

MÅL OM 50% ØKOLOGISK MAT

Vintermeny 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 vil vi måle økoprocenten og det vil komme nye oppskrifter til vintermenyen.

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:	Drømmesuppe	Havregrøt	Plukkfisk eller Rød fiskegryte Skattekiste	Havregrøt eller Grove vafler eller brødmat
UKE 2	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Solskinnsuppe	Havregrøt	Plukkfisk eller Rød fiskegryte Skattekiste	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat
UKE 3	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Drømmesuppe	Havregrøt	Plukkfisk eller Rød fiskegryte Skattekiste	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat
UKE 4	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Solskinnsuppe	Havregrøt	Gratinerte rotgrønnsaker	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat

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. 26383](#)
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. 4422549](#)
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

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

Knekkebrød nr. 277761

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 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 mye- da får du frem den søte gode smaken.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

- 2 gule løk [nr. 26118](#)
- 1 kg gulrot [nr. 26383](#)
- 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.



Ovnsbakte rotgrønnsaker

Når man ovnsbaker rotgrønnsaker, blir de søte og gode.
De er gode servert med råris og rømmedressing – og de er gode på brødkiven.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

Du står fritt til å velge hvilke rotgrønnsaker du vil bruke, potet og gulrot eller mange forskjellige. Har dere noen rester, pølsesnabber, skinke eller sopp, da kan de være med i formen.

6 gulrøtter nr. 26383

1 liten sellerirot nr. 26723

½ kålrot nr. 26159

8 poteter

4 hele hvitløksfedd med skallet på nr. 26385

Olivenolje nr. 1679463

Pepper

Salt

Urter: rosmarin, timian eller oregano

FREMGANGSMÅTE

Vask alle grønnsakene og skrell de som må skrelles og skjær grønnsakene i like store båter.

Ha litt olivenolje i langpannen, ha i grønnsakene og krydre med pepper og urter.

Bak rotgrønnsakene i langpanne i ovnen på 180° i ca. 30 minutter litt avhengig av hvor små bitene er. Titt på dem etter ca. 25 minutter og vend litt om på dem med en stekespade.

Salt etter at du har tatt dem ut av ovnen.



Speltfocaccia

Å bake med spelt gjør livet på kjøkkenet enkelt og godt. Spelten har nemlig en helt annen glutenstruktur enn hveten og trenger ikke eltes like mye. Med denne oppskriften kan du bare røre sammen deigen før du går fra jobb på ettermiddagen, la deigen stå i kjøleskapet over natten, og bake ut på morgningen. Prøv, men vi advarer om at dette er sterk avhengighetsdannende. Det går fint å bake denne på et par timer også, men da trenger du litt mer gjær.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

800 g siktet speltmel [nr. 2927424](#)

300 g sammalt grov hvetete [nr. 416040](#)

(eventuelt havregryn)

½ ss salt

¼ pakke fersk gjær (1/2 pk gjær hvis

du skal lage den raskt)

8 dl kaldt vann

½ dl olivenolje [nr. 1679463](#)

FREMGANGSMÅTE

Løs opp gjæren i 1 dl vann.

Vei opp melet og saltet og ha det i en bolle. Hell i gjær og vannblandingen og ha i resten av vannet. Rør rundt med en sleiv og elt deigen en liten stund med en sleiv eller med eltemaskin. Deigen skal være klissete.

Dekk bollen og sett i kjøleskapet over natten (eller la den stå dekket til på benken i 1 time)

Neste dag/neste time:

Har deigen stått i kjøleskapet kan du la deigen stå fremme i en time for å bli romtemperert, men du må ikke. Ha videre bakepapir i en langpanne og hell deigen rett ned i pannen. Ha på oliven olje og trykk og klem den utover. Den skal være ca. 2 cm tykk.

Etterhev i 15 minutter, lag så små groper med fingrene. Stek i ovnen på 180 grader i ca. 25 minut



Grove vafler

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

INGREDIENSER

Til ca. 14 plater

2 egg **nr. 2951846**

1 liter lettmeik **nr. 687053**

1 dl kefir **nr. 4414538**

50 g smeltet smør **nr. 4026225**

(behold litt til smøring av vaffeljern)

1 ts kardemomme

3 dl Havregryn **nr. 4330809**

5 dl siktet spelt **nr. 2927424**

1 dl sammalt grovt mel **nr. 416040**

FREMGANGSMÅTE

Tilsett egg, melk og mager kefir 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 avkjøl på rist. .

Serveres med syltetøy eller smør og ost.

Rød fiskegryte

Denne gryten kan serveres til stor og små til hverdags og til fest. Velg fisk fra bærekraftige bestander – sei er et eksempel på et godt valg her.

INGREDIENSER

Til ca. 14 plater

Beregne ca. 70 g fisk pr barn, men 100-150 g pr voksen.

1 kg potet

1 stor løk eller 2- 3 små **nr. 26118**

2 store fennikel

3 fedd hvitløk **nr. 26385**

2 paprika, rød eller gul

800 g hermetisk tomat **nr. 4422549**

3 ss tomatpure **nr. 2511962**

2 dl vann

Buljong **nr.2531044**

Olivenolje **nr. 1679463**

Salt

Pepper

1 potte basilikum

1 kg sei

FREMGANGSMÅTE

Vask og skrell potetene lett, det kan godt være litt skall på. Del dem i terningstore biter og sett til side. Del løken i to og skjær i tynne skiver, gjør det samme med fennikelen. Finhakk hvitløk og del paprikaene i to, ta ut innmaten og skyll og skjær dem i strimler.

Ha godt med god stekeolje i gryta og ha i løken, la den surre på svak varme til den blir myk og blank, ikke la den bli brun. Ha i fennikel, hvitløk og paprika la surre i noen minutter. Ha i tomat poteter, tomatpure og buljong. Rør rundt. La det små putre til potetene er møre, det tar ca. 30 minutter.

I mellomtiden skjær fisken i terningstore biter. Forsøk få ut alle ben. Ha salt og pepper på fisken.

Ha fisken og basilikumen i når potetene er ferdig og la gryten trekke på svak putre varme i 10 minutter. Smak til med salt, pepper ha på litt olivenolje ved servering.

Server med brød.

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
50 g gulrot **nr.26383**
50 g brokkoli
1 ss olivenolje eller **nr. 1679463**
smør **nr. 4026225**
1 ss soyasaus
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

Spørsmål angående denne økologiske menyen rettes til:

Camilla Wilse

Tlf: 915 54 355 | Epost: camilla.wilse@debioinfo.no

Lars Magnus Ottersen

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