



MAT OG DRIKKE I SKOLEN

TIPS OG OPPSKRIFTER



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget

Dette er en samling av tips og oppskrifter knyttet til måltidsløsninger foreslått i veiledningsmateriell for mat og drikke i skolen.

Materiellet er utviklet av Matvalget, i samarbeid med Helsedirektoratet og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet.

Se hele veiledningsmaterialet:
mhfa.no/veiledning-skolemat



- Måltidsløsninger
- Utstyr
- Matinnkjøp
- Krav og retningslinjer



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget

Innhold

1

Hva inneholder et fullvedig skolemåltid?

3

Kornblandinger

6

Grøt og korn

12

Salatbar

19

Brødmåltid

Foto: Matvalget / Heia Folk

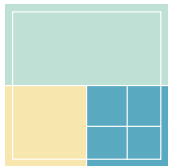


Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Hva inneholder et fullverdig skolemåltid?

Fullverdig skolemat består av grønnsaker/frukt/bær, karbohydrater og proteiner, samt vann eller melk som drikke. Legger du til hyggelige sosiale og fysiske rammer har du alle ingrediensene til et fullverdig skolemåltid.



Fullverdige skolemåltider er varierte, med mest mat fra planteriket og spises i fellesskap. Noen matvarer bør tilbys oftere enn andre.

Mat fra planteriket

Mat fra planteriket inkluderer grønnsaker, frukt og bær, korn og potet, og belgvekster, nøtter og frø. Disse matvarene skal det altså være mye av i skolematen. Grønnsaker, frukt eller bær, og korn eller potet bør alltid være med, slik figuren viser. Frukt og grønt bør utgjøre omtrent halvparten av tallerkenen som et utgangspunkt.

Proteinkilder

Gruppen med ulike proteinkilder er delt inn i fire. En av disse fire er nok for fullverdig skolemat, men ha gjerne med flere samtidig og varier. Den ene delen er matvarer fra planteriket - belgvekster, nøtter og frø. De tre andre delene kommer fra dyreriket og er animalske matvarer - meieri og egg, fisk og sjømat, og kjøtt.

Det sosiale aspektet

Glem ikke at måltidet handler om mer enn maten som spises. Et godt og fullverdig skolemåltid

har også et sosialt aspekt. For noen elever vil gjerne skolemåltidet være det eneste måltidet som spises sammen med andre i løpet av dagen. For disse elevene vil det som skjer av sosial interaksjon og danning under måltidet være av ekstra stor betydning.

Gjennom å tilby fullverdige skolemåltid er dere med på å bidra til at elevene spiser etter kostrådene, og at dere følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

I retningslinjene står det blant annet mer om hvordan dere kan begrense innholdet av salt, sukker og mettet fett, uansett om dere tilbereder mat på skolen eller kjøper bearbejdede matvarer. Les mer:



Kostrådene



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

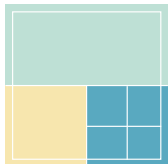


Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Eksempler på matvarer

Grønnsaker, frukt og bær

Gulrot
Løk, purre, vårløk
Rødbete, polkabete, gulbete, nepe
Kålrot, sellerirot
Kål (rødkål, hvitkål, rosenkål, sommerkål, spisskål, grønnkål, kinakål, palmekål)
Pastinakk
Brokkoli
Blomkål
Spinat
Salatblader
Agurk
Tomat
Paprika
Squash
Aubergine
Eple
Pære
Plomme
Banan
Appelsin
Kiwi
Mango
Melon
Jordbær, blåbær, bringebær, kirsebær, rips, moreller, molter

Karbohydratrike matvarer

Potet
Havregryn
Hele korn (hvet, havre, bygg, rug, emmer, quinoa, hirse, fullkornsrís)
Mel
Grøt på fullkorn
Grove brød og knekkebrød
Fullkornspasta, couscous og nudler
Grove tortillas, lomper og lefser
Kornblanding på fullkorn

Proteinrike matvarer

Fisk (eller produkter av fisk)
Sjømat
Bønner
Linser
Erter
Tofu, tempeh
Nøtter og frø
Egg
Melk
Ost, yoghurt, kvarg/kesam og andre meierivarer
Kjøtt av kylling, høne
Kjøtt av storfe, sau, geit eller svin
Viltkjøtt





KORNBLANDINGER

Kornblandinger er gjerne den aller enkleste løsningen av skolemat. Det er rimelig, sunt, bærekraftig, gir lavt matsvinn og krever minimalt med kjøkkenfasiliteter og tid. Med enkle grep og et utvalg av topping kan det bli både variert og spennende. På de neste sidene finner du forslag til oppskrifter og variasjoner.

Les mer om kornblandinger
som måltidsløsning





Rosin- kornblanding

INGREDIENSER	30 PORSJONER
Havregryn	2400 g
Solsikkefrø	300 g
Rosin	300 g
Kakaonibs	60 g
Ev. kanel	
Totalt	3060 g
A: Gluten (spor i havre)	

Banan- kornblanding

INGREDIENSER	30 PORSJONER
Havregryn	2400 g
Kokos	300 g
Tørket banan	300 g
Totalt	3000 g
A: Gluten (spor i havre), nøtter (kokos)	

Tranebær- kornblanding

INGREDIENSER	30 PORSJONER
Havregryn	2400 g
Gresskarfrø	300 g
Tranebær	300 g
Ev. kardekomme	
Totalt	3000 g
A: Gluten (spor i havre)	

Fremgangsmåte (grunnoppskrift)

1. Velg en base, 2400 g.
2. Legg til frø og/eller nøtter, 300 g.
3. Tørket frukt for smak, sødme og næring, 300 g.
Kan erstattes med frisk frukt ved servering.
4. Ev. krydder.
5. Se kategorien "ymse" for flere forslag til å variere smak og konsistens.
6. Bland det tørre og ha det stående, enten i porsjonspakker eller i en stor beholder.
7. Serveres med melk, plantedrikk eller vann.
Alternativt som grøt (hell på varmt vann, gjerne med melk på toppen) eller over-natten-grøt (hell på vann eller melk og la det stå en tid før servering).





Variasjoner

KORNBLENDINGER

Kornblandinger kan varieres med ulike typer korn (base), frø, nøtter, frukt, bær og annet. Man kan velge flere varianter fra hver gruppe, men det enkle er ofte det beste. Her er forslag til variasjoner og informasjon om allergener:

BASE	A	FRØ	A	NØTTER	A	FRUKT	A	KRYDDER	A	YMSE	A	VÆSKE	A
Havregryn	1*	Solsikke		Hassel	8	Rosin		Kanel		Kakaonibs		Melk	7
Byggflak	1	Lin		Valnøtt	8	Aprikos	12*	Nellik		Kakao		Havredrikk	1*
Rugflak	1	Sesam	11	Kokos	8	Tranebær		Ingefær		Morbær		Soyadrikk	6
Speltflak	1	Gresskar		Mandel	8	Kirsebær		Allehånde				Laktosefri melk	
Hirseflak		Chia				Mango		Gurkemeie				Yoghurt naturell	7
Bokhvete-flak		Valmue				Daddel		Muskat	8			Laktose-reduisert melk	7
Soyaflak	6					Eple		Karde-momme					
						Fiken		Lakris-pulver					
						Banan							

A=Allergen

1* Havre er glutenfritt i seg selv, men det kan være forurensset av andre kornslag på jordet eller i maskineri. Havregryn merket "glutenfri havre" kan benyttes til de som ikke tåler spor av gluten.

12* Aprikos som har en lys oransje farge inneholder spor av sulfitt som hindrer oksidering. Det finnes også aprikos uten sulfitt.

Allergener

1*	Gluten	8*	Nøtter
2	Skalldyr	9	Selleri
3	Egg	10	Sennep
4	Fisk	11	Sesamfrø
5	Peanøtt	12	Sulfitt
6	Soya	13	Lupin
7	Melk	14	Bløtdyr

1* kornslag skal spesifiseres
8* spesifiser gjerne type





GRØT OG KORN

Korn som er bløtlagt eller kokt gir fleksibilitet for kjøkkenet og valgmuligheter for elevene. Korn kan kombineres med både søtt og salt, kaldt og varmt, og kan utvikles og varieres etter ressursene som er til rådighet. På de neste sidene finner du forslag til oppskrifter og variasjoner.

Les mer om grøt og bløtlagt
korn som måltidsløsning





Korn naturell



Fremgangsmåte

1. Legg korn i kaldt vann i minst 4 timer eller over natten, da går det raskere å koke.
2. Skift vann og kok kornet mørt i rikelig med vann. Det går også fint å steame kornet med vann, under lokk, i ovnen. Koketiden avhenger av kornsort, ovn og lagring på kornet.
3. Skyll gjerne kornet i kaldt vann etter koking for å kjøle ned og unngå at kornet kleber seg sammen.
4. Server med en gang - eller flatpakk og legg på kjøll/frys.

Rask havregrøt

INGREDIENSER	10-12 PORSJONER
Lettkokte havregryn	600 g
Vann	1,8 - 3,5 l
Salt	Smak til
A: Gluten (spor i havre)	

Fremgangsmåte

1. Hell kokende vann over grynene.
2. La det stå å svulle under lokk i ca. 5 minutter.
3. Smak til med salt og spe med mer vann eller annen væske om nødvendig. Rør forsiktig rundt.

Klassisk havregrøt

INGREDIENSER	20-25 PORSJONER
Store havregryn	1 kg
Vann	6 l
Salt	Smak til
A: Gluten (spor i havre)	

Fremgangsmåte

1. Dekk havregryn med kaldt vann og la det stå over natten (eller minst fire timer).
2. Sett bakken i ovnen med lokk og steam i ca 30 -40 minutter (varierer fra ovn til ovn). Fordelen med å bruke ovnen er at man slipper at grøten brenner seg og det blir mindre røring. For mye røring gjør grøten limete.
3. Smak til med salt og spe med mer vann eller annen væske om nødvendig.



Variasjoner

GRØT OG KORN

Meierivarer

Melk, yoghurt, kefir, skjørost eller kvarg/kesam

Dette er meierivarer som er gode til korn og gode kilder til blant annet protein, kalsium og jod.

Meierivarer kan også bidra til kremet konsistens og syrlighet, som gjør at måltidet smaker godt. Velg gjerne naturell – det er en mer fleksibel råvare, som er rimeligere og uten tilsatt sukker. Smaken kan varieres ved å bruke frukt og bær, som elevene velger selv.

Dersom man ikke kan bruke meierivarer, er vann, plantedrikker (havre, mandel, soya) eller smoothie gode alternativer.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Nøtter og frø

Solsikkefrø, gresskarkjerner, linfrø, hasselnøtter, mandler, valnøtter eller sesamfrø

Nøtter og frø gir både smak og konsistens til måltidet.

Kjør nøtter og frø til mindre biter i en kjøkkenmaskin for god konsistens og krønsj. Det gjør det også enklere for elevene å forsyne seg med passe mengde.



Foto: Matvalget / Heia Folk





Variasjoner

GRØT OG KORN

Korn kan serveres naturell (hele korn) eller som ferdig havregrøt på vann. Et utvalg tilbehør gir fleksibilitet for kjøkken og valgmuligheter for elevene.

Frukt og bær

Fersk eller frossen frukt og bær

Hakket fersk frukt eller frosne bær av alle slag er supert tilbehør når man tilbyr grøt og korn. Følg gjerne sesongen og varier.

Rørte bær

Nyrørte ferske bær i sesong er noe av det beste som finnes. Resten av året kan man bruke bær som er frosne. Kok opp bærene, rør inn sukker, honning eller sirup. Mengden sukker vil variere ut ifra bærenes syrlighet og sødme, smak til. Syltetøy i form av rørte bær eller most frukt bør ha maks 20 % tilsatt sukker.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Bakt frukt og bær

Å bake i ovn er en enkel og god måte å forvandle frukt og bær på, det gir variasjon i både smak og konsistens.

Tørket frukt og bær

Alt kan tørkes, og det finnes et stort utvalg av tørkede frukt og bær. Fra eksotiske frukter som fiken, daddel, aprikoser, tranebær, morbær, mango, banan og rosiner, til mer lokale varianter som eple, plommer, svsker, blåbær, jordbær og bringebær.

Det er flere måter å bruke denne råvaren på. Skjær frukten i mindre biter og bruk den som topping. Legges de i bløt blir smakene revitalisert og gir en god sødme. Bruk en blender og lag en krem. Den kan brukes alene eller som søtning i for eksempel granolaen.

Tørket frukt og bær bør ikke være det eneste som tilbys fra kategorien frukt og bær.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Variasjoner

GRØT OG KORN

Bakte plommer

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	30 PORSJONER
Plommer (eller annen frukt skåret i store biter)	1 kg
Honning, sirup eller sukker	1 dl
Ev. sitron	

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Vask og rens plommene.
3. Vend plommene lett i det søte og legg de utover et bakepapir.
4. Hvis det er veldig søt frukt, kan den smakes til med noen dråper sitron.
5. Bak i ovnen til de er gylne, ca. 10 minutter.
6. Ta ut og avkjøl.

Variasjon: Epler, pærer, blåbær, rabarbra eller stikkelsbær.

Smakstilsetninger: Vaniljesukker, kanel, ingefær, sitron eller mandarin.

Syltetøy eller saus

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	30 PORSJONER
Frosne bær	900 g
Søtning etter smak (f.eks. sukker, honning, agave-sirup)	Smak til
Maizena / potetmel	1 dl
Vann	1 dl

Fremgangsmåte

1. Kok opp bær og smak til med søtt.
2. Bland maizena og vann.
3. Hell jevningen i bærene under omrøring.
4. Kok opp, rør forsiktig og avkjøl.

Tips: Bruk litt mer vann, kjør det hele med stavmikser eller i en blender, og bruk det som saus i stedet.





Variasjoner

GRØT OG KORN

Rabarbragrøt

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	30 PORSJONER
Rabarbra (i biter)	1 l
Vann	0,5 dl
Sukker	1 dl
Potetmel	2,5 ss

Fremgangsmåte

1. Kok opp rabarbra, vann og sukker.
2. Bland potetmel med vann.
3. Tilsett jevningen i en tynn stråle.
4. Rør inn og kok opp.

Alternativ: Både frisk og tørket frukt og bær egner seg til grøt. Prøv for eksempel plomme, eple, bringebær, rosiner, aprikoser eller fiken.

Ristet og saltet nøtter

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	
Frø eller nøtter	1 l
Nøytral olje (f.eks. raps)	0,5 dl
Salt	1 ts
A: Nøtter	

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader, bruk lav vifte.
2. Bland frø, nøtter, salt og olje lett.
3. Stek i ovnen i ca. 10 minutter til de er gylne.





SALATBAR

Salat betyr blanding - det dreier seg om langt mer enn grønne blader. En salatbar bygget opp rundt korn, belgfrukter, friske grønnsaker og dressinger, er mettende og tilbyr stor grad av variasjon. På de neste sidene finner du forslag til oppskrifter og variasjoner.

Les mer om salatbar
som måltidsløsning





Variasjoner

SALATBAR

Marinader og krydder

Kokte bønner og korn kan brukes som de er, men de er aller best med marinader eller krydder. Spesielt belgfrukter trenger mye smak.

Grunnoppskriften for marinader består av nøytral olje, hvitløk og chili, der mengden krydder fordeles ca. 50/50, avhengig av chilistyrke.

Denne basen kan du bruke som den er, men den er også et godt utgangspunkt for forskjellige marinader ved å tilsette ulike krydder. Disse marinadene er knallgode til for eksempel kikerter.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Asiatisk marinade

Bruk en blanding av soyasaus og nøytral olje (ca. 50/50). Krydderet består av ca. 1/3 hvitløk, 1/3 ingefær og 1/3 chili.

Kebab-ish marinade

Bruk nøytral olje. Krydderet består av 50 % paprikapulver, 10 % oregano, 10 % spisskummen, 10 % hvitløk (gjerne frisk) og 10 % chili (gjerne frisk). Det kan også tilsettes en klype allehånde og smakes til med salt.

Italiensk marinade

Bruk nøytral olje. Krydderet består av hvitløk og en 50/50-fordeling av organo og basilikum (tørr). Det kan også tilsettes chili og smakes til med salt.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Fremgangsmåte

1. Ingrediensene kjøres glatt i foodprosessor eller en stavmikser.





Variasjoner

SALATBAR

Dressinger

Ha gjerne et utvalg ulike dressinger – det er her mye av smakssettingen skjer og da er det fint at elevene kan velge.

Ha gjerne et utvalg av rømme- eller yoghurtbaserte dressinger, majonesbaserte dressinger, chilisau, vinaigrette, pesto, urteoljer.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Klassisk fransk vinaigrette

INGREDIENSER	Ca. 6 dl
Hvit- eller rødvinseddik	1 dl
Hvitløk	1 fedd
Dijonsennep (allergen: sulfitt, sennep, kan sløyfes)	2 ss
Salt og pepper	1 klype
Mild olje	3 dl
Olivenolje	2 dl

Fremgangsmåte

1. Bruk en rund bolle og visp eddik, sennep, salt, pepper og raspet hvitløk.
2. Spe med oljen mens du visper, til du har fått en kremet konsistens.
3. Smak til med salt.

Tips: Prøv den sammen med byggryn og grønnsaker, råkost eller på toppen av sommerens salater.

Sweet chili saus

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Røde chili	7-10 stk.
Hvitløk	8 fedd
Sukker	4 dl
Vann	6 dl
Salt	2 ts
Potetmel (urørt i vann, eventuelt maizena)	Ca. 5 ss

Fremgangsmåte

1. Kok opp chili, hvitløk, vann, sukker og salt.
2. Kjør glatt med en stavmikser.
3. Kok opp igjen og jevn med potetmel.





Variasjoner

SALATBAR

Rå hot sweet chili saus

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Agavesirup (ev. annen lys sirup)	1 l
Chili	10-20

Fremgangsmåte

1. Hakk chili med det meste av frøene.
2. Bland med sirup, smak til.
3. Hell det på en flaske.

Holder seg lenge!



Foto: Matvalget / Heia Folk

Thaisaus

INGREDIENSER	Ca. 1,5 l
Soyasaus	6 dl
Sukker	100 g
Nøytral olje	5 dl
Frisk ingefær	6 ss
Rød chili	2 ss
Hvitløk	10 fedd
Sitrongress, finhakket	4 ss
Limeblad, finhakket	6 stk.
Lime (juicen)	6 stk.

Fremgangsmåte

1. Rasp ingefær og hvitløk.
2. Hakk chili.
3. Bland med sukker, olje og soya.

Salsa - chipotle

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Løk	1 stk.
Hvitløk	1-2 fedd
Olje	4 ss
Hermetisk tomat	1 l
Hermetisk chipotle (alt. røkt paprika og chilipulver)	1 ss
Lime, saft og skall	1 stk.
Salt	1 ts

Fremgangsmåte

1. Finhakk løk og hvitløk.
2. Stek i olje på lav varme til den blir myk, minst 20 minutter.
3. Ha løk, tomat, krydder og lime i en blender og kjør jevnt.
4. Smak til med salt og krydder.





Variasjoner

SALATBAR

Pesto

INGREDIENSER	Ca. 3 dl
Basilikum (ev. løpstikke, løvetann, rucola)	3 potter
Persille	1 potte
Gresskar-/solsikkekjerner	4 ss
Parmesan	50 g
Olje	
Salt	1 ts

Fremgangsmåte

1. Mos alt sammen i kjøkkenmaskin.
2. Spe eventuelt med mer olje for å få den mer flytende.

Rømmedressing

INGREDIENSER	Ca. 1 l
Lettrømme	1 l
Sitronsaft, ev. lime	1 stk.
Salt og pepper	Smak til

Fremgangsmåte

1. Bland rømme med sitron.
2. Smak til med salt og pepper.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Purredressing

INGREDIENSER	Ca. 1,3 l
Purre (stor)	1 stk.
Egg	2
Epleeddik, ev. vineddik	2 ss
Salt	1,5 ts
Sukker, ev. et eple/pære	2 ts
Nøytral olje (raps/solsikke)	1 l

Fremgangsmåte

1. Ha grovhakket purre, eple/pære eller sukker, salt og eddik i blender.
2. Kjør til alt er jevnt og spe forsiktig med oljen til dressingen har ønsket konsistens. Tynn eventuelt med litt vann.
3. Smak til med salt.



Variasjoner

SALATBAR

Noe varmt og godt

Et varmt element kan tilføre salatbaren det lille ekstra. For eksempel er ovnsbakte potetbåter ofte en favoritt i salatbaren, men man kan også bruke rotgrønnsaker, squash, paprika eller annet.

Varmrøkt fisk kan også serveres i salatbaren. Legg for eksempel varmrøkt laks i mindre biter i baren. Kokte poteter med dill, olivenolje og sitron er godt å ha samtidig. Et alternativ er å lage en røre med varmrøkt makrell med rømme eller yoghurt naturell, bladpersille og pepper.



Foto: Matvalget / Hele Folk

Ovnsbakte grønnsaker

Bakte grønnsaker gjør det mulig å benytte mer råvarer i sesong i salatbaren.

Fremgangsmåte

1. Vask og skrubbe grønnsakene rene.
2. Skjær de i biter, båter, store skiver eller terninger.
3. Vend grønnsakene i olivenolje, salt, pepper og eventuelt ønsket krydder.
4. Hell grønnsakene i bakker eller på brett (ikke for tykt lag).
5. Stek de gylne i ovnen på 200 grader i ca. 30 minutter.

Sei med karri og paprika

INGREDIENSER

Sei (blokk)	1 kg
Salt	1 ts
Karri	1 ss
Paprika	1 ts

Fremgangsmåte

1. Legg seien utover et brett.
2. Dryss over salt og ønsket mengde krydder.
3. Stek i ovn på 180 grader i ca. 10 minutter. Fisken er klar når den begynner å flake seg.

Tips: Tandoorikrydder kan også brukes. Krydder som gir farge er fint på sei og gjør den appetittlig og fristende i fargen.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Variasjoner

SALATBAR

Krønsj

Krønsj skaper god variasjon i konsistens og smak i salatbaren.

Rist frø av alle slag i ovnen og server naturell eller krydret. Smaken popper fram når oljene inni frøene får slippe fri. Krutonger kan for eksempel stekes i karri, men her er det bare fantasien som setter grenser.



Foto: Matvalget / Hele Folk





BRØDMÅLTID

I brødmåltid som måltidsløsning kan elevene selv komponere sitt eget brødmåltid bestående av brødmåltid i ulike varianter og med variert pålegg. På de neste sidene finner du forslag til oppskrifter og variasjoner.

Les mer om brødmåltid
som måltidsløsning





Oppskrifter

BRØDMÅLTID

Brød

Brødmåltidet er en stor del av matkulturen i Norge og bidrar til å sikre fullverdige måltider med mye av det vi skal spise oftest, i tillegg til ulike konsistenser og smaker.

Havregrynsbrød

INGREDIENSER	4 BRØD
Hvetemel	1 kg
Sammalt hvete	1 kg
Havregryn	0,5 kg
Salt	3 ss (45 g)
Vann	2 l
Gjær	5 g
Olivenerolje	2 ss
Linfrø	1 dl

Fremgangsmåte

1. Bland sammen ingrediensene til en løs deig.
2. La den stå på et lunt sted i ca 12-20 timer med lokk eller plast over.
3. Smør brødformer godt og hell deigen i.
4. La deigen etterheve i ca. 1 time.
5. Sett nederst i ovnen på 200 grader i 40-50 min.
6. Hvelv brødene på rist når de er ferdige.

Allergener: Gluten (hvete, havregryn (spor)).

Grovhet: 60% (100% med kun sammalt mel).



Foto: Matvalget / Heia Folk

Tips: Havre gjør at brødet ikke virker så grovt, selv om det er det. Dette brødet er eltefritt og egner seg til å røre sammen dagen før det stekes. Trenger man å ha det raskt ferdig, er det bare å bruke mer gjær.

Bytt gjerne ut sammalt hvete med sammalt emmer. Emmer er et gammelt kornslag med "bløt" gluten. Det gir mindre hold i deigen, men fungerer fint når brødene stekes i former. Man kan også bruke bare sammalt mel for å øke grovheten.





Focaccia med havre

INGREDIENSER	1 GN-FORM 1/1	7 GN-FORMER 1/1
Vann	900 g	8500 g
Olivenolje	85 g	600 g
Siktet hvete	430 g	3000 g
Sammalt hvete, fin	430 g	3000 g
Havregryn, lettkokte	430 g	3000 g
Salt	17 g	120 g
Gjær	15 g	100 g
Ev. fiberhusk	2,25 g	16 g
Totalt	2310 g	16136 g

Fremgangsmåte

1. Rør sammen alle ingrediensene. Ta mer vann om nødvendig. Deigen kan gjerne ha konsistens som en tykk grøt. Havre trekker til seg mye vann, som gjør at deigen tykner over tid.
2. Fordel i former som passer i ovnen.
3. La de stå på et lunt sted i ca. 12-20 timer med lokk eller plast over. Ev. sett noen på kjøll for å ha gjennom uken.
4. Stekes i 30 minutter på 200 grader i vanlig husholdningskomfyr (tilsvarer 160-180 grader i en kombidamper).

Grovhet: 67 % fullkorn



Foto: Matvalget / Heia Folk

Tips: Dryss frø og/eller urter på toppen før steking. Dytt gjerne grønnsaker, ost og annet i deigen før steking, for eksempel tørket tomat, oliven, ost og spekepølse.

Frø av forskjellige slag kan gjerne drysses i bunnen av formen før deigen legges i.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Variasjoner

BRØDMÅLTID

Smørbart pålegg

Smørbart pålegg spiller en viktig rolle i skolemåltidet som et praktisk og smaksrikt alternativ i skolehverdagen.

Et variert utvalg av smørbare alternativer kan også bidra til å fremme et fullverdig skolemåltid. Her er noen forslag:



Foto: Matvalget / Heia Folk

Majones / aioli

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Egg	2 stk.
Dijonsennep	2 ss
Mild eddik eller sitron	2 ss
Salt og pepper	Smak til
Hvitløk (om ønskelig)	4 fedd
Olje med mild smak	9 dl

Fremgangsmåte

1. Bland egg, sennep, raspet hvitløk, salt og pepper lett (majones er uten hvitløk, aioli er med).
2. Bruk en visp eller kjøkkenmaskin og visp mens du sper olje med en tynn stråle til det setter seg.
3. Øk farten og spe med resten av oljen under omrøring.
4. Smak til med eddik eller sitron og mer salt.
5. Pakkes i tett beholder (holder lenge på kjøll).

Tips: Bytt ut egg med avkok/laken fra kikertene - det binder majonesen like godt som egg. Andre smaksvarianter kan være:

- 1 ss curry eller 1 ss estragon
- Remulade med kapers og sylteagurk
- Cæsar med knuste kapers og parmesan
- Chili





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Smøreost med krydder og urter

Ved å røre inn finhakkede urter (for eksempel basilikum, dill, timian, estragon, oregano eller gressløk), krydder og annet i margarin eller myk ost, får du enkelt litt mer fult i en brødskeive.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Her har du forslag til ulike smakstilsetninger (mengdene kan man smake seg frem til):

INGREDIENSER		
Estragon, persille, gressløk eller vårløk, pepper, presset sitron	Ruccola eller ugress, basilikum, hakkede valnøtter eller solsikkefrø, pepper, sitronsaft	Stekt finhakket bacon eller spekepølse, kapers, skall og saft av sitron
Persille, dill, gressløk/vårløk, sitronsaft	Finhakket spekesild, gressløk/vårløk, kokt rødbet, kokt egg	Ramsløk og sitronskall
Persille, dill, gressløk/vårløk, pepper, hvitløk, tomatpuré	Kaviar, rødløk, dill	Spisskummen, finrevet ingefær, gurkemeie
Finhakket rød paprika, gressløk/vårløk, sitronsaft	Skall og saft av appelsin, karri, mangochutney	Spisskummen, basilikum, oregano
Tørkede tomater (hakkede), hakket løk, oregano	Ruccola eller ugress, basilikum, hakkede valnøtter, solsikkefrø, pepper, sitronsaft	Finhakkede eple- eller bjørkeblader tidlig om våren, pepper
Soyasaus, løk, ev. chili	Sardiner, kapers	Avocado og valnøtter
Persille, hvitløk, sitronsaft	Revet eple og kokt rødbet, finhakket sylteagurk	Timian og sitron
Chilisaus, paprikapulver	Pepperrot og ev. eple	Karripasta
Mild helkornsennep, pepper, hakket løk	Sennep, karri, gressløk/vårløk	Karve
Ansjosfiléer, gressløk, pepper	Bringebær, sukker, pepper, sesamfrø	Skall og saft av appelsin, sukker
Kanel, sukker, revet eple	Malte eller hakkede mandler, nøtter	





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Pesto

Foto: Matvalget / Heia Folk



Fremgangsmåte

1. Bruk en blender, ha i urter, erter og hvitløk og kjør til en fin pure.
2. Tilsett ost, salt og pepper og kjør blenderen mens du jevner med olje.
3. Smak til med ekstra salt.

INGREDIENSER

Basilikum eller annen frisk urt	200 g
Frosne grønne erter	200 g
Hvitløk	3 fedd
Solsikkefrø	200 g
Revet hard ost	100 g
Salt og pepper	Smak til
Mild olivenolje	5 dl

Pesto er opprinnelig laget av pinjekjerner, basilikum, parmesan og olivenolje. Denne oppskriften er litt rimeligere og litt mer lokal.

Tips: Bytt ut basilikum med andre grønne urter og blader, for eksempel persille, løpstikke, grønnkål, brennesle, skvalderkål eller løvetann. Solsikkefrø kan byttes med andre typer frø og nøtter, for eksempel gresskarkjerner, mandler, cashewnøtter, valnøtt eller hasselnøtt. Osten kan sløyfes eller erstattes med andre harde smaksrike oster.





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Proteinrikt pålegg

Denne delen inkluderer det meste av de vanligste påleggene, for eksempel ost, makrell i tomat, leverpostei, fiskekaker og kjøttpålegg. Varier gjerne mellom ulike proteinkilder, men velg ofte fisk.

Velg magre varianter av pålegg med meieri, velg mindre bearbeidet kjøttpålegg og velg pålegg med lite sukker og salt. Her er noen forslag til pålegg som kan lages selv, er rimelige og kan utvide smaksløkene.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Moser av linser og belgvekster

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Fryste grønne ertre	1 kg
Frisk basilikum	1 bunt
Nøytral olje	
Salt	Smak til

Fremgangsmåte

1. Kok ertene med litt olje - bruk minst mulig vann. Det beste er om vannet er tilnærmet borte når det er ferdig kokt, men ikke kok lenger enn at ertene beholder den friske grønnfargen.
2. Grovhakk basilikum.
3. Kjør i foodprocessor eller bruk stavmikser.
4. Ha i vann til du har en god konsistens. Det må ikke bli tørt, men skal heller ikke renne.
5. Smak til med salt.





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Hummus

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Kokte kikerter	3 kg
Vann fra laken til kikertene	4-5 dl
Tahini (sesampasta)	4 dl
Hvitløk	1 stk.
Spisskummen	3 ss
Sitroner	2 stk.
Olivener	
Salt	Smak til

Fremgangsmåte

1. Bruk en blender og kjør hvitløk og tahini i 30 sekunder.
2. Tilsett sitron, krydder og halvparten av kikertene og litt vann. Kjør til en glatt puré.
3. Tilsett alt litt etter litt slik at alt blir godt blandet.
4. Spe med kikertvann til ønsket konsistens.
5. Smak til slutt med salt og sitron.
6. Server med olivenolje og et dryss med spisskummen på toppen.

Tips: Et alternativ er å bruk gule erter eller hvite bønner i stedet for kikerter. Hummus er generelt en god base for å lage flere smaker, for eksempel:

- Rødbetshummus: Tilsett en bakt rødbete
- Gulrothummus: Tilsett tre bakte eller kokte gulrøtter (eller søtpotet) og en klype gurkemeie. Dryss garam masala eller curry på ved servering.
- Grønn hummus: Bytt ut halvparten av kikertene med grønne erter. Smak til med frisk mynte.

Bønnemos med tacosmak

INGREDIENSER

Løk	3 stk.
Olje	1 dl
Ferdigkokte kidneybønner	1 l
Mild olje	2 dl
Vann	2 dl
Spisskummen	1-2 ts
Salt	Smak til
Sitron	Smak til

Fremgangsmåte

1. Stek finhakket løk i olje på lav varme til den er helt myk.
2. Ha løk, bønner, vann, olje, krydder og salt i en blender og kjør til fin mos (juster med vann til ønsket konsistens).
3. Smak til med litt sitron og salt.

Tips: Som en variasjon, tilsett grønn chili og persille, hvite bønner med karri og gurkemeie, sorte bønner med oliven og kapers eller grønne linser med estragon og frisk persille.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Variasjoner

BRØDMÅLTID

Fiskerøre

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Fisk	500 g
Majones	1 dl
Lettrømme	1 dl
Rødløk	1 stk.
Sylteagurk (hakket)	2 ss
Salt, pepper og dill	Smak til

Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene.
2. Smak til med salt, pepper og dill.

Tips: Denne oppskriften kan brukes til flere sorter fisk, for eksempel røkt hyse, tunfisk i lake eller varmrøkt makrell, peppermakrell eller kokt røkt fisk.

Fiskekaker

INGREDIENSER

20 PORSJONER

Fersk fisk (sei, hyse, torsk)	5 kg
Potetmel	10 ss
Salt	ca. 5 ts
Løk	5 stk.
Egg	5 stk.
Melk	12 dl
Muskat	5 ts

Tips: Egg kan erstattes med 3 ss lake fra kikerter + 2 ts bakepulver, et alternativ til melk kan være farris og muskat kan sløyfes eller erstattes med pepper. OBS! Både fisk og melk/farris må være kalde.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Fremgangsmåte

1. Skjær fisken i biter og ha den i en foodprosessor.
2. Tilsett salt og kjør noen sekunder.
3. Ha i alle de andre ingrediensene og kjør farsen i ca. 15 sekunder.
4. Form kakene til passe størrelse og stek dem pent brune på hver side.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Variasjoner

BRØDMÅLTID

Hønsesalat med karri

Foto: Matvalget / Heia Folk



Fremgangsmåte

1. Bland majones med krydderet, smak til med salt og pepper.
2. Finhakk løk, eple og selleri og bland alt.
3. Server det sammen med finhakket salat og betor i staver eller skiver.

INGREDIENSER

Hønsekjøtt (renset)	1 l
Majones	2 dl
Karri	2 ss
Hakket persille	2-3 ss
Rødløk	1 stk.
Grønt eple	1 stk.
Stangselleri (stilk)	2 stk.
Salt og pepper	Smak til

Tips: Høne gir nydelig kraft og bra kjøtt for en rimelig penge. Den kan kokes mør både i kjele eller i bakk i ovnen. Det er også en utmerket mulighet til å bruke avskjær av grønnsaker, som løk, purre, gulrot og selleri i kraften for enda bedre smak. Ferdig kraft kan reduseres og fryses og brukes til deilige supper. Kjøttet kan blandes med grønnsaker, bønner og linser, rømme, majones eller annen dressing og brukes som pålegg.





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Grønnsaker, frukt og bær

Alle typer frukt og bær kan også serveres til brødmåltidet, slik at elevene kan forsyne seg og spise det ved siden av brødsken. Det kan for eksempel være raspet, skivet eller staver av gulrot, paprika, tomat, agurk, selleri, vårløk, spinat, eple, pære. Her er noen andre forslag:



Foto: Matvalget / Heia Folk

Rødkålsalat

INGREDIENSER	
Rødkål	1 kg
Salt	1 klype
Sitron (saften)	1 stk.
Eple (kan sløyfes)	2 stk.
Ev. honning eller sirup	

Fremgangsmåte

1. Skjær rødkål i tynne skiver, dryss på litt salt og kna rødkålen til den synker sammen.
2. Tilsett raspet eple, sitrønsaft, eventuelt litt søtt og smak til.

Syltet rødløk

INGREDIENSER	
Rødløk	6 stk.
Eddik (7%)	2 dl
Sukker	3 dl
Vann	6 dl

Fremgangsmåte

1. Rens og skjær løken i tynne skiver, og ha det i et glass eller en bolle.
2. Kok opp vann, eddik og sukker og hell det over løken.
3. La det stå til dagen etter (det smaker godt med det samme, men blir best etter litt ekstra tid).



Foto: Matvalget / Heia Folk





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Noe varmt og godt

Selv et enkelt brødmåltid kan bli noe helt spesielt når det får følge av noe varmt og smakfullt. Bakte grønnsaker, kokte egg eller en luftig omelett tilfører både varme, tekstur og dybde i smaken – og gir måltidet et løft som både metter og gleder.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Bakte grønnsaker

Foto: Matvalget / Heia Folk



Fremgangsmåte – grunnoppskrift

1. Bruk for eksempel squash, aubergine, blomkål, gulrot, sellerirot – eller noe annet.
2. Vask og ev. skrell grønnsakene.
3. Vend de i olje, salt og pepper.
4. Bak i ovnen på 230 grader til de er godt stekt og gylne.

Tips: Så godt som alle grønnsaker kan bakes i ovnen. Bakte rotgrønnsaker er undervurderte ingredienser og kan gi mange variasjoner med ovnen til hjelp, men de kan også serveres kalde. Her er noen forslag til variasjoner:

- Bakt gulrot med balsamico og sitron: Gulrøttene vendes i olje, balsamico, soyasaus, sitron, salt og pepper. Sesamfrø på toppen.
- Knuste poteter: Vend poteter i olje, krydder og salt. Stek i ovn til de er møre, knus de lett, tilfør litt mer olje og stek videre til de blir knasende sprø og brune.
- Bakt purre: Rens og skjær purren i staver på ca. 5 cm, vend i olje.
- Bakt brokkoli med ost: Skjær brokkolien i skiver, legg de utover et brett, drisle med olje, salt, pepper og et fint lag med smaksrik ost. Bak til det blir "crispy". Blomkål og rødkål kan også brukes.

Egg

Kokte egg er alltid fint å tilby. Elevene kan skrelle selv.



Foto: Matvalget / Heia Folk





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Omelett

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Poteter (kokt eller stekt)	1,5 kg
Løk	1 stk.
Hvitløk	2-3 fedd
Egg	24 stk.
Vann	2 dl
Salt og pepper	Smak til

Fremgangsmåte

1. Skjær potet og løk i biter og ha det i en bakk med bakepapir.
2. Bland egg og vann, salt og pepper.
3. Hell eggeblandingen over potetene og bland lett.
4. Sett bakken i ovnen og stek videre til omeletten har satt seg, ca. 30 minutter.
5. Skjær i porsjonsstykker.





Variasjoner

BRØDMÅLTID

Krønsj

Krønsj skaper god variasjon i konsistens og smak i brødmåltidet. Her er noen forslag:

Sprøstekt skrell

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER

Skrell av grønnsaker

Olje

Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Bruk for eksempel skrell av gulrot, potet, pastinakk, jordskokk, persillerot (vask grønnsakene før du skreller).
2. Vend inn skrellet med olje, salt og pepper (det skal være akkurat nok olje til at all overflate på skrellet er dekket).
3. Fordel tynt utover på et stekebrett (det skal ligge minst mulig oppå hverandre).
4. Stek på 180 grader (har du storhusholdningsovn, husk å skru ned effekten på viften).
5. Stek i 10-15 minutter, til det er sprøtt (følg med).

Dukkah

INGREDIENSER

Mandler (ev. solsikkefrø) 200 g

Sesamfrø 150 g

Fennikelfrø 3 ss

Salt 1 ts

Ev. en klype sukker

Fremgangsmåte

1. Rist mandler, sesamfrø og fennikelfrø i tørr, varm panne til de blir aromatisk (frigjør og forsterker deres naturlige duft og smak) og får litt farge.
2. Kjør det grovt i en blender med salt og litt sukker.

