

MÅL OM 50% ØKOLOGISK MAT

Vår- og sommermeny 2018

Bydel St. Hanshaugen
i samarbeid med

Matvalget

Månedsmeny for barnehager i Bydel St. Hanshaugen



Om menyen

Det skal serveres fire måltider per uke, hvilken tid dere velger å servere de ulike rettene er opp til hver enkelt barnehage eller avdeling. Følg disse ukemenyene over fire uker, deretter gjenta dette frem til neste meny.

Denne menyen vil sikre et variert mattilbud innenfor retningslinjene for barnehagemat og budsjettet, og er basert på sesongens grønnsaker og økologiske råvarer.

Oppskriften på *Et bærekraftig måltid*

- 1. Lag mat fra bunnen av**
- 2. Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn**
- 3. Tenk sesong**
- 4. Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat**
- 5. Reduser matsvinnet**
- 6. Bruk mer økologisk**

Å lage mat etter disse rådene er ikke komplisert, men handler om en helhetlig tilnærming som til sammen gjør at vi kan servere god, bærekraftig mat, uten at det trenger å øke kostnadene.

Månedsmeny for barnehager i Bydel St. Hanshaugen

UKE 1	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Blomkålsuppe	Havregrøt	Rød curry	Havregrøt eller Grove vafler eller brødmat
UKE 2	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Drømmesuppe	Havregrøt	Skattekiste	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat
UKE 3	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Matmuffins	Havregrøt	Plukkfisk	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat
UKE 4	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Solskinnsuppe	Havregrøt	Omelett med grønnsaker	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat

Blomkålsuppe

INGREDIENSER

3 stk blomkål nr: 25955
2 stk løk nr: 26118
2 dl røde linser nr: 4552824
3 liter melk nr: 687053
Salt
Muskatnøtt nr: 592006
Olje til steking nr: 2515740

FREMGANGSMÅTE

Kutt opp løk i terninger.

Surr løken i en gryte til den er myk og blank.
Da blir den god og søt.

I mens kuttet blomkål opp i biter.

Ha den i gryta og ha på melk og de røde linsene.
Om ikke alt er dekket av veske tilsettes bare litt mer melk eller vann.

Når alt er mørt kjøres suppen med stavmikser.
Juster eventuelt tykkelsen med mer vann eller melk.
Smak til med salt og revet muskatnøtt.

Rød curry

INGREDIENSER

3 fedd hvitløk nr: 26385

2 stk løk nr: 26118

1 tommel ingefær nr: 26796

2 ss rød currypaste nr: 864728

3 bokser kokosmelk nr: 4063749

1 liter vann

2 SS grønnsaksbuljong nr: 4963807

500 g fisk, sei eller torsk nr: 1509736

100 g sukkererter nr: 25548

Salt

Olje til steking nr: 2515740

FREMGANGSMÅTE

Kutt opp hvitløk og løk i terninger.

Riv eller finkutt ingefær.

La det surre i gryta til løken er blank og mør.

Tilsett rød currypaste kokosmelk, vann og buljong.

Kok opp, smak om det trengs mer currypaste eller salt og ha i fisk som er kuttet i terninger.

La det trekke i ca 5-10 min.

Ha i oppkuttet sukkererter og server.

Drømmesuppe

Dette er en mettende tomatsuppe som kan varieres med sesongens grønnsaker.

Det er en grunnleggende regel for å få skikkelige gode supper og gryter og det er at løken får smelte, lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men helt myk – da får du frem den søte gode smaken

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 gule løk [nr. 26118](#)

Olivenolje [nr. 1679463](#)

3 gulrøtter [nr. 26115](#)

4 fedd hvitløk [nr. 26385](#)

1 ss tørket oregano

2 dl røde linser [nr. 4552824](#)

2 buljongterninger [nr. 2531044](#)

2 bokser hermetiske tomat

eller tomatskalker [nr. 4996112](#)

2,5 liter vann

Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

Finhakk løk og hvitløk. La løken surre lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt.

Ha i gulrøtter, oregano, hvitløk og la surre i ytterligere 5 minutter.

Ha i tomater, linser og buljong, rør sammen og hell over vannet. Kok opp og la småkoke i ca. 30 minutter.

Når gulrøttene er helt møre, kjøres suppen med stavmikser.

Smak til med salt og pepper. Hakk urter og la barna selv drysse på ved servering.

TIPS:

Prøv gjerne med sellerirot og andre rotgrønnsaker i suppe.

Suppa kan serveres med brød, knekkebrød, brødkrutonger og / eller hele korn.



Plukkfisk

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

700 g kokte poteter **nr. 27083**

500 g torsk (gjerne opptint)

3 dl lettmeik **nr. 687053**

1,5 ss smør **nr. 4026225**

1 løk **nr. 26118**

1 hvitløksfedd **nr. 26385**

Salt/pepper

FREMGANGSMÅTE

Skrell og kok potetene møre.

Mos potetene og sett til side.

Kutt hvitløk, løk og purreløk smått
(spar den grønne delen av purreløken til servering).

Fisken kuttet i terninger

Stek løk, hvitløk og purreløk i smør på middels temperatur, når dette er blankt tilsettes fisken og melken i pannen

Kok opp og la det hele trekke til fisken er gjennomkokt, rør godt om

Bland nå fiske- og melkeblanding med potetmosen, rør i litt og litt om gangen

Når alt er godt blandet sammen, smak til med salt og pepper

Strø over den grønne delen av purreløken

Server med flatbrød eller knekkebrød

TIPS:

Konsistensen skal være som i vanlig potetmos, vær derfor obs på væskemengen. Tilsett litt og litt væske. Server med flatbrød, grovbrød eller knekkebrød til.



Solskinnsuppe

Dette er en mettende, søt og varmende suppe. Prøv også med gresskar istedenfor gulrot. Det er en grunnleggende regel for å få skikkelige gode supper og gryter og det er at løken får smelte, lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men helt myk – da får du frem den søte gode smaken.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

- 2 gule løk **nr. 26118**
- 1 kg gulrot **nr. 26115**
- 1 fingertommel ingefær **nr. 26796**
- Olivenolje **nr. 1679463**
- 4 fedd hvitløk **nr. 26385**
- 2 dl røde linser **nr. 4552824**
- 1- 2 buljongterninger **nr. 2531044**
- En boks kokosmelk **nr.4063749**
- 2 liter vann
- Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

Finhakk løk, ingefær og hvitløk hver for seg.

Hvis gulrøttene er økologiske trengs de bare å skylles og skjær dem i passe store biter, de trenger ikke finhakkes fordi de skal kjøres med stavmikser når de er kokt møre.

La løken surre lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt. Ha i ingefær og hvitløk og la surre et par minutter. Ha så i gulrøtter, linser og buljong og 1 liter vann. Rør sammen og kok opp.

La småkoke i ca. 25 minutter eller til gulrøttene og linsene er møre. Kjør med stavmikser og ha i kokosmelk. Kok opp og smak til med salt og pepper og sped suppen med vann hvis den blir for tykk.

Tips: Prøv gjerne suppen med gresskar istedenfor gulrot.



Skattekiste med fisk og grønnsaker

Her kan du bruke forskjellige typer fisk. bruk gjerne skrei på vinteren, ellers i året kan dere bruke sei, som er en bærekraftig og rimelig fisk. Her kan dere velge om barna skal lage en porsjonspakke hver eller om dere vil legge fiskebiter og grønnsaker i en langpanne (dyp).

INGREDIENSER

For å lage små porsjonspakker:
Beregne 50 g fisk og 100 g grønnsaker pr barn

50 g fisk nr: 1509736
50 g gulrot nr. 26115
50 g brokkoli nr: 26112
1 ss olivenolje eller nr. 1679463 smør nr. 4026225
1 ss soyasaus nr: 1255181
1 bakeark
Litt hyssing



FREMGANGSMÅTE

Sett ovnen på 180 grader
Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger
Vask gulrøtter og brokkoli

Skjær gulrøtter i tynne skiver og del brokkoli i passe biter.
Legg fisk og grønnsaker i midten av bakepapiret. Ha på soya og smør eller olje.

Løft hjørnene på papiret, slik at du kan lage en liten «sekk» snurr litt hyssing rundt, slik at det blir tett. Legg pakkene på et stekebrett og stek i ovnen i ca. 10 minutter.

Åpne en pakke og sjekk at fisken er ferdig.

Tips: Ha på litt salt hvis det trengs. Prøv gjerne med ingefær og chili i pakkene! Server med ris eller pasta.

INGREDIENSER I LANGPANNE

500 g fisk uten skinn og ben
500 g gulrot
500 g brokkoli, helst stilker
1 dl olivenolje eller smør
1 dl soyasaus
1 ark bakepapir
1 ark aluminiumsfolie



FREMGANGSMÅTE

Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger.
Vask gulrøtter og sukkererter.

Skjær gulrøtter i tynne skiver og del brokkoli i to.
Dekk en langpanne med bakepapir. Legg fisk og grønnsaker jevnt utover langpannen. Hell over soya og olje.

Ha aluminiumsfolie over langpannen slik at det blir tett og stek i ovnen i ca. 15 minutter.

Tips: Havets skattekiste kan også fint lages ute på bål eller på en grill. Følg oppskriften på små pakker, men bruk aluminiumsfolie istedenfor bakepapir

Grønnsaksomelett

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 ss Olivenolje **nr: 1679463**

2 stk/200 g Løk **nr: 26118**

12 stk Egg **nr: 2951846**

4 ss Vann

2 ss Persille **nr: 25661**

4 ss Ost **nr: 2467637**

4 stk/300 g Tomater

½ stk Purre **nr: 26390**

½ stk Squash

400 g Potet **nr: 27083**

1 boks Creme fraiche **nr: 903963**

2 ts Salt

1 ts Pepper

FREMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader.

Skjær løk og poteter i biter og stek på middels varme med litt olje i stekepannen i fem minutter.

Hakk squash og purre i små biter. Legg løk, poteter, skiver av tomat, purre og squash i en ildfast form.

Pisk eggene sammen med creme fraiche for hånd til det skummer. Bland inn litt salt, pepper og persille. Hell over grønnsakene.

Strø litt revet ost på toppen, og stek midt i ovnen i 20–25 minutter til eggeblandingen er stivnet.

Tips: Varier gjerne omeletten med andre grønnsaker eller f.eks rester fra andre måltid.

Matmuffins

INGREDIENSER

Til ca. 10 store muffins

2 dl hvetemel **nr. 461962**

2 dl sammalt mel **nr. 462135**

2 TS bakepulver **nr. 41056**

½ TS salt

2 egg **nr. 2951846**

1 boks creme fraiche **nr. 903963**

2 dl lettmeik **nr. 687053**

30g smeltet smør **nr. 4026225**

100g revet ost **nr. 2467637**

1 rød paprika **nr. 27120**

FREMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader.

Mål opp de tørre ingrediensene i en bolle, og miks de bløte ingrediensene sammen i en annen bolle. Bland deretter disse ingrediensene sammen.

Vend inn fyllet i blandingen og fordel i store muffinsformer (kan også stekes i langpanne).

Stek midt i ovnen i 20–30 minutter.
Steketiden varierer ut ifra størrelse

Avkjøl på rist, og oppbevar matmuffinsene kjølig.
Kan også fryses frem til bruk.

Grove vafler

Denne oppskriften kan benyttes som et alternativ til brødmat når dere skal ha det litt ekstra koselig!

INGREDIENSER

Til ca. 14 plater

1-2 egg **nr. 2951846**

1 liter melk **nr: 687053**

3 spiseskjeer lettrømme **nr: 802066**

50 g smeltet smør **nr: 4026225**

(behold litt til smøring av vaffeljern)

1 ts kardemomme

Havregryn **nr: 4330809**

Sammalt mel **nr: 462135**

FREM GANGSMÅTE

Tilsett egg, melk og mager kesam i en bolle.

Tilsett kardemomme, havregryn, sammalt mel og havrekli til det blir en glatt jevn røre. Bruk mer sammalt mel enn havregryn. Men her tilsettes det etter smak. Rør inn det smeltede smøret til slutt. La røren svulle i 10-15 minutter.

Stek vaflene og legg de oppå hverandre etter hvert som de er stekt.

Serveres med syltetøy eller smør og ost.

Spørsmål angående denne økologiske menyen rettes til:

Leif Magne Grastveit

Tlf: 476 38 376 | Epost: leif.magne@debioinfo.no

Lars Magnus Ottersen

Tlf: 924 87 965 | Epost: larsmagnus.ottersen@bsh.oslo.kommune.no