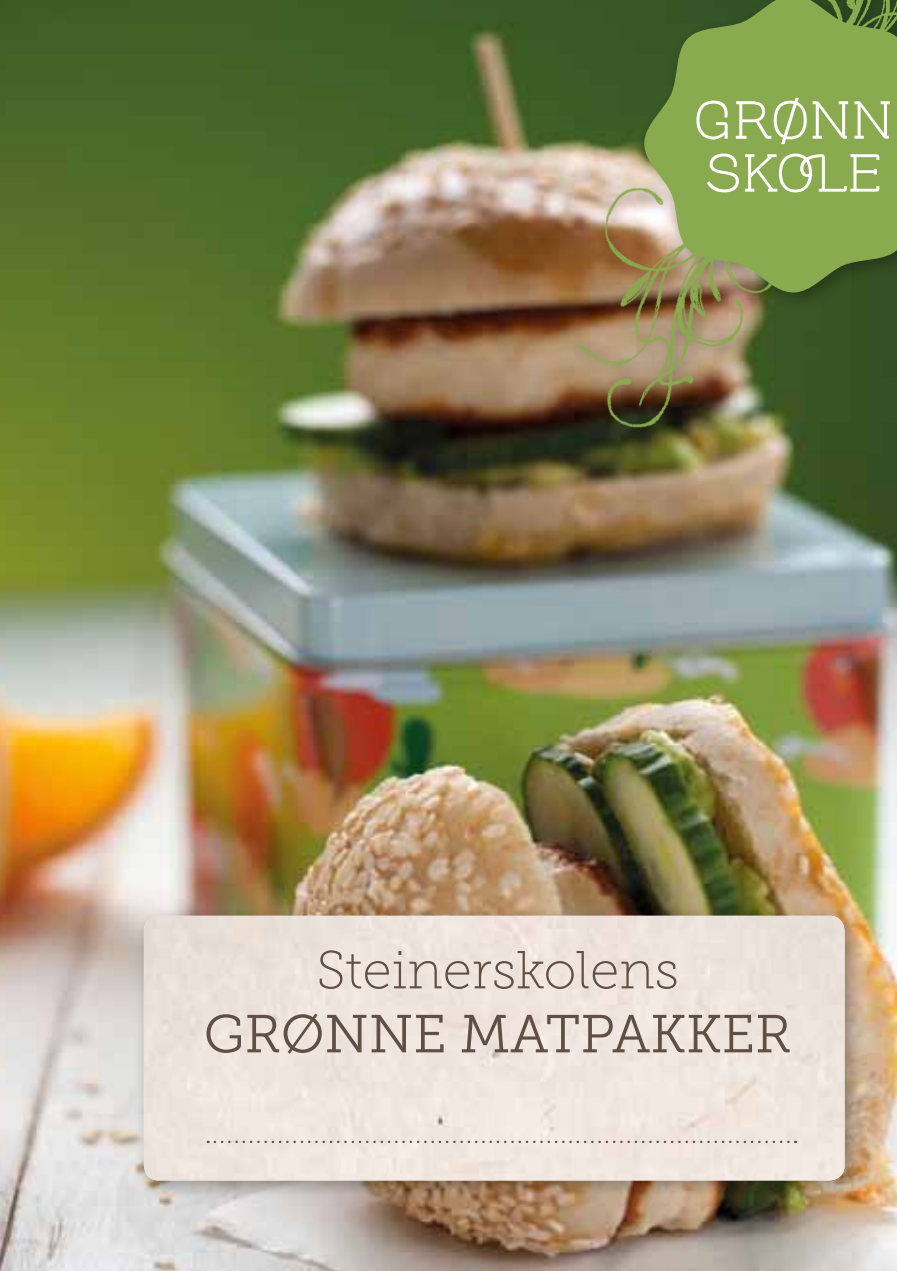




GRØNN
SKOLE



Steinerskolens
GRØNNE MATPAKKER



Steinerskolens GRØNNE MATPAKKER

Innhold

Bananpannekaker	s. 4
Grove muffins	s. 7
Koreanske pannekaker	s. 8
Omelett	s. 9
Blings	s. 10
Baguette med fyll	s. 11
Juicy stuff	s. 12
Fiskeburger	s. 14
Lefser og ruller	s. 15
Quesedilla	s. 16
Pastasalat	s. 18
Kalde drikker og smoothie	s. 20
Varme drikker	s. 22
Turmat: Ostesmørbrød	s. 23
Turmat: Suppe på termos	s. 25
Linse- og bønnesalat	s. 26
Fritatta	s. 27
Restemat: Tacoboks	s. 28
Restemat: Tapaskoffert	s. 29
Restemat: Sushisalat	s. 30
Restemat: Stekte nudler	s. 31
Matpakkebrød	s. 32
Grøt med varm melk eller vann i termos	s. 33
Granola og yoghurt, fruktsalat	s. 35
Søte alternativer	s. 37
Grønn skolemat for klasseturer	s. 38

Grønne matpakker

Vær så god, her er 15 gode matpakkeoppskrifter til glede for elever og foreldre i steinerskolen! Matpakken er fortsatt den mest vanlige lunsjmaten i Norge, og vårt mål er at den skal være god – og grønn!

Vi ønsker å sette fokus på sunn, økologisk mat i skolen. Derfor har vi startet prosjektet «Grønn skole» som gir ut flere hefter med ulike tema. Oppskrifter til fritidshjem og kantine er allerede kommet. Snart kommer tips til skolehage og skolekjøkken, følg med på www.grønnskole.no

En stor takk til Ann Kristin Wang og Hanne Buxrud som har laget oppskriftene, til Ann Kristin for styling og Hanne som har tatt bildene. Takk også til Rafens som har lånt ut rekvisitter, og til Røtter som har sponset ingredienser!

Heftet inneholder tips om hvordan matpakkeproduksjon kan bidra til klassekassen og finansiere for eksempel klasseturer. Finn frem forkleet og sett i gang! Ta gjerne elevene med når matpakkene skal lages.

Vi håper heftet gir inspirasjon til sunne, fargerike og gjerne økologiske matpakker for liten og stor!

Ninon Onarheim
Steinerskoleforbundet

Hilde Lengali
Steinerskolenes Foreldreforbund



Boksemat er voksemat

Hanne Buxrud & Ann Kristin Møsth Wang

En matboks er mer enn en nostalgisk påminnelse om enklere tider. Den gir oss mulighet til å sende med barna en liten hilsen hjemmefra hver dag. Matpakken kan være mer enn 2 brødskeer med gulost. Men den kan også være nettopp det. Da trenger man kanskje bare legge ved en klase druer? Eller en kvart agurk – og måltidet blir plutselig noe mer.

INGREDIENSER

- 4 dl fint sammalt mel
- 2 ss sukker (kan sløyfes)
- 2 ½ ts bakepulver
- en klype salt
- 2–3 brune bananer
- 3 dl melk
- 2 egg
- vanilje bananskiver og/eller lønnesirup

Bananpannekaker

Dette er en kjærkommen oppskrift for å ta i bruk de stakkars bananene som ligger skikkelig brune og forlatt igjen på benken. Jo brunere bananene er, desto bedre blir pannekakene, da bananene gir så mye sødme at man faktisk kan kutte det lille sukkeret som er i oppskriften.

FREM GANGSMÅTE:

Ha banan og egg i en food processor og kjør til godt most.

Tilsett resten av ingrediensene og bland godt til du har en fin røre. Stek små pannekaker, 4 stk samtidig i en vanlig stekepanne.



Grove muffins

Middagsrester av bacon, pølse eller brokkoli? Dette er ideell restemat til å ha i grove muffinsrører. Her kan man lage mange varianter, som f. eks. med revet squash, sopp, løk, pølser, laks og urter med mer.

Restemat, frysevennlig, bytt gjerne ut mel med glutenfritt mel.

FREMGANGSMÅTE:

Sett ovnen på 170° C. Smelt smør i en panne og stek til løken er blank, ha i bacon, brokkoli og bland. Smak til med salt og pepper. Visp egg og melk i en stor bolle, bland inn de tørre ingrediensene. Ha i bacon, løk og brokkoli.

Ha røren i muffinsformer $\frac{3}{4}$ fulle. Stek i 30–35 minutter.

INGREDIENSER

- 50 g smør
- 2 ss finhakket løk
- 100 g kokt brokkoli i små buketter
- 50 g sprøstekt bacon
- 350 g mel eller fin sammalt mel, eller glutenfritt mel
- 2 ½ ss bakepulver
- 2 dl melk
- 1 egg
- salt og pepper



INGREDIENSER

- 2 egg
- 1 dl sammalt hvetemel eller glutenfritt mel
- ½ ts salt
- 1 ts kajennepepper
- 1 squash
- 2 bunter gressløk
- 1 løk
- 1 gulrot
- 1 potet

Koreanske pannekaker

FREMGANGSMÅTE:

Bland egg, mel, salt og kajennepepper i en stor bolle. Finhakk gressløk. Rasp squash, løk, gulrot og potet og bland det inn i røren. Ha i mer mel hvis den er for bløt.

Stek små pannekaker i varm panne med litt olje.



Omelett

Omelett er sunt og godt og metter mer enn en enkel ostepskive. Lag den syltynn, da blir den ferdig på 2 minutter!

FREMGANGSMÅTE:

Visp egg, vann, salt og pepper til godt blandet. Ha smør i en varm panne og hell i eggeblandingen. Dryss over urter og stek til egget så vidt har satt seg. Ta det av varmen og la omeletten sette seg på ettervarmen. Legg raskt på en tallerken slik at den blir så avkjølt at du kan legge den i matboksen.

INGREDIENSER

- 2 egg
- 2 ss vann
- salt og pepper
- 1 ss frisk gressløk, persille eller basilikum
- 1 ss smør eller olivenolje

TIPS:

Bytt ut vann med 1 ss snøfrisk, Crème Fraîche eller rømme. Urter og finsnittet løk, ost og skinke, sopp og paprika er også deilige kombinasjoner.



Blings

Når det gjelder blingser, er det selvfølgelig uendelig mange kombinasjoner. Ambisjonsnivået trenger jo ikke å være formidabelt. Med en god alioli, kremost, rød eller grønn pesto, noen salatblader og spirer tar du blingsen til nye høyder.

BLINGS 1

Smør, avokado, spirer, tomat og skinke

BLINGS 2

Kremost, avokado, laks, agurk og salat

BLINGS 3

Alioli, salat, tomat, egg

BLINGS 4

Guacamole, kylling, salat, løk



Baguette med fyll

Dette er en fantastisk rett som franskmennene er veldig gode på og den blir kalt for Pan Bagnat. Det som er mest genialt, er at den smaker vel så godt, kanskje bedre, dagen etter at man har laget den. Da har saftene og smakene satt seg godt inn i brødet.

FREM GANGSMÅTE:

Skjær bort tuppen på baguetten og grav ut det meste av innmaten.

Finhakk agurk og rødløk, skjær tomatene i små terninger og bland alt sammen med tunfisk. Smak til med noen dråper eddik. Fyll i baguetten og stapp godt. Surr gjerne litt plastfolie rundt og legg den noen timer i kjøleskapet, da går de deilige saftene ut i brødet.

Pan Bagnat er perfekt piknikmat og funker bra som mat man kan lage dagen i forveien.



Vi anbefaler
økologisk!

INGREDIENSER

Til 1–2 personer

- 1 baguette eller liknende
- ½ boks tunfisk, gjerne i olje, men dropp da ekstra olivenolje
- 1 liten rødløk
- 1 stor tomat
- (1 ts kapers)
- 4 cm agurk
- (evt ansjos og svarte oliven uten stein)
- evt litt olivenolje
- 1–2 ts rødvinseddik

Vi anbefaler økologiske råvarer. Mange dagligvarebutikker har godt utvalg av økologiske varer, og de fleste kan bestille mer enn de allerede har hvis du spør.

Juicy stuff

Kilden til lykke er saftige saker. Her er noen forslag til gode sauser, dressinger og smørjer. Hvis de ikke smøres på brødet, kan du ha dem i en liten boks med tett lokk. Da kan mengden reguleres etter smak og salaten holder seg friskere i boksen.



Alioli

INGREDIENSER

- 1 egg
- 1 ss dijonsennep
- 1 fedd hvitløk, finrevet
- salt og pepper
- ca 3 dl solsikke olje
- 1 dl olivenolje
- 1–2 ts frisk sitronsaft

Bruk en kjøkkenmaskin med visp og bland sammen egg, sennep, hvitløk, salt og pepper. Spe med solsikkeolje med vispen på full styrke.

Når all solsikkeoljen er tilsatt og aliolien er jevn og konsistensen myk, så tilsett sitron og visp videre mens olivenoljen helles i jevnt. Hvis du synes konsistensen blir for tykk, spe med kaldt vann for å få en mer luftig alioli. Smak evt til med mer salt og pepper.

Grønn pesto

INGREDIENSER

- 1 stor bunt basilikum
- 1 fedd hvitløk
- 1 dl pinjekjerner, lett ristet (solsikkekjerner)
- 1 dl revet parmesan
- olivenolje
- sitron
- salt og pepper

Ha basilikum, hvitløk, pinjekjerner og parmesan i en blender og kjør det glatt med litt av olivenoljen. Ha på mer olje til du har fått ønsket konsistens. Smak til med sitron, salt og pepper.

Rød pesto

INGREDIENSER

- 100 g soltørkede tomater, utvannet eller i olje
- 1 fedd hvitløk
- 1 dl pinjekjerner, lett ristet (solsikkekjerner)
- 1 dl revet parmesan
- olivenolje
- sitron
- salt og pepper

Ha soltørkede tomater, hvitløk, pinjekjerner og parmesan i en blender og kjør det glatt med litt av olivenoljen. Ha på mer olje til du har fått ønsket konsistens. Smak til med sitron, salt og pepper.

Guacamole

INGREDIENSER

- 2 modne avokado
- 4 ss lettrømme
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss frisk koriander
- 1 ts grønn chili (kan sløyfes)
- 1 ss olivenolje
- 1 ss limesaft
- salt og pepper

Bruk en stavmikser eller blender. Ha avokado, hvitløk, rømme, koriander og eventuelt chili i en bolle og kjør det glatt med stavmikseren. Smak til med lime, salt, pepper og olivenolje. Ønsker du en grovere konsistens, bruk en gaffel i stedet for stavmikseren. Da må du huske å rive hvitløken fint.

Rømmedressing med lime

INGREDIENSER

- 1 boks lettrømme
- 1 lime
- salt

Bland lettrømme med saften av 1 lime og smak til med salt til en perfekt dressing.

Asiadressing

INGREDIENSER

- 4 ss soyasaus
- 1 ss sweet chilisau
- 1 hvitløk
- 1 ss lime eller sitronsau
- 2 ss olje
- for viderekomme: revet, frisk ingefær, koriander og frisk chili

Bland sammen alle ingrediensene.

Klassisk vinaigrette

INGREDIENSER

- 1 fedd hvitløk
- 1 ss dijonsennep
- 1 ss hvitvinseddik
- salt og pepper
- 2–3 dl olje (mild)

Del hvitløksfeddet i to og bland med sennep, eddik, salt og pepper. Hell i oljen mens du visper jevnt. Smak til med salt og pepper. Ta ut hvitløken før servering.

Lefser og ruller

En rull er fin å holde i, enkel å spise og kan fylles med mye godt. Det finnes store og små tortillalefser i butikken, men den gode, gamle potetlefsa fortjener også å komme fram i lyset.

Her er noen kombinasjoner som kan brukes til alt som kan rulles sammen. Dette er ideell mat å lage kvelden i forveien. Oppskrift til 2 lefser:



ANDRE GODE:

Røkelaks, ruccola og dill
Skinke, salat og agurk
Salami, salat og purreløk

Fiskeburger

I butikken kan man kjøpe små, grove hamburgerbrød, eller man kan bake selv (se oppskrift på kjällerfranska).

FREMGANGSMÅTE:

Fiskekaker finner du i butikken. Smør på avokado eller majones i bunnen av brødet. Legg agurk eller salat og fiskekake på toppen. En grillpinne i midten hindrer fiskeburgeren i å skli ut.

Noen små tomater og en gulrot i boksen – så er det bare å sole seg i glansen som god forelder!

Vegetar 1

- 125 g Snøfrisk eller annen smøreost
- 1 ss rømme
- 1 ss pepperrot (kan sløyfes)
- 1 gulrot, finrevet
- ¼ agurk i tynne staver
- 1 ss rødløk, finhakket
- salt og pepper

Bland ost og rømme (og evt pepperrot) og smør det helt ut til kanten på lefsen. Legg gulrot og rødløk utover lefsen og legg agurkstavene i midten. Dryss på salt og pepper. Rull fast sammen. Skjær bitene i ønsket størrelse og rull dem i plastfolie eller matpapir.

Vegetar 2

- 125 g Snøfrisk eller annen smøreost
- 1 ss rømme
- 2 ts wasabi (kan sløyfes)
- 2 vårløk
- 1 mango
- salat
- ½ agurk
- 4 ts sesamfrø
- salt

Bland ost, rømme og wasabi og smør utover lefsene. Ha på salat i strimler, mango og agurk i staver og strø finhakket vårløk og sesamfrø utover. Ha på litt salt. Rull fast sammen.

RESTE- MAT

INGREDIENSER

- tortillalefse
- ost, revet
- kylling, ferdig stekt, strimlet/i mindre biter
- løk/vårløk
- mais

ANDRE GODE:

Ost, rester av tacokjøtt, mais, rød paprika

Ost, guacamole, bønner, finhakket tomat, løk, koriander

Reker kan man også fint bruke.

Quesedilla

Taco er i mange hjem et fast fenomen. Her er en måte å bruke restelefser på som er mektig populær.

FREM GANGSMÅTE:

Varm opp en stekepanne på middels varme. Legg en tortillalefse i pannen og dryss over et lag med ost, kylling, finhakket løk og mais. Ha evt litt salt og pepper på toppen.

Legg en tortillalefse på toppen og stek til osten begynner å smelte. Snu det hele forsiktig og stek videre på den andre siden til lefsen er gyllen og osten er smeltet helt.

Skjær den i biter og send med en liten boks med salsa eller rømme samt noen biter agurk og paprika.



RESTE- MAT

Økologiske matvarer inneholder ikke rester av sprøytemidler og produksjonen av maten skader ikke miljøet – derfor anbefaler vi økologisk!

Pastasalat

Den skal være enkel til de yngste og bli mer komplisert ettersom årene går. Det er pastasalaten sin det!

FREMANGSMÅTE:

Kok alltid litt mer pasta til middagen, skyll den i kaldt vann og legg den i plastpose eller boks i kjøleskapet. Pastasalat kan med fordel lages kvelden i forveien. Ha litt olje i salaten og la dressingen være med i egen boks, da blir pastasalaten saftigere.



Skinke & avokado

- 2 dl kokt pasta
- ½ agurk
- 2 tomater
- 100g røkt skinke
- 1 avokado
- olje
- salt og pepper
- 3 ss pesto

Skjær alt i biter, bland med litt salt, pepper og olivenolje
Dressing: lettromme, lime, salt og pepper

Paprika & fetaost

- 2 dl kokt pasta
- 2 dl grillet paprika og squash
- ½ agurk
- 1 tomat
- 2 ss oliven
- 50 g fetaost
- 1 ss rødløk
- frisk koriander

Dressing: olivenolje, sitron, balsamico, salt og pepper

Sukkererter, massert brokkoli og salami

- 2 dl pasta
- 50 g salami
- 100 g sukkererter
- 1 brokkoli
- 10 små tomater
- ¼ agurk
- ½ dl revet parmesan
- dressing: olivenolje, sitron, salt og pepper

MASSERT BROKKOLI:

Del brokkoli i små buketter, drypp over god olivenolje og dryss på med litt havsalt.

Kna brokkolien med rene hender i 10–15 sekunder.

Smak til med sitron. Smaker nydelig i salat og som tilbehør til både fisk, kjøtt og fugl.

Kalde drikker og smoothie

For at maten skal holde seg frisk, særlig om sommeren, kan det være en god ide med et kjølig element rundt maten. Du kan f. eks fryse ned små plastflasker med drikke og så legge en i matboksen sammen med maten. Da vil drikken fremdeles være deilig «slush» ved lunsjtid og sandwichen reddet fra smelting.



Smoothie

Smoothie er frosne bær, frukt, juice, nøtter, yoghurt og grønnsaker i utallige varianter i en egnet blanding kjørt i en blender til silkemyk drikke. Det sikrer 5 om dagen og gir ekstra energi.

Frukt som blir liggende i fruktfatet, er glimrende å skrelle og skjære i biter og fryse, enkelt å ta ut og lage en smoothie på kort tid. Eller hvorfor ikke lage en stor porsjon med smoothie og helle på små plastflasker? (ikke helt opp, da smoothien utvider seg når den fryser).

En neve nøtter, havregryn eller granola gir smoothien mer næring. Dette er en super ide for dem som ikke har «tid» til så stor lunsj. Her er noen forslag til smoothie, utover det er det «ta-hva-man-har-prinsippet».

Basisoppskrift

- 2 dl juice
- 1 eple (frossen i biter)
- 1 appelsin (frossen i biter)
- 1 banan (frossen i biter)
- 1 dl yoghurt (gjerne naturell)
- evt. 1 ss honning, kokossukker eller agave
- 1 ss havregryn

Skrell frukten og kjøp alt glatt i blender.

Blåbærsmoothie

- 2 stk banan
- 4 dl frosne blåbær
- 4 dl vaniljeyoghurt
- 4 dl druejuice
- Skrell bananen og kjøp alt glatt i blender.

Supersunn

Franske forskere har kommet fram til at følgende er den optimale sunne blandingen for smoothie, så prøv gjerne denne:

- 12 dl druejuice (ca 30 druer)
- 2 dl blåbærpuré (ca 15 blåbær)
- 2 dl jordbærpuré (ca 9 jordbær)
- 2 dl eplepuré (ca et halvt eple)
- 1 dl tyttebærjuice (ca 8 tyttebær)

TIPS

Rester av smoothie kan selvfølgelig gå inn i en ny smoothie, men kan også fryses i isformer til pinneis.

Varme drikker

Det er jo mulig det finnes barn der ute som ikke alltid hører på foreldrenes formaninger om hvordan man kler seg dager det er kaldt. Mulig det da kan være godt noe varmt i termosen? Både til lunsj og på tur!

Eple og kanel

- ½ l eplejuice
- 1 kanelstang
- Varm opp juicen, hell i termosen med kanelstangen nedi.

Hylleblomst med sitron

Hylleblomstsaft finnes på helsekost, i Sverige og på IKEA. Den smaker deilig varmt med en skive sitron og ingefær i.

Solbærtoddy med stjerneanis

- ½ l Solbærsaft
- 1 stjerneanis

Varm saften og putt i termosen sammen med en stjerneanis.

Appelsingløgg

- 5 dl appelsinjuice
- 3 dl eplejuice
- 2 økologiske appelsiner i skiver
- 3 ss honning
- 1 kanelstang
- 1/2 ts knuste kardemommekjerner
- 2 ts fersk, revet ingefær

Bland alt (gjærne kvelden i forveien) og varm opp, hell i termosen.

Varm sjokolade med appelsin og anis

Lag varm sjokolade som anvist på pakken, ha i noen strimler med revet skall fra en vasket appelsin og en stjerneanis. Himmelsk!

Klar-ferdig-gå: Ostesmørbrød!

TURMAT

Det kan fort bli mye pølse på bålet. Prøv å legge et saftig ostesmørbrød på glørne i stedet.

FREM GANGSMÅTE:

Smør hver skive raust på med smør og eventuelt sennep eller ketchup. Ha på ost og pålegg og pakk dem godt inn i tykk aluminiumsfolie.

Legg i pose og send med ekstra frukt, servietter og en god toddy.

INGREDIENSER

- 6 skiver brød
- smør eller olivenolje
- 1 ss sennep
- 6 skiver ost
- 3 skiver røkt skinke
- tomat, paprika eller løk
- aluminiumsfolie



Suppe på termos

Suppe på termos er godt på tur eller en hustrig høstdag. Alle supper kan i prinsippet puttes på termos, her er en hjemmelaget variant som høster stor suksess hos store og små:



TURMAT

Tomatsuppe

Det kan være ganske frustrerende når man strever med å lage sunne supper og poden allikevel synes suppe på pose er best. Her er en suppeoppskrift som smaker det samme som posesuppe – men er mye sunnere!

FREMGANGSMÅTE:

Smelt smør og ha i mel og tomatpuré, rør godt og spe med kraft og fløte, litt om gangen. Rør til du får en jevn suppe. La den koke i 5 minutter og smak til med salt og pepper.

Sprø Brødpinner & annet tilbehør

For å sprite opp suppen kan en liten boks med kokt egg, litt parmesan eller urter medbringes. Eller litt kokt makaroni. Sprø brødpinner er super restemat, smaker godt og får selv grovbrødet til å fremstå mer attraktivt.

FREMGANGSMÅTE:

Skjær brød i lange biter, ca. 2x2x10cm. Varm en panne med olivenolje og rist brødbitene til de er brune og fine. La dem avkjøle og legg dem i egen boks.

INGREDIENSER

- 2 ss smør
- 4 ss tomatpuré
- 1 dl fløte eller melk
- 2 ss spelt, hvetemel eller Maisenna
- 1 l kraft (grønnsaks- eller oksebuljong)

RESTE- MAT

INGREDIENSER

- 2 dl ferdig kokte bønner og linser. For eksempel svarte bønner, mungbønner og puylinser, men soyabønner og kikerter er også veldig godt.
- 6 reddiker
- 1 gulrot
- 1 rød paprika
- 10 sukkererter
- 1 vårløk
- 1 tomat
- 100 g fetaost

DRESSING:

- 1 fedd hvitløk
- 1 ss dijonsennep
- 1 egg
- 1 ss hvitvinseddik
- salt og pepper
- 2 dl olivenolje (mild)

Linse- og bønnesalat

Linser og bønner er sunt og godt. De finnes ferdig kokt og i tørket form både i butikk, på helsekost og ikke minst i nettbutikk. Legg bønnene i vann over natten og kok opp etter anvisning på pakken. Eller la dem få lov til å spire og bli enda sunnere og smaksrike

Linser er et must for dem som ikke spiser kjøtt og fisk. Her er en deilig salat. Mengden av linser og bønner kan varieres etter smak.

FREMGANGSMÅTE:

Skjær alle grønnsakene i små biter og bland med linsene. Ha i litt av dressing og smak til med salt og pepper.

Bytt ut fetaost med parmesan eller annen ost etter smak og behag.



RESTE- MAT

Fritatta

Spagetti til overs? Dette er den ideelle restematoppskriften. Veldig bra turmat er det også. Ha noen skiver tomat i boksen og det er Napoli neste...

FREMGANGSMÅTE:

Sett ovnen på 180° C og smør muffinsformer med litt smør. Visp egg og bland inn de andre ingrediensene. Smak til med salt og pepper. Legg røren i muffinsformer og stek først under folie i 5 minutter, så videre uten i ca 10 minutter.

INGREDIENSER

- Smør til formene
- 200g spagetti, ferdig kokt
- 5 egg
- 60 g revet ost
- 40 g kremost
- 100 g pølse i biter
- 50 g brokkoli i små buketter, ferdig kokt
- 1 ts oregano
- salt, pepper



Tapaskoffert

Etter noen år med brødsiver blir det rift om middagsrestene. Da kan rett og slett utformingen på matboksen være utslagsgivende.

Det finnes noen bokser som har andre små bokser inni seg. Lag en selvkomponert eller kjøp den ferdig. Da kan det fort bli tapasbuffet hver dag. Pakk det rett i boksen etter middag og velkommen til en rolig morgen!



Kjøttboller:

INGREDIENSER

- 400 g karbonadedeig
- 2 skiver brød uten skorpe
- 1 dl melk (vann)
- 1 egg
- 1 ss finhakket løk
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- litt revet muskatnøtt

Bland alt sammen i en stor bolle. Form små kjøttboller og stek dem gyldenbrune i en stekepanne med litt smør.

Tomatsaus:

INGREDIENSER

- 1 fedd hvitløk, fint hakket
- ½ løk fint hakket
- 1 boks hermetiske tomater
- salt og pepper
- olivenolje

Stek løk og hvitløk blank i litt olje, ha i tomater og la det koke i 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Tacoboks

Ha salat og ost i bunnen på matboksen og dem i varm panne i litt olje. Ha på et hint av salt og send de med som ekstra snacks.

INGREDIENSER

- 1 dl salat
- 30 g revet ost
- 1 tomat
- 1 ts løk
- koriander
- 1 ss maiskorn
- 1 gulrot, revet
- 1 dl stekt tacokjøtt
- 1 reddik
- salt og pepper
- 1 dl guacamole
- tortilla lefse

RESTE- MAT

INGREDIENSER

- 2 dl rå ris, ferdig kokt
- 1 bit laks, rå eller stekt
- 5 cm agurk
- 5 sukkererter
- salat
- 1 vårløk
- 1 avokado

DRESSING

- 4 ss soyasaus
 - 1 ss sweet chili saus
 - 1 hvitløk
 - 1ss lime eller sitronsaft
 - 2 ss olje
- for viderekommende:
revet, frisk ingefær, koriander
og frisk chili

Sushisalat

Legg risen i en boks. Skjær de andre ingrediensene i biter og ha det på siden av risen. Ha fisken i midten og dressingen i en boks på siden.



Stekte nudler

Skjær kyllingen og grønnsakene i biter. Varm olje i en wok eller stekepanne og stek i omganger.

Kok nudler etter anvisning på pakken og server med wokede grønnsaker og dressing. Dryss på med nøtter og hakket koriander



RESTE- MAT

INGREDIENSER

- 2 dl ferdigkokte nudler, gjerne fullkorn
- brokkoli
- Rød paprika
- Rødløk
- Kylling
- Nudler
- Koriander
- Cashewnøtter

DRESSING

- 4 ss soyasaus
- 1 ss sweet chili saus
- 1 hvitløk
- 1ss lime eller sitronsaft
- 2 ss olje

Er du så heldig at du bor i nærheten av et gårds-utsalg eller et torg der de har «bondens marked»? I så fall anbefaler vi å ta med barna på handleturn.

Matpakkebrød

Raske rundstykker – kjellerfranska

INGREDIENSER

- 3 dl kaldt vann
- 1 klype fersk gjær, ca ¼ av pakken
- 4 dl Mel
- en god klype salt
- 1 ts honning
- 1–2 ss olje



Det hender, for noen mer hyppig enn for andre, at man oppdager litt sent utpå kvelden at brødboksen er tom... Da er disse rundstykkene redningen.

Raske å lage, kaldhever over natten, etterhever mens morgenstellet pågår og steker på 10–12 minutter. Dette er kanskje ikke noe for de aller trøtteste, men gevinsten med nybakt brød en kald vintermorgen er ubetalelig. Og er man først kommet i gang med disse, kan det raskt bli en fast kveldssyssel.

Bland alt dette i en eltemaskin eller med hendene. Ha i mel til det hele sitter bra sammen, her kan du velge alt fra bare fint hvetemel til det groveste. Start med det fine melet, ca 3 dl (hvetemel eller spelt) og tilsett grovere etter hvert (sammalt hvete, rug, havre, bygg osv).

Hvis du ønsker, både ser og smaker det deilig med solsikkekjerner, sesamfrø, valmuefrø, havregryn eller annet godt på toppen. Da trenger du 1 egg til å pensle med.

Elt godt og lag 8–9 rundstykker. Bruk godt med olivenolje på hendene, så kleber ikke deigen. Det er ikke nødvendig å rulle rundstykkene, bare klapp de lett sammen og legg på bakepapir på et lite bakebrett eller lignende. Putt så hele brettet inn i en stor plastpose og sett i kjøleskapet til morgenen etter. Ta ut, la heve i 20 min, helst et lunt sted. Stek på 230° C i 10–11 minutter.

God frokost!



Grøt med varm melk eller vann i termos

Grøt kan være en kjærkommen forandring. Havregryn i en boks med lokk og varm melk på termos. Kanel og sukker i en annen liten boks. Gjerne nøtter, frukt eller bær også for gjøre det til et festmåltid.

INGREDIENSER

- 50 g eller 1,5 dl valset korn, f.eks. firekornsflak, rugflak, byggflak eller hvete
- 50 g eller 1,5 dl havregryn
- 2 ss solsikkefrø. Dette gir noe å tygge på, og de er sunne!
- 2 ss malte sesamfrø gir også ekstra næring. Når de er malt, opptas mer.
- 3 dl vann. Hvis du vil, kan korn og solsikkefrø ligge i bløt i vannet på forhånd i opptil 8 timer.
- 3 dl lettmeik
- 2 klyper havsalt

La det nå koke noen ganske få minutter til det tykner. Det går an å spe ytterligere.

Legg merke til mengdeforholdene: Det er 3 dl korn og 6 dl væske. I vekt: 100 g flak og 6 dl væske.



Granola og yoghurt, fruktsalat

Granola er müsli som er ristet og tørket i ovnen med et hint av honning.

Du kan bruke en ferdig blandet müsli eller lage den fra grunnen av. Det aller beste ved å lage frokostblandingen selv, er at du kan ha i alle de ingrediensene du liker best, og slippe det du ikke liker, samt alt sukkeret som ofte finnes i slike ferdige blandinger. Du kan altså lage utallige varianter. Utvalget av tørket frukt varierer fra sted til sted. Bruk det du finner der hvor du er.

Tilsett tørket frukt og bær etter at granolaen er ferdig ristet. 2 dl tørket frukt og bær, f.eks. aprikos, papaya, blåbær, rosiner, hakkede dadler og tranebær Bland honning, smør, kanel og sitron og smelt det i en kasserolle. Ha alt det tørre i en stor bolle og hell over honningblandingen. Bland godt.

Legg det utover en langpanne med bakepapir og rist det i ovnen i ca 15 minutter på 180° C. Rør innimellom og pass på at det ikke brenner seg. Ovner er forskjellige, så det er greit å ha et lite øye med prosessen. Slå av ovnen og la det kjølnes i ovnen, tilsett tørket bær og frukt og ha det på glass når det er kaldt.

Fruktsalat

«Same same but different». Det smaker bedre når det kommer i nye former. Varier med hva du har i fruktkurven. Kutt opp og ha det i en egen liten boks. Klem noen dråper lime eller sitron over, så blir ikke eplene og pærene så brune. Noen dråper honning på et surt eple kan vel av og til være lov. Send med en plastgaffel eller sy en liten bestikkpose som kan ligge i ranselen.

INGREDIENSER

- 2 store krukker granola
- 4 ss honning
- 4 ss mykt smør eller mild olje
- 2 ss kanel
- 1 ss sitronsaft
- 2 dl store havregryn
- 2 dl speltflak
- 2 dl byggflak
- 2 dl rugflak
- 2 dl solsikkekjerner
- 2 dl kokos
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl valmuefrø
- 1 dl gresskarfrø
- 2 dl nøtter, for eksempel pecannøtter, hasselnøtter, valnøtter eller mandler – gjerne i skjønn forening.

Vi anbefaler
økologisk!

Søte alternativer

Sjokoladepålegg og annet søtt er et skammens kapittel i matboksen. Men likevel – en drøm for mange poder. Her er et sjokoladepålegg som er ganske så sunt!

Sjokoladepålegg

- 200g mørk sjokolade (eventuelt halvparten hver av lys og mørk)
- 75g mykt smør i terninger
- 2dl kremfløte

Hakk sjokoladen grovt og ha den i en skål. Varm fløten opp til kokepunktet, hell den over sjokoladen mens du visper til sjokoladen er helt smeltet. Tilsett smøret gradvis til glatt fin masse. Hell det på glass, sett den kjølig over natten. Holdbar et par uker i kjøleskap.

Peanøttsmør

Her kan man selvfølgelig erstatte peanøtter med andre nøtter etter smak og behag

- 3dl nøtter, usaltet
- 1 klype salt
- 1ts brunt sukker
- 1ss olje
- litt vann

Ha alt i en blender og lag smør. Reguler selv hvor grov du ønsker å ha smøret, massen blir bløtere jo finere den males. Er den tykk, reguler forsiktig med kaldt vann. Ha det på en krukke med lokk. Holder flere uker i kjøleskap.

Grønn garnityr

Sukkererter, små tomater, gulrotstaver, agurk i store biter, råkost, massert brokkoli, se oppskrift side 19.

Frukt «on the side»

pære delt i 4 på langs dryppet med lime, eple og kanel, frukt-salat, små drueklaser, plommer, klementiner...

Mellommåltid

Yoghurt naturell/Cottage Cheese/Biola Naturell med lime og kanel, frø på siden av i en boks, f.eks. solsikke og sesamfrø.



Vi anbefaler
økologisk!

Grønn skolemat for klasseturer

TENKT EKSEMPEL:

Mandag har A og B ansvar for å levere 10 matpakker hver til klassen.

Onsdag har C og D ansvar for å levere 10 matpakker hver til klassen.

Fredag har E og F ansvar for å levere 10 matpakker hver til klassen.

Osv. gjennom klasselisten neste uke og neste uke og neste uke...

Grønne matpakker lar seg fint masseprodusere. Vi foreslår at foreldrene lager matpakker til de andre barna i klassen på rundgang. Er det 20 barn i klassen, kan fordelingen se slik ut:

Tre dager i uka deles ferdige matpakker ut fra to av klassens familier. Dvs. at de andre elevene slipper å ha med seg egne matpakker tre dager i uka.

Med en slik fordeling har hver familie ansvar for å lage 10 matpakker til klassen ca. hver 3. uke. Foreldre og barn i den respektive familie kan lage matpakkene sammen, gjerne kvelden i forveien.

Klassekasse er et velkjent fenomen hos foreldre i skolen. Vi sparer penger til skoleturer og andre sosiale aktiviteter som koster. Dersom man har et sparemål og vil fylle opp klassekassen, er det en lukrativ spareordning å la matpakke 3 ganger i uken koste f eks 30 kr. pr. uke, som foreldrene altså skyter inn i klassekassen.

Kontakt gjerne Steinerskolenes foreldreforbund for flere tips: www.foreldrene.no





Bevisst bankvalg

Miljø - kultur - fellesskap

Velg at dine penger skal lånes ut til prosjekter som skaper virkelige verdier.

Cultura Bank er den eneste banken i Norge som forteller deg hva pengene dine lånes ut til.

Vi gir lån til blant annet økologisk jordbruk, kultur, miljøprosjekter, steinerskoler og steinerbarnehager.

Tlf.: 22 99 51 99

cultura.no



Koloni
hagen

REN LIDENSKAP

UFORGLEMMELIGE SMAKSOPPLEVELSER

– for deg som setter pris
på rene råvarer og ren mat.

www.kolonihagen.no

Økologiske korn- og melprodukter

Økologisk
spesialkorn

www.spesialkorn.no

REN MAT

EN GRØNNERE LIVSSTIL NOV 2012 - FEB 2013 KR 79



JULENS BESTE
OPPSKRIFTER

GAVETID
TENK
NYTT!

Sunn sild!

MILJØBEVEGELSENS
MOR

ØKOLOGISKE OPPSKRIFTER GRØNNSAKER KAKER DESSERTER VINER TIPS

Vi bryr oss om maten du spiser!
Vil du bli abonnent?

renmat.no



Ren matglede – 100 % økologisk



Helios har eksistert siden 1969 og har et rikt utvalg av økologiske produkter. Produktene finner du i helsekost- og dagligvarebutikker med godt utvalg.



Følg oss på
Facebook.com/heliosno

HELIOS FOR BIODIVERSITY
VILDTILBUD

STEINERHØYSKOLEN | OSLO
RUDOLF STEINER UNIVERSITY COLLEGE

Førskolelærerutdanning
Lærerutdanning
Sosialpedagogikk
Studieår i billedkunstfag
Videreutdanning
Master i steinerpedagogikk

* BÆREKRAFTIG LÆRING * GLOBAL KOMPETANSE *
KREATIV PEDAGOGIKK * DYPE RELASJONER
* MÅLRETTE OG UNIVERSELL UTDANNING *



www.rshoyskolen.no | 22 54 05 90 | adm@rshoyskolen.no

Tror du at
elevene våre lærer
naturfag av å
SAMLE kongler?



Det finnes 32 steinerskoler i Norge.
En av dem er nær deg.
Her får du vite mer om steinerskolen:



SVAR: Ja, vi lærer best om naturen av naturen.

www.steinerskolen.no



Tid til undring

Tid til fordypning

Tid til vekst

Vi lærer ikke for skolen, men for livet

www.steinerskolen.no

Mine notater

Husk å
kildesortere!

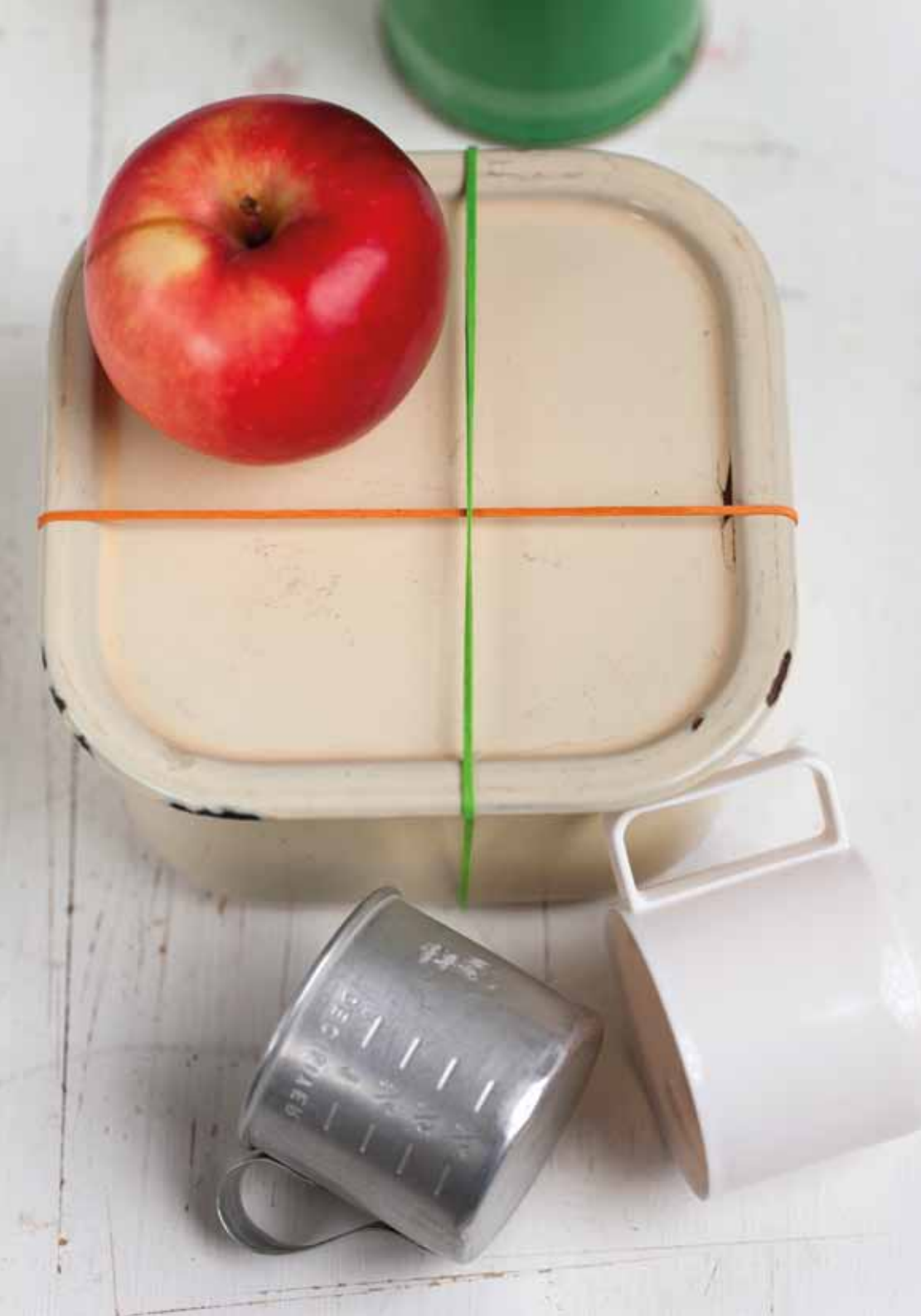
Bestill økologiske varer hos:

www.alma.no
www.kolonihagen.no
www.norganic.no

For flere tips og oppskrifter på sunn, økologisk mat:

www.helios.no
www.renmat.no
www.biodynamisk.no
www.oikos.no
www.grønnhverdag.no

Sjekk våre nettsider for flere gode tips:
www.grønnskole.no



UTGITT AV:
Steinerskoleforbundet og Steinerskolens foreldreforbund
www.steinerskolen.no
Oppskrifter: Ann Kristin Wang og Hanne Buxrud
Styling: Ann Kristin Wang
Foto: Hanne Buxrud
Design: Grafisk Form, Ida Ødegaard

TAKK TIL:
Mathias, Røtter St. Hanshaugen
Ullevålsveien 39, 0171 Oslo
Tlf: 23 69 73 06
E-post: post@roetter.no
Facebook: [facebook.com/pages/Rotter/149816319142](https://www.facebook.com/pages/Rotter/149816319142)
Twitter: twitter.com/roetter

Rafens i Grensen Oslo
<https://rafens.no>

Takk til Bente Westergaard for deilig grøtoppskrift på side 33.



GRØNN SKOLE

– for fremtiden

Ren matglede på boks!

Matpakken er et viktig måltid i hverdagen.

Her får du forslag til gode, sunne og varierte matpakker for liten og stor! Du får også oppskrift på gode drikker, varme som kalde – til å ta med på skole, jobb eller tur. Velger du økologiske og kortreiste råvarer bidrar du til å verne om ressursene og vise kjærighet til naturen.

Velkommen til grønne matpakker.