Vend gulerøttene i blandingen.

Kesandressing

- Kesam mager
- Kesam m/lime (kan evt. erstattes ved å tilføre kesam mager lime)
- Gressløk, grovkuttet
- Timian, finkuttet
- Bladpersille
- Litt salt

1. Bland sammen et beger med kesam mager og et beger kesam lime.
2. Tilsett grovkuttet gressløk og finkuttet timian og bladpersille.
3. Vend inn litt salt

Tips: En majonesbasert dressing med mye fett kan blandes ut (50/50) med kesam mager for en sunnere og friskere variant!

Vinaigrette, oljedressing

- 1/2 del olivenolje
 - ½ del balsamico
 - Rødløk, finkuttet
 - Litt salt
- Røres/piskes med en gaffel

Hjemmelaget hvitløksdressing

- 1 beger kesam mager
- 1 beger cottage cheese
- ½ rødløk, finkuttet
- 1-2 hvitløksfedd, presset
- Timian (fersk eller tørket) eller andre urter etter smak
- Pepper etter smak
- ½ ts salt
- 1 ts sukker

Salatbaroppskriftene og tipsene er hentet fra «Grønn dag» på Sannidal ungdomsskole i Telemark



PÅFYLL

GRØNNE VAFLER



ANTALL PORSJONER: 30 TID Å LAGE: 30 MINUTTER PLUSS STEKETID UTSTYR: VAFFELJERN

Vafler med grønnsaker kan inngå som en variasjon i tilbudet. Røren kan lages på forhånd og oppbevares i kjøleskap. Du kan bruke grønnsaker som potet, gulrot, kålrot, persillerot og sellerirot.

Dette trenger du:

- 30 små poteter
- 30 gulrøtter
- 15 ss finhakket frisk kruspersille
- 15 ss finskåret frisk gressløk
- 8 egg
- 225 g margarin
- Salt og hvit pepper

Slik gjør du:

1. Skrell potetene og gulrøttene og riv dem på et råkostjern. Klem ut litt av vannet og ha dem i en bolle.
2. Tilsett kruspersille og gressløk og bland alt godt sammen.
3. Tilsett egget. Smak til med hvit pepper og ev litt salt.
4. Smelt margarinen og ha det i røren. Stek grønnsaksvaflene i vaffeljern og avkjøl på rist.

Serveringstips

Serveres som en smårett eller som tilbehør til en rett.

Allergener: egg, melk (margarin)

* Laktosefri? Erstatt den med melkefri margarin

Fra frukt.no



Godt tilbehør:

- Kanel og rosiner (enkle og billige tørrvarer)
- Friske bær eller frukt, for eksempel jordbær og eple i biter
 - Hakke mandler
- Skyr eller lettmeik med 0,7 % fett eller mindre
- En klatt eplemos eller rørte bær

PÅFYLL

HAVREGRØT



ANTALL PORSJONER: 10 OG 30 TID Å LAGE: 20 MIN UTSTYR: KOMFYR, KASSEROLLE, SLEIV

Havregrøt laget med og uten komfyr.

Dette trenger du:

10 porsjoner

- 1 liter havregryn
- 2 liter melk*
- 1 teskje salt

30 porsjoner

- 3 liter havregryn
- 6 liter melk*
- 3 teskjeer salt

*Bruk gjerne lettmeik med 0,7 % fett eller mindre.

Slik gjør du med komfyr:

1. Bland havregryn og melk i en kjele.
2. Rør til det koker, skru ned varmen og la grøten småkoke i tre minutter.
3. Tilsett salt og rør om.

Slik gjør du uten komfyr:

1. Hell kokende vann og litt salt over lettkokte havregryn. Vannet skal akkurat dekke havregrynene.
2. La grøten trekke i et par minutter.
3. Server grøten i en dyp skål.

Serveringstips

Sett frem en vannkoker og havregryn til elever som ikke har rukket frokost.

Allergener: melk/laktose, gluten

* Laktosefri? Erstatt ned med laktosefri melk.

* Glutenfri? Erstatt med glutenfri melblanding og glutenfrie havregryn

Fra melk.no



PÅFYLL

SUPERVAFLER



ANTALL PORSJONER: 16-20 TID Å LAGE: 5 MINUTTER UTSTYR: BLANDEBOLLE, VISP, VAFFELJERN, RIST

Dette trenger du:

- 1 l lettmeik med 0,7 % fett eller mindre.
- 4 egg
- 1,25 dl flytende margarin
- 1 dl havregryn
- 250 g sammalt hvete grov*
- 250 g siktet hvetemel*
- 2 ts bakepulver

Slik gjør du:

Rør alle ingrediensene til en jevn røre og la svelle i minimum 20 minutter før steking.

Serveringstips

Rørte bær eller syltetøy med lite tilsatt sukker kan serveres ved siden av. Mange synes også det smaker godt med brunost til vafler, men disse vaflene kan også brukes med annet pålegg, for eksempel egg og tomat som vist på bildet.

Allergener: melk, gluten, egg

* Glutenfri? Erstatt den med glutenfritt mel og havregryn.

* Laktosefri? Erstatt den med laktosefri lettmeik og melkefri margarin.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark



VANLIG KJØKKEN

— 2. —

Her får du oppskrifter som ikke tar lang tid å lage og som ikke krever et veldig avansert kjøkken.





PÅFYLL

OVNSSTEKTE GRØNNSAKER

TID Å LAGE: 40 MIN • UTSTYR: KOMFYR

*Trenger du inspirasjon til hvordan du kan variere tilbehøret?
Ovnsstekte grønnsaker, rotmos og stapper er godt, kjapt og billig.
En super måte å bruke opp rester på!*

Ovnsstekte grønnsaker smaker godt til stekt og grillet fisk, kylling eller annet kjøtt, eller som en rett i seg selv.

Omtrent alle typer grønnsaker kan brukes. Grønnsakene må skjæres opp i litt ulik størrelse på grunn av ulikt behov for varmebehandling. Poteter, kålrot, gulrot, selleri- og persillerot trenger lang varmebehandling, så skjær dem i mindre biter. Grønnsaker som trenger svært kort tid i ovnen, for eksempel tomater, kan legges på toppen de siste minuttene av steketiden.

Slik gjør du:

1. Skyll, rens og del opp alle grønnsakene.
2. Sett på stekeovn på 225 °C. Grønnsakene bør stekes midt i ovnen.
3. Legg potetene i en langpanne eller ildfast form, vend inn litt olje og la steke i 15–20 minutter. Potetene og grønnsakene skal være møre.
4. Legg resten av grønnsakene i formen og dryss på pepper, tørket krydder og ev. litt salt. Bland godt. Stek videre i ca. 15 minutter.

Allergener: sellerifri margarin

Fra kokebok for alle



PÅFYLL

OVNSBAKTE POTETBÅTER

ANTALL PORSJONER: 10 • TID Å LAGE: 45 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Ovnsbakte poteter er en fin måte å variere grønnsakstilbudet på en enkel og billig måte, og som elevene kan spise som tilbehør til andre retter eller matpakken.

Dette trenger du:

- 12 medium store poteter
- Pepper
- Friske urter
- Ev. knust hvitløk

Slik gjør du:

1. Potetene deles i 4-6 båter og legges i smurt(e) langpanne(r) eller ildfast form. Pass på at potetene ikke ligger oppå hverandre.
2. Bak potetene i ovnen på 225 °C i 30-40 minutter.
3. Krydre godt med pepper og friske urter eller knust hvitløk.

Denne oppskriften kan enkelt beregnes til flere. Beregn ca. 1 potet per porsjon, evt 1-2 dersom porsjonene ønskes større.

Serveringstips

Basilikumpesto smaker kjempegodt på. Den kan kjøpes ferdig eller lages selv. Varm saus med mye grønnsaker er også godt følge.
Nb! Pass opp for nøtteallergi når du serverer pesto.



PÅFYLL

ROTMOS

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 25-30 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Bruk det du har av rotgrønnsaker. Mos av selleri eller gulrot blir ekstra godt hvis du koker det sammen med en halv hakket løk og et par fedd hvitløk.

Dette trenger du:

- 2 kg potet
- 2 kg kålrot
- 1,5 kg gulrot
- 750 g knollselleri (sellerirot)
- 750 g persillerot
- 7,5 dl melk, gjerne lettmeik med 0,7 % fett eller mindre
- 200 g myk margarin

Slik gjør du:

1. Skrell potetene og røttene, og skjær alt i terninger.
2. Kok dem i vann med litt salt til de er møre, ca. 20 minutter.
3. Sil av vannet og kjør alt i en foodprocessor med melk, margarin og pepper. Ønsker du en grovere stappe, bruk en håndmoser. Tilpass med litt mer melk hvis stappen blir tørr.
4. Smak til med litt salt når stappen er helt ferdig.

Denne oppskriften kan enkelt beregnes til flere. Beregn ca. 1 potet per porsjon, evt 1-2 dersom porsjonene ønskes større.

Serveringstips

Spe gjerne på med brokkoli eller blomkål hvis du har det.

Allergener: selleri, melk. Erstatt evt. med laktosefri melk og melkefri margarin

Fra frukt.no



PÅFYLL

GRØNN POTETSTAPPE

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 25-30 MIN • UTSTYR: KOMFYR, POTETMOSER ELLER SLEIV

Potetstappe er enkelt å lage og rimelig. Urter gjør den mer spennende.

Dette trenger du:

- 6 kg skrelt potet
- 2 l lettmeik, gjerne med 0,7 % fett eller mindre
- 200 g myk margarin
- 1 l revet parmesan
- 4-7 dl dl hakkede friske urter – smak til avhengig av type urter
- Salt og pepper etter smak

Slik gjør du:

1. Skrell potetene, skjær dem i biter og kok dem i usaltet vann.
2. Hell av kokevannet.
3. Mos potetene, men ikke bruk stavmikser da mosen blir seig.
4. Tilsett 1,5 l melk og all margارين, bruk resten av melken til å justere konsistens.
5. Rør inn revet parmesan og finhakkede krydderurter, som for eksempel: 4 båter hvitløk, hakket/2 dl hakket frisk kruspersille/2 dl hakket frisk basilikum/2 dl hakket frisk timian
6. Smak til med pepper og litt salt.

Serveringstips

Denne potetstappen er deilig til for eksempel fiskekaker.

Allergener: melk. Erstatt evt. med laktosefri melk og melkefri margarin samt dropp parmesan.

Fra frukt.no



PÅFYLL

RATATOUILLE

ANTALL PORSJONER: CA 20-30 • TID Å LAGE: 40 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Ratatouille smaker godt til stekt eller grillet fisk og kjøtt eller som saus til pasta eller bakt potet. Den kan også brukes som saus til kokt fisk eller som grunnlag for gryterett tilsatt fisk, kjøtt eller kylling.

Dette trenger du:

- 6 løk, grovhakket
- 10 fedd hvitløk, finhakket
- 4 aubergine, i skiver
- 4 squash, i skiver
- 7 paprika, i halve ringer
- 7 bokser hermetiske tomater
- 1 dl basilikum, hakket, eller 7 ts tørket basilikum
- 7 grener frisk timian, hakket, eller ½ ts tørket timian
- 3 ts salt og 7 krm pepper
- 1 dl olje til steking

Slik gjør du:

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele/gryte. Tilsett løk og hvitløk og surr til løken er myk og blank. Tilsett resten av ingrediensene.
3. La retten surre ved svak varme i 10–15 minutter til grønnsakene er møre. Smak eventuelt til med mer pepper.

Serveringstips

Ratatouille kan serveres som en selvstendig rett med ferskt, grovt brød til. Alternativt kan du legge ca. 3000 gram fiskebiter i den ferdige ratatouillen og la dem trekke ved svak varme i ca. 10 minutter.



PÅFYLL

PESTOSNURRER

ANTALL PORSJONER: 20 • TID Å LAGE: 2,5 TIMER • UTSTYR: STEKEOVN

Dette trenger du:

Skålding (dette er å dyppe kornet i varmt vann for å løsne skallet):

- 400 g sammalt hvete, fin
- 4 dl kokende vann

- 2 dl lettmeik, gjerne med 0,7 % fett eller mindre
- ½ pk gjær

Hoveddeig:

- 300 g hvetemel
- 2 ts salt

Fyll:

- 200 g pesto
- 150 g finhakkede soltørkede tomater
- 150 g revet gulost, lettere

Slik gjør du:

1. Skålding: Bland sammen ingrediensene til skåldingen i en bakebolle, og la stå på benken i 30 minutter.
2. Hoveddeig: Ha resten av ingrediensene i samme bakebolle som skåldingen. Elt deigen godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin. Elt på lav fart i fire minutter, øk tempoet og elt videre i ti minutter.
3. Dekk bakebollen med plast eller klede, og la heve til dobbel størrelse, ca. én time.
4. Kjevle deigen ut til et rektangel på ca. 30×50 cm på et lett melet bakebord.
5. Smør på pesto, og fordel soltørkede tomater utover.
6. Rull deigen forsiktig sammen til en lang pølse.
7. Skjær 2 cm tykke skiver av deigpølsen, til ca. 20 snurrer.
8. Legg snurrene på en stekeplate med bakepapir med snittflaten opp.
9. Dekk snurrene med plast eller et klede, og la heve til nesten dobbel størrelse, ca. 20 minutter.
10. Ha litt revet ost på toppen av hver pestosnurre.
11. Stek midt i ovnen på 225 °C i 10–15 minutter eller til de er gyllenbrune.

Allergener: gluten, laktose. Erstatt evt. hvete med glutenfri havregryn, havremel, lys/fin. Erstatt evt. med laktosefri lettmeik. *Fra brodogkorn.no*

PÅFYLL

PIZZASNURRER

ANTALL PORSJONER: 20 (BEREGN CA. 2 PORSJONER PER ELEV)
• TID Å LAGE: 1,5 TIMER • UTSTYR: KOMFYR

Pizzasnurrer er super mat for elevene å ta med hvis de blir sultne mellom timene. For et fullverdig skolemåltid kan de serveres sammen med salat eller suppe.

Dette trenger du:

Hoveddeig:

- 4 dl lettmelk, gjerne med 0,7 % fett eller mindre
- 1 pk gjær
- 2 ss olivenolje
- 2 ts salt
- 400 g sammalt hvete, fin
- 300 g hvetemel

Kjøttsaus:

- 400 g kjøttdeig eller karbonadeig
- 4 ss olje
- 2 stk fedd hvitløk, finhakket
- 1 stk hakket løk
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- 2 ss tomatpuré
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- ca. 1 dl vann
- 1 ss frisk basilikum eller 1 ts tørket basilikum
- 5 dl revet gulost, lettere

Allergener: gluten, laktose

Glutenfri? Erstatt sammalt hvete, fin med glutenfri melblanding grov, havregryn eller havremel og hvetemel med glutenfri melblanding lys/fin.

Fra brodogkorn.no



Slik gjør du:

1. Hoveddeig: Varm opp melken til 37°C i en kjele. Smuldre gjæren og rør den ut i den lunkne melken.
2. Ha mel og salt i en bakebolle. Tilsett melkeblandingen og oljen. Elt deigen til en jevn og smidig deig, i ca. 10 minutter. Dekk bakebollen med plast eller et klede, og la den heve på et lunt sted til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
3. Kjøttsaus: Hakk løk, hvitløk og hermetiske tomater. Brun kjøttdeigen i oljen på sterk varme. Tilsett løk, hvitløk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den blir tykk. Dryss over basilikum.
4. Trykk deigen ut på melet bakebord og kjevle til en avlang firkant, ca. 30×50 cm. Smør kjøttsausen utover og rull deigen til en pølse. Skjær den i ca. 1,5 cm tykke skiver og legg skivene på en stekeplate med bakepapir. Dryss på ost. Etterhev pizzasnurrene i ca. 10 minutter.
5. Stekes midt i ovnen på 225 °C i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.

SPICY GRØNNSAKSLASAGNE

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 60 MIN
 • UTSTYR: KOMFYR, KASSEROLLE, ILDFASTFORM, STAVMIKSER

Dette trenger du:

• Tomatsaus:

- 11 bokser hakkede hermetiske tomater, ca. 4400 gram
- 8 ss tomatpuré
- 3 hakket løk
- 10 båter hvitløk, hakket
- 30 friske sjampinjong i skiver
- 8 revet gulrot
- 8 skiver knollselleri (sellerirot), revet
- 8 finhakket rød chili uten frø og hinner
- 8 ts chilipulver

- 8 ts malt spisskummen
- 1 dl hakket frisk oregano
- 1 ts malt kanel
- Litt salt og pepper
- 1 dl olje til steking

Mellom lagene:

- 60 lasagneplater, fullkorn

Topping

- 1,2 l gulost, lettere, til gratinering

Serveringstips

*En grønn salat til smaker godt.
 Hvit saus kan også brukes på toppen før du har på ost.*

Allergener: selleri

Fra frukt.no



Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 200°C med varmluft (225°C uten).
2. Rens og hakk løk og hvitløk.
3. Skrell og riv gulrøtter og sellerirot og rens chilien fri for frø og hinner. Finhakk den.
4. Skjær sjampinjong i skiver.
5. Varm oljen i en gryte og stek løk, hvitløk, sjampinjong og chili i et par minutter.
6. Ha gulrøtter, rotgrønnsaker og krydderet i gryten og stek ytterligere et par minutter.
7. Ha i tomatpuré og hakkede tomater, og la sausen småkoke på svak varme under lokk i ca. 15 minutter.
8. Hvis du ønsker en jevnere saus kan du bruke stavmikser.
9. Ta gryten av platen og smak sausen til med litt salt og pepper.
10. Legg lasagneplater og grønnsaksaus lagvis i en smurt ildfast form. Avslutt med grønnsaksaus.
11. Dryss revet ost på toppen og sett i ovnen i ca. 30-40 minutter til den er gyllen.



PÅFYLL

GROVE HORN

ANTALL PORSJONER: 16 • TID Å LAGE: 42 TIMER • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du:

- 200 g hvetemel
- 150 g sammalt hvete, fin
- 150 g sammalt hvete, grov
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 60 g margarin
- 3 dl skummet melk, eller lettmelk, gjerne med 0,7 % fett eller mindre
- 1 pk gjær
- 16 skiver gulost, lettere
- 8 skiver kokt skinke
- Sammenvispet egg til pensling
- 2 – 3 ss sesamfrø

Slik gjør du:

1. Smelt margarin, ha i melken og varm blandingen til den er ca. 37 °C. Rør ut gjæren i melkeblanding.
2. Bland mel, sukker og salt i en bolle. Hell melkeblanding i melblanding og elt deigen til den er smidig. Dryss inn mer mel til deigen er glatt, ikke kleber og slipper kanten av bakebollen.
3. Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve på et lunt sted i ca. 30 minutter.
4. Del deigen i to og kjevle hver del til tykke, runde leiver, ca. 30 cm i diameter. Del hver leiv i åtte spisser.
5. Legg en skive ost og en halv skive skinke på hver spiss. Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.
6. Form horn og legg dem på stekeplate med bakepapir. Dekk hornene med plast eller et klede, og etterhev dem på et lunt sted i ca. 20 minutter.
7. Pensle med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø over.

Allergener: gluten, laktose, egg, sesam

Glutenfri? Erstatt sammalt hvete med glutenfri melblanding grov, havregryn eller havremel og hvetemel med glutenfri melblanding lys/fin. Laktosefri? Erstatt med laktosefri lettmelk. Fri for egg? Erstatt egg med litt melk.

Fra brodogkorn.no



PÅFYLL

SPANSK TORTILLA/OMELETT

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 40-50 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du:

- 6 paprika
- 120 g flytende margarin til steking
- 60 egg
- 1,6 l melk eller vann
- 2 ½ ss salt
- 1 ss pepper
- 4 kg kokte poteter
- 500 g tomat
- 4 stk purreløk
- Frisk ruccola til pynt

Slik gjør du:

1. Forvarm stekeovnen til 220 °C.
2. Visp sammen egg, vann/melk, salt og pepper.
3. Skjær paprika, potet og tomat i skiver og finhakk purre.
4. Smør en langpanne/form med margarin og legg paprika, potet og purre lagvis i formen(e).
5. Hell over eggeblandingen og legg tomatskivene på toppen.
6. Stek midt i ovnen i ca. 20-30 minutter, til omeletten er fast og gyllen på toppen.

Serveringstips

Server med råkost og grovt brød.

Allergener: melk, egg
Laktosefri? Erstatt med laktosefri lettmelk og melkefri margarin.

Fra MatPrat



Supper

- Melfrie supper brenner ikke fast i kjelen og kan også spises av de som ikke tåler mel (har cøliaki).
- Potet, løk og buljong utgjør basisen. Du kan tilsette én eller flere andre grønnsaker for variasjon.
 - Bruk frosne grønnsaker som lapskausblanding, sammen med løk og hermetiske tomater, det gir en herlig tomatsuppe. Blandingen kan også brukes sammen med andre grønnsaker

HJEMMELAGET TOMATSUPPE

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 20 MIN • UTSTYR: KOMFYR, KASSEROLLE, STAVMIKSER

Dette trenger du:

- 5 løk, finhakket
- 10 fedd hvitløk, finhakket
- 5 ss olje
- 7 bokser hermetiske tomater, hakket
- 800 g tomatpuré
- 4 l vann
- 7 stk buljongterning, grønnsak
- 7 krm pepper
- 7 ts basilikum
- Valgfri pynt: friske urter, for eksempel timian

Slik gjør du:

1. Skyll, rens og del opp løk og hvitløk.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett løk og hvitløk og rør til løken blir myk og blank. Tilsett tomater/tomatpuré og vann.
3. Spe med vann, litt om gangen og rør mellom hver gang slik at ikke suppen får klumper. Tilsett buljongterningen.
4. La suppen småkoke i ca. 5 minutter. Smak til med pepper og basilikum. Moser du suppen med en stavmikser, blir den ekstra fin og jevnet.

Serveringstips

Server suppen med kesam og grovbrød med myk margarin. Tomatsuppen kan tilsettes tørkede eller friske urter etter smak. Bruk det du har tilgjengelig og sett ditt personlige preg på suppen! Et fint alternativ til tallerken er å servere suppen i store glass.

Allergener: se etter gluten i buljongterningene

Fra kokebok for alle

FISKESUPPE MED TOMAT

ANTALL PORSJONER: 30 OG 10 • TID Å LAGE: 30–45 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Rød fiskesuppe slår godt an blant elevene og er også en super måte å bruke fiskerester på.

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 1500 g torskefilet uten skinn og bein
- 800 g laksefilet uten skinn og bein
- 500 g rensede reker
- 3 løk
- 1 hel hvitløk
- 1 dl olje
- 500 g tomatpuré
- 5 -5,5 l vann
- 6 terninger kyllingbuljong
- 4 pakker hermetiske tomater
- 2 purrer
- 15 gulrøtter
- Basilikum eller oregano
- Salt og pepper

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 500 g torskefilet uten skinn og bein
- 250 g laksefilet uten skinn og bein
- 150 g rensede reker
- 1 løk
- 3 fedd hvitløk
- 3 ss olje
- 150 g tomatpure
- 1,5-2 l vann
- 2 terninger kyllingbuljong
- 1 pakke hermetiske tomater
- ½ purre
- 5 gulrøtter
- Basilikum eller oregano
- Salt og pepper
- Basilikum eller oregano
- Salt og pepper

Allergener: Denne retten kan inneholde følgende allergener: skalldyr og fisk. Ved bruk av buljong, må alltid matvaren sjekkes for aktuelle allergener. Denne retten er gluten- og melkefri når det brukes buljong uten gluten og ikke tilsetter melk.



Slik gjør du:

1. Skjær fisken i terninger på ca. 2 cm.
2. Vask, rens og finhakk løk og hvitløk.
3. Varm oljen i en kjele. Surr løk og hvitløk til den er myk og tilsett tomatpuré. La det surre i noen minutter. Ha i vann, buljong og tomater. La det koke i minst 15 minutter, gjerne lengre. Når tomater og løk får koke lenge, gir dette en god smak og fyldig konsistens til suppen.
4. Vask, rens og skjær gulrot og purre i ringer.
5. Tilsett purre, gulrot og fisk. Kok opp og la det trekke i 3–5 minutter.
6. Tilsett reker og smak til med urter, litt salt og pepper.

Serveringstips

Server suppen med grovt bakverk med margarin.



Vil du lage hjemmelaget tacokrydder?

Dette trenger du:

- 1 ts knust, svart pepper
 - 1 ts chilipulver
- 2 ts tørket oregano
- 1 ts paprikapulver
- 1,5 ts spisskummen
- 1 ts korianderpulver
 - 1 krm salt (1 g)

Slik gjør du:

Bland sammen alle ingrediensene til krydderblendingen. Ønsker du en sterkere krydderblending, tilsett eventuelt ½ ts cayennepepper og/eller ½ finhakket, fersk rød chili.

PÅFYLL

TACOSUPPE

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 60 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du:

- 3 store løk
- 1,6 kg kyllingkjøttdeig eller karbonadedeig
- Flytende margarin eller olje
- Tacokrydder
- 1 kg gulrot
- 6 kg hakkede hermetiske tomater
- 1 stor purre
- Mais
- Vann

Slik gjør du:

1. Løken hakkes og stekes i en stor gryte sammen med kyllingkjøttdeig/ karbonadedeig i flytende margarin eller olje.
2. Ha på tacokrydder (følg anvisningen på pakken i forhold til mengde).
3. Gulrøttene skjæres i tynne skiver og has i.
4. Hell over de hakkede tomatene.
5. Skjær purren i tynne skiver og ha i gryten.
6. Tilsett ønsket mengde mais.
7. Spe med vann til passe konsistens og kok opp.
8. Server i dyp skål, med 1 ss Kesam, 1 ss revet ost og noen nachochips til pynt.

Serveringstips

Dropper du vannet kan denne retten serveres som en gryterett. Halvparten av (eller alt) kjøttet kan byttes ut med bønner. Dette gir en enda sunnere suppe og en høyere fortjeneste for kantina.

Allergener: gluten (tacokrydder)

Fra «Sunt og godt», oppskriftshäfte fra vgs i Telemark



PÅFYLL

BAKT POTET MED KYLLING

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 60 MIN

• UTSTYR: KOMFYR, LANGPANNE/ILDFAST FORM, STEKEPANNE

Bakt potet er lettvinnt, rimelig og kan kombineres med ulikt tilbehør og fyll.

Dette trenger du:

- 30 stk bakepotet
- 1,6 kg kyllingkjøtt fra lår eller filet, gjerne rester
- 1 dl olje/ flytende margarin til steking
- 5 stk rød paprika
- 2 bunt vårløk
- ½ l kesam
- ½ ss salt til å smake til
- ½ ss pepper

Slik gjør du:

1. Bak potetene i ovnen på ca. 200 °C. Det tar omtrent én time, avhengig av størrelsen på potetene. De kan pakkes i aluminiumsfolie for å holdes varme.
2. Skjær kyllingkjøtt, paprika og vårløk i strimler eller biter. Fres raskt i olje/margarin i panne, slik at det blir gjennomvarmt. Krydre med salt og pepper.
3. Skjær et snitt eller kryss i potetene og klem på dem slik at de åpner seg. Legg kylling og grønnsaker i åpningen, legg så på en klatt kesam og dryss over pepper.

Serveringstips

Server med blandet salat. Fyll i bakte poteter kan varieres ut fra hva du har til rådighet. Bruk gjerne rester. Kjøtt kan krydres med karri og litt kajennepepper for mer smak, og kesam kan blandes med litt tomatpuré, chilisaus eller ketchup. Ved å erstatte kjøttet med grønnsaker, og servere med varme kikerter eller bønner får du en god en vegetarrett.

Allergener: melk. Laktosefri? Byttes til laktosefri rømme.

Fra MatPrat



Søtpotetsuppe

Allergen: melk, gluten

PÅFYLL

SØTPOTETSUPPE

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 40 MIN • UTSTYR: KOMFYR, KASSEROLLE, STAVMIKSER

Dette trenger du:

- 10–12 store søtpoteter, skrelt og kuttet i grove terninger
- 6 ss rapsolje
- 4 løk i ringer
- 4 ts malt spisskummen
- 7 l grønnsaksbuljong (utblandet) eller grønnsakskraft
- 6 ts hakket frisk timian
- 4 dl kesam original
- 30 skiver grovt brød

Slik gjør du:

1. Varm olje i en kjele og tilsett løkringer og spisskummen. La det surre i 3–4 minutter.
2. Tilsett søtpotetterningene og hell over buljong/kraft.
3. Kok til søtpotetterningene er møre, 15–20 minutter.
4. Mos suppen med en stavmikser, e.l. og tilsett kesam til slutt, må ikke koke etterpå. Smak til med timian.
5. Skjær brødkivene i terninger, og stek de lett i 1 ss olje.
6. Server suppen med brødkrutongene ved siden av eller i suppen og fersk timian.

Serveringstips

For variasjon kan suppen serveres med gresskarkjerner og ev. kylling.

Allergener: melk, gluten (krutonger).

* Laktosefri? Erstatt med mager laktosefri kesam.

Fra frukt.no



PÅFYLL

SVINEKJØTT I PITABRØD

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 20 MIN • UTSTYR: KOMFYR, STEKEPANNE

Dette trenger du:

- 3,2 kg kjøttdeig av svin (ev. kylling)
- 120 g margarin til steking
- 4 stk vasket og finkuttet purreløk
- 8 ss tex mex krydder
- ½ ss pepper
- 30 grove pitabrød
- 2 kg ferdigkuttet salat
- 1 flaske søt chilisaus
- 1 ss salt (om nødvendig)

Slik gjør du:

1. Fres kjøttdeigen på relativ sterk varme i flere omganger til det er gjennomstekt. Ha over i en gryte og hold varmt.
2. Stek purre på samme måte til den er myk og blank. Bland den med kjøttdeigen sammen med krydderet. Smak til med salt og pepper.
3. Varm pitabrød etter anvisning på pakken.
4. Fyll pitabrødene med kjøtt og salat. Server med chilisaus.

Serveringstips

Server gjerne kesam eller en annen mager dressing til. I stedet for pitabrød kan du bruke fullkorn tortillalefser.

Allergener: gluten

Glutenfri? Server med glutenfrie pitabrød. Sjekk også at krydderblanding er glutenfri.

Fra MatPrat

PÅFYLL PITAPIZZA

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 20 MIN • UTSTYR: KOMFYR, LANGPANNE, STEKEPANNE

Her kan du variere i det uendelige med ulike topping. Eksperimenter med grønnsaker som squash, rødløk, tomat og varier mellom mager kjøttdeig, kokt skinke og vegetar. Bruk gjerne rester. Det var slik pizzaen ble laget opprinnelig.

Dette trenger du:

- 2,4 kg kjøttdeig av svin eller kylling
- 100 g margarin til steking
- 2 ts salt
- 1 ts malt pepper
- 30 stk grove pitabrød (eller 15 stk som deles i to)
- 2 liter tomatsaus (se oppskrift under)
- 700 g finhakket løk
- 6 poser tacokrydder
- 1 kg revet gulost, lettere
- Finkuttet purre, ananas og soltørkede tomater kan strøs på sammen med osten.
- Ruccola til servering (ca. en nevene per pizza)

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 220 °C.
2. Stek kjøttdeig og løk sammen med tacokrydder i en stekepanne med margarin/olje. Følg anvisning på tacokrydderet.
3. Legg pitabrød på stekebrett med bakepapir. Eventuelt del de i to på langs.
4. Smør tomatsaus på pitabrødene.
5. Fordel kjøttdeig og ost på pitabrødene og stek i ovn til de er gyldne, ca. 10 minutter.ing (ca. en nevene per pizza)

Allergener: melk, gluten, ev. selleri

* Glutenfri? Erstatt med glutenfrie pitabrød eller glutenfrie tortillalefser.

* Laktosefri? Erstatt med laktosefri ost.

Fra MatPrat og frukt.no



Vegetar:

- 30 grove pitabrød (eller 15 stk som deles i to)
- 2,5 dl chilisaus
- 1 dl tomatpuré
- 5 rødløk
- 3 grønn squash
- 15 tomat eller ca. 60 cherrytomater
- 1 dl tørket oregano
- Ca. 4-5 skiver gulost per pizza
- En liten neve ruccola per pizza

Vegetar:

1. Bland chilisaus og tomatpuré
2. Legg pitabrød på stekebrett med bakepapir. Eventuelt delde i to på langs.
3. Smør på chili- og tomatsausen.
4. Rens og skjær rødløk, squash og tomat i skiver.
5. Legg på løkringer, cherrytomater kuttet i to, squashskiver og ost
6. Stek pizzaen på 225 grader i ca. 10 minutter.

Serveringstips

Legg gjerne litt ruccola på toppen av hver pitapizza rett før servering. For variasjon kan du krydre med tandoorkrydder istedenfor tacokrydder. Varier med andre grønnsaker.



PÅFYLL

ENKEL TOMATSAUS

ANTALL PORSJONER: 1 LITER • TID Å LAGE: 20 MIN • UTSTYR: KOMFYR, STEKEPANNE

Dette trenger du:

- 2 kg hakkede, hermetiske tomater
- 1 grovhakket løk
- 4 båt hvitløk, finhakket
- 1 potte frisk basilikum, revet
- 5 ss god olivenolje
- Smak til med litt salt
- Smak ev. til med litt sukker

Slik gjør du:

1. Varm opp olivenoljen i en kjele/gryte med tykk bunn og legg i løken og surr den til den er blank.
2. Rør inn tomatene.
3. La alt småkoke i 20 minutter uten lokk.
4. Tilsett revet basilikum og smak til med litt salt og ev. litt sukker.



PÅFYLL

PASTASALAT

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 45 MIN • UTSTYR: KOMFYR, KASSEROLLE, STEKEPANNE, SIL

Dette trenger du:

- 1 kg fullkornspasta, skruer eller sløyfer
- 8 ss olje
- 2 rødløk, i tynne skiver
- 6 fedd hvitløk, hakket
- 2 squash, i skiver delt i to
- 4 paprika, i strimler
- 2 pk vårløk eller 3 purre, i tynne ringer
- 400 g frisk sjampinjong, skåret i båter
- 1 dl søt chilisaus
- 1000 g rensede reker, kokt eller bakt laks, stekt kylling eller svinekjøtt (varier gjerne, og bruk rester hvis du har).

Slik gjør du:

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene. Skrap ut innmaten i squashen med en skje og del i skiver.
2. Kok pastaen etter anvisning på pakken, sil vekk vannet og hold den varm.
3. Varm oljen i en wok eller en høy stekepanne. Tilsett løk og hvitløk og fres i ca. 1 minutt. Tilsett squash, paprika, vårløk/purre og sopp og la det surre med løken i ca. 1 minutt. Rør forsiktig hele tiden.
4. Bland inn den kokte pastaen og chilisausen og la retten bli gjennomvarm. Tilsett rekene eller et av de andre alternativene.

Serveringstips

Server gjerne sammen med en skive grovbrød med myk margarin.

Allergener: fisk/skalldyr (avhengig av hva du velger), gluten.

*Glutenfri? Erstatt med glutenfri pasta

Fra kokebok for alle



PÅFYLL

WOK/GRYTE

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 45 MIN
 • UTSTYR: KOMFYR, WOK PANNE ELLER STOR STEKEPANNE

Dette trenger du:

- 10 fedd hvitløk, finhakket
- 4 løk, skåret i halve ringer
- ca. 8 ss olje
- 6 ts frisk ingefær, revet
- 3 kg beinfritt kjøtt av kylling/svin i strimler
- 14 gulrøtter, i tynne staver
- 4 paprika, i terninger
- 10 grener stilselleri, i skiver
- 500 g ananas, i terninger
- 3 dl ananaskraft
- 10 ss soyasaus, velg en variant med lite salt og som er glutenfri
- 10 ss sweet chilisaus

Slik gjør du:

1. Rens og del opp alle ingrediensene.
2. Varm oljen i en (jern)gryte, wok eller høy stekepanne. Ha i hvitløken og løken og la det bli blankt.
3. Tilsett ingefæren og kjøttet. Snu og vend på kjøttet hele tiden til det blir gjennomstekt (lys farge). Ha sterk nok varme til at kjøttet blir stekt og ikke kokt. Stek gjerne i to runder og legg til side.
4. Legg kjøttet til side og stek grønnsakene kjapt i pannen så de er så vidt møre, men fortsatt sprø. Stek i flere runder hvis pannen er liten og det blir mye grønnsaker i pannen.
5. Tilsett kjøttet og de andre ingrediensene og la alt bli gjennomvarmt. Smak gjerne til med mer ingefær.

Serveringstips

Server wokretten med kokt fullkorn ris eller grov pasta. Hvis du bruker gryter eller panner med teflon, trenger du mindre fett i tilberedningen.

Allergener: soya, selleri.

Ev. tilbehør må også sjekkes for allergener.



Fiskeburgertips

Som wokblanding bruk f.eks. kinesisk grøntmix med en blanding av hodekål, gulrot, stangselleri, rødkål, purre, rød paprika og kålrot.

PÅFYLL

FISKEBURGER

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 35-50 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du til 30 porsjoner: Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 30 fiskeburgere/fiskekaker, nøkkelhullmerket
- 30 burgerbrød, fullkorn
- 1000 g isbergssalat, ferdigkuttet
- 1000 g wokblanding
- 3 dl sweet chilisaus
- 10 fiskeburgere/fiskekaker, nøkkelhullmerket
- 10 burgerbrød, fullkorn
- 350 g isbergssalat, ferdigkuttet
- 300 g wokblanding
- 1 dl sweet chilisaus

Slik gjør du:

1. Varm fiskekakene i ovn på 180 °C i 8-10 minutter.
2. Legg bunnene til burgerbrød på et brett, gjerne med burgerpapir. Legg på isbergssalat.
3. Bland wokblanding og sweet chilisaus og fordel blandingen på toppen av isbergssalaten.
4. Legg på varme fiskekaker og topp med burgerbrødet.

Serveringstips

Server gjerne stekte båtpoteter og aioli til denne retten. Wokblanding kan kjøpes ferdig. Den inneholder ofte hodekål, gulrot, stangselleri, rødkål, purre, rød paprika og kålrot.

Allergener: Denne retten kan inneholde følgende allergener: hvete (ev. andre kornslag), egg, fisk, melk, selleri og sesamfrø. Ved bruk av kjøpte fiskekaker, burgerbrød, wokblanding og sweet chilisaus må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Melke- og glutenfri? Bruke fiskekaker uten melk og glutenfrie fiskekaker (de fleste er det, men les på pakken), og glutenfrie burgerbrød.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og fiskesprell

WRAPS MED CRISPY LAKS

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 35–50 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 2100 g laksefilet uten skinn og bein
- 6 pakker (300 g) kryddermiks crispy chicken
- 3 rødløk
- 60 cherrytomater
- 30 tortillawraps, fullkorn (store)
- 1300 g isbergsalat, ferdigkuttet
- 4 dl ferdig hvitløksdressing eller annen hvit dressing laget av kesam mager, hvitløk og urter.

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 700 g laksefilet uten skinn og bein
- 2 pakker kryddermiks crispy chicken
- 1 rødløk
- 20 cherrytomater
- 10 tortillawraps, fullkorn (store)
- 450 g isbergsalat, ferdigkuttet
- 1,2 dl ferdig hvitløksdressing eller annen hvit dressing laget av kesam mager, hvitløk og urter.

Slik gjør du:

1. Skjær laksefileten i tynne skiver, ca. 40 g per skive.
2. Vend laksen i crispy chicken krydder etter anvisning på pakken. Legg fisken på stekebrett med bakepapir.
3. Stek i ovn ved 180 °C, i 8-10 minutter, til laksen er gjennomstekt.
4. Rens rødløken og del den i tynne ringer.
5. Vask tomatene og del dem i fire.
6. Fyll tortillawraps med to skiver laks, isbergsalat, tomatbåter, rødløk og topp med dressing.
7. Rull sammen og del eventuelt i to.



Serveringstips

Retten kan også lages med vanlig tacokrydder.
For hjemmelaget tacokrydder, se side 98.

Allergener: Denne retten kan inneholde følgende allergener: hvete (ev. andre kornslag), fisk og melk. Ved bruk av kjøpte tortillawraps, krydderblanding og dressing, må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Melkefri? Ikke bruk rømme eller dressing som inneholder melk

Laktosefri? Bruk laktosefri rømme til dressing

Glutenfri? Bruk glutenfrie tortillawraps og glutenfri kryddermiks

Fra «Sunt og godt», oppskriftshäfte fra vgs i Telemark og fiskesprell



PÅFYLL

RESTEWRAPS

For å få brukt opp restene fra salatbaren før helgen, serverer Kirsti Anette på Bamble videregående skole ofte restewraps på fredager. Denne retten smaker veldig godt, den er sunn og super for å slippe svinn.

Slik gjør du:

1. Bland det som er igjen i salatbaren, inkludert litt dressing og ferdig marinert kyllingkjøtt (kylling salatkjøtt, grillet/strimlet).
2. Pakk det i en grov wrap og server.

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark

ASIATISK TORSKEFORM

ANTALL PORSJONER: 40–60 • TID Å LAGE: XX MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du til 30 porsjoner:

- 3600 g torskefilet uten skinn og bein
- 2 ts salt
- 10 gulrøtter
- 2 pakker sukkererter
- 3 purrer
- 4 paprika, røde
- 1 dl olje
- 9 dl lett matfløte
- 4 terninger fiskebuljong
- 12 dl kokosmelk, mager
- 3-4 ss curry paste, rød

Tilbehør:

27 dl ris, fullkorn

Dette trenger du til 10 porsjoner:

- 1200 g torskefilet uten skinn og bein
- ¾ ts salt
- 3 gulrøtter
- 1 pakke sukkererter
- 1 purre
- 1 paprika, rød
- 4 ss olje
- 3 dl lett matfløte
- 1 ½ terninger fiskebuljong
- 4 dl kokosmelk, mager
- 2-3 ts curry paste, rød

Tilbehør:

9 dl ris, fullkorn

Serveringstips

Server torskepannen med ris.

Allergener: Denne retten kan inneholde følgende allergen: fisk og melk. Ved bruk av curry paste og buljong, må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Denne retten er glutenfri når det brukes glutenfri kyllingbuljong.

*Melkefri? Erstatt matfløten med kokosmelk

*Laktosefri? Bruk laktosefri matfløte

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og fiskesprell



Slik gjør du:

1. Skjær torsken i serveringsstykker og dryss over salt. Legg fiskestykkene i ildfast form.
2. Kok risen etter anvisning på pakken.
3. Vask, rens og skjær gulrøtter i passende staver.
4. Vask, rens og skjær sukkererter, purre og paprika i passende biter.
5. Surr gulrøttene i olje, og tilsett resten av grønnsakene mot slutten av steketiden og surr i noen minutter.
6. Ha i matfløte, smuldre fiskebuljongen over, rør forsiktig og kok opp.
7. Rør inn kokosmelk og curry paste og kok opp. Hell saus og grønnsaker over fisken.
8. Stekes i ovn ved 180 grader i 8-10 minutter, til fisken er gjennomstekt.



PÅFYLL

LAKSEWRAP MED MANGO

ANTALL PORSJONER: 30 OG 10 • TID Å LAGE: 35–50 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du til 30 porsjoner: *Dette trenger du til 10 porsjoner:*

- 2000 g laksefilet uten skinn og bein
 - 3 dl sweet chilisaus
 - 1000 g isbergsalat, ferdigkuttet
 - 300 g ruccola
 - 4 mango
 - 3 lime
 - 30 tortillawraps, fullkorn (store)
 - 6 dl kesam, original
- 700 g laksefilet uten skinn og bein
 - dl sweet chilisaus
 - 350 g isbergsalat, ferdigkuttet
 - 100 g ruccola
 - 1 mango
 - lime
 - 10 tortillawraps, fullkorn (store)
 - dl kesam, original

Slik gjør du:

1. Del laksefiletene i 2-3 cm tykke strimler, ca. 60 gram.
2. Legg dem på et stekebrett med bakepapir. Pensle laksefiletene med sweet chilisaus.
3. Stek ved 180 °C i 12-15 minutt, til laksen er gjennomstekt.
4. Skrell mangoen og del den i tyne strimler. Skjær lime i båter.
5. Legg isbergsalat, ruccola og mango på tortillawrapsene. Legg på én laksebit. Topp med kesam og press over lime.
6. Brett sammen og server.

Allergener: Denne retten kan inneholde følgende allergener: hvete (evt. andre kornslag), fisk og melk. Ved bruk av kjøpt sweet chilisaus og tortillawraps, må alltid matvarene sjekkes for aktuelle allergener.

Melkefri? Dropp kesam

Laktosefri? Bruk laktosefri rømme i stedet for kesam

Glutenfri? Bruke glutenfrie tortillawraps

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark og fiskesprell



PÅFYLL

KYLLINGWRAP MED PESTO

ANTALL PORSJONER: 30 • TID Å LAGE: 35–45 MIN • UTSTYR: KOMFYR

Dette trenger du:

- Ca. 2,5 kg kyllingfilet
- 2 kg hakket salat
- 2 agurker
- 3 løk
- 3 bokser mais
- 15 tomater
- 30 store fullkornwraps
- 1 dl basilikumpesto
- Kesamdressing til servering

Slik gjør du:

1. Stek kyllingfiletene og skjær dem i skiver.
2. Skjær opp grønnsakene i biter. Ha alle grønnsakene på wrapsene.
3. Legg på skiver av kyllingfilet og topp med litt pesto.
4. Rull sammen, del i to og server. La elevene få servere seg selv med dressingen.

Allergener: gluten, nøtter (pesto)
Melkefri? Dropp kesam
Laktosefri? Bruk laktosefri rømme i stedet for kesam
Glutenfri? Bruke glutenfrie tortillawraps

Fra «Sunt og godt», oppskriftshefte fra vgs i Telemark



STORKJØKKEN

— 3. —

Har du et storkjøkken
og lager mat til
mange elever?

storkjøkken

PÅFYLL



PÅFYLL

MEXIKANSK FISKEGRATENG

ANTALL PORSJONER: 100

Dette trenger du:

- 11 kg filet av hvit fisk
 - 300 g tacokrydder
 - 2 l lett Crème Fraîche 10 %*
 - 2 kg salsasaus
 - 1,5 kg nachochips
 - 1 kg ost lettere
 - Tomat, paprika og vårløk til topping
- *Eventuelt bruke matlagingsyoghurt eller kesam

Slik gjør du:

1. Legg den tinte og avrente fisken i ildfast form.
2. Bland tacokrydderet med Crème Fraîche og salsa, og hell blandingen over fisken.
3. Bak i ovnen på 175 grader til fisken nesten er ferdig.
4. Strø over nachochips og den revet ost. Gratiner fisken noen minutter til osten smelter.

Serveringstips

Serveres med avokadokrem/guacamole, isbergsalat, mais og agurk.

*Melkefri? Dropp Crème Fraîche

*Laktosefri? Bruk laktosefri rømme i stedet for Crème Fraîche

*Glutenfri? Bruk glutenfrie nachochips

Fra «Kokbok for världens viktigaste matgäster»



PÅFYLL

THAILANDSK KYLLINGSUPPE

ANTALL PORSJONER: 100

Dette trenger du:

- 7,5 kg strimlet kylling
- 7 dl rapsolje
- 125 g hvitløk
- 7,5 dl rød currypasta
- 2,5 dl kinesisk soya
- 1 l limesaft
- 3,7 dl flytende honning
- 5 l hønsebuljong
- 10 l mager kokosmelk
- 7,5 kg wokgrønnsaker

Slik gjør du:

1. Brun kyllingen i olje.
2. Bland presset hvitløk, currypasta, soya (eller fiskesaus), limesaft og honning og hell blandingen over kyllingen. La alt steke i ett par minutter.
3. Hell deretter i hønsebuljong, kokosmelk og wokgrønnsaker. La alt småkoke i 6-8 minutter.

Serveringstips

Serveres med grovt brød.

Allergener: soya, gluten, sjekk også wokgrønnsaker for selleri
*Glutenfri? Bruk glutenfri soya og buljong og glutenfritt brød som tilbehør

Fra «Kokbok for världens viktigaste matgäster»/ Jessica Danielsson



PÅFYLL

KIKERTSALAT MED BLADSPINAT

ANTALL PORSJONER: 100

Dette trenger du:

- 4,8 kg kikerter, bløtlagt på forhånd (ca. 12 timer)
 - 1,2 kg ekstra lett crème fraîche*
 - 25 g hvitløk
 - 6 stk rødløk
 - 70 stk reddiker
 - 600 g bladspinat
 - 300 g isbergsalat
 - 300 g lollo rosso salat
 - Salt, hvit pepper
- * Bruk eventuelt yoghurt eller kesam

Slik gjør du:

1. Kok kikerterne til de er møre. Skyll kikerterne i kaldt vann og la de renna av.
2. Bland kikerter, crème fraîche, salt, pepper og hakket hvitløk i en stor skål.

Serveringstips

Serveres med grovt brød.

Allergener: melk og gluten dersom brød som tilbehør

*Melkefri? Dropp Crème Fraîche

*Laktosefri? Bruk laktosefri rømme i stedet for Crème Fraîche

Fra «Kokbok for världens viktigaste matgäster»/Aldina Krajina



PÅFYLL

GULROT- OG SQUASHBIFF

ANTALL PORSJONER: 100

Dette trenger du:

- 7 kg gulrøtter
- 1,9 kg soltørkede tomater i olje
- 2,6 kg kikerter
- Vann etter behov
- 5 kg squash
- 1 l egg
- 1 kg reven ost, lettere
- 2 l melk, gjerne lettmelk med 0,7 % fett eller mindre
- 1 dl sambal oelek (chilipasta)
- 1 kg hvetemel
- Salt, pepper

Slik gjør du:

1. Kok kikertene til de er møre. Skyll kikertene i kaldt vann og la de renna av.
1. Miks de soltørkede tomatene sammen med oljen de ligger i.
2. Miks kikerter og tilsett vann til en purékonsistens.
3. Riv squash.
4. Bland resten av ingrediensene og tilsett til sist melet så biffene får en passe konsistens.
5. Prøvestek en biff for å se om den henger sammen og for å smake til med krydder. Legg røren på stekebrett. Cirka 18 stykker per brett.
6. Stek de i ovnen på 200 grader i cirka 15 minutter.

Serveringstips

Server gjerne hvitløkssaus og/eller fetaostkrem til biffene.
Tilbehør: grovt brød og salat.

Allergener: melk, gluten og egg. Evt tilbehør må sjekkes for allergener.

*Laktosefri? Bruk laktosefri melk og ost

*Glutenfri? Bruk glutenfritt mel

Fra «Kokbok for världens viktigaste matgäster»/Lena Steenhauer



PÅFYLL

RØD LINSESUPPE MED GRØNNSAKER

ANTALL PORSJONER: 100

Dette trenger du:

- 3 kg røde linser
- 2 dl rapsolje
- 1 kg hakket gul løk
- 1 stk presset hvitløksfedd
- 20 l grønsaksbuljong
- 3 kg fryst jegerblanding eller annen fryst grønsaksblanding

Smak til med:

- Curry
- Tørket koriander
- Kummen
- Timian
- Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Fres løken og hvitløken i rapsolje til det blir blankt.
2. Hell i linsene, buljongen og krydderet og kok i 20 minutter.
3. Ha i de frysne grønsakene og kok i ytterligere 10 minutter.

Serveringstips

Server med grovt brød.

Allergener: sjekk buljongterning for gluten. Evt tilbehør må sjekkes for allergener.

Fra «Kokbok for världens viktigaste matgäster»/ Deniz Varli-Ovat

*«Skolemåltidet – for trivsel,
helse og læringsmiljø»*