



GRØNN
SKOLE

Steinerskolens
OPPSKRIFTSHEFTE
SFO-MAT ^(NR 1)



Steinerskolens OPPSKRIFTSHEFTE SFO-MAT^(NR 1)

Innhold

Basisvarer og kjøkkenutstyr s. 2

MENY UKE 1

Mandag: Ovnsbakte rotgrønnsaker med råris og yoghurt dressing s. 6
Tirsdag: Høstsuppe med rotgrønnsaker s. 9
Onsdag: Pasta med persillepesto og ristede solsikkekjerner s. 10
Torsdag: Müsli med yoghurt naturell s. 12
Fredag: Hjemmebakte rundstykker/brød s. 15

MENY UKE 2

Mandag: Havregrynsgrøt med godt på toppen s. 18
Tirsdag: Rødbetsuppe med krutonger s. 19
Onsdag: Currygryte med linser og ris s. 20
Torsdag: Pasta med tomat saus, basilikum og ost s. 21
Fredag: Knekkebrød s. 22
Påleggstips: Hummus, majones og eplekompott s. 23

MENY UKE 3

Mandag: Rårisgrøt s. 28
Tirsdag: Kikert- og purre suppe s. 29
Onsdag: Ratatouille med brød og salat s. 30
Torsdag: Gresskarsuppe med knekkebrød og smør s. 32
Fredag: Grønnsaks moussaka med salat og brød s. 33

Velkommen til Grønn skole

Vi ønsker å sette fokus på sunn, økologisk mat i skolen. Til glede for alle. Heftet inneholder tre ukemenyer som er satt sammen med tanke på et variert og sunt kosthold. Ingrediensene er lett å få tak i, og oppskriftene er laget for store porsjoner.

Vi har valgt ut oppskrifter også med tanke på en stram økonomi, ca pris står under hver oppskrift. Mat laget fra grunnen er rimelig og trygt – ingen ukjente ingredienser og lett å tilpasse til allergikere. Velger du økologisk, er produktene også uten tilsetninger eller giftstoffer.

Oppskriftene i dette heftet er rimelige måltider og hver ukemeny har estimert pris på under 250 kr uken for 10 personer. Men vi vet at mange sliter med å få budsjettet til å gå rundt. Spør foreldreforeningen om bidrag til økologisk skolemat. Foreldre er opptatt av å gi barnet sunn kost og gode vaner, eventuelt kan dere øke matpengene for SFO – erfaring fra skolene som har gjort dette, er positiv.

Matlaging og måltider i fellesskap styrker det sosiale og gir gode opplevelser for livet!

Vi håper heftet gir inspirasjon og kokelyst.

Ninon Onarheim
Steinerskoleforbundet

Hilde Lengali
Steinerskolens Foreldreforbund

Camilla Wilse
Oppskriftsansvarlig

Basisvarer



Med basisvarer menes varer som bør være på kjøkkenet, fordi de går igjen i mange av oppskriftene. Vi skiller mellom tørrvarer og ferskvarer. De fleste tørrvarer kan bestilles i store kvanta, det lønner seg, for prisen blir lavere og de er stort sett langtidsholdbare.

Tørrvarer (økologisk, så langt det er mulig)

- Røde og grønne linser
- Rørsukker
- Honning
- Kanel
- Kardemomme
- Spiskummen
- Hele pepperkorn
- Havsalt
- Råris/ grøtris
- Havregryn
- Mel
- Tørrgjær
- Buljong
- Solsikkejerner
- Olivenolje
- Solsikke- eller rapsolje
- Kikerter
- Pasta i ulike varianter
- Tomater på boks

Ferskvarer (økologisk, så langt det er mulig)

Ferskvarer vil endre seg fra uke til uke. Planlegg ukemeny og handle for en uke av gangen, da blir penger og tid spart.

Det finnes økologiske nettbutikker som leverer varene direkte til skolen. Kontakt dem for å få en hyggelig pris på varer og levering.

Mange av dagligvarekjedene er blitt gode på økologiske produkter, sjekk med nærbutikken hva de tilbyr og be dem bestille produkter du ikke finner – som oftest er de behjelpelig med dette. Er det en gård i nærheten av skolen, anbefaler vi å kontakte dem for kortreiste, sesongbaserte og ferske, økologiske varer.



Kjøkkenutstyr



Med kjøkkenutstyr menes de redskapene du bruker daglig. Gode kniver og skjærebrett i tre er en forutsetning for å kunne lage mat på en god måte.

- Gode kjøkkenkniver til voksne, det vil si en god brødkniv og 2–3 gode kokkekniver/grønnsakskniver
Til barna kan man med fordel bruke urtekniv (10 stk)
- Gode potetskrellere
- Stavmikser og eventuelt en food processor
- Boksåpner
- Store, tykkbunnede gryter til suppe 3, 5 og 10 liter
- Jerngryte
- Skjærebrett i tre. NB – vask ikke skjærebrett i tre med såpe, da tørker og sprekker de. Vask dem med kokende vann og skyll med kaldt vann for å lukke porene i treet. Treskjærebrett kan også oljes inn med matolje.
- Rivjern
- Stor bakebolle
- Kjøkkervispe
- Slikkepott
- Røresleiver i tre
- Morter
- Pepperkvern

Husk:
God håndvask*
for store og små!

*Vi anbefaler bruk av miljøvennlige og økologiske såpeprodukter, for eksempel Sonett.





MENY UKE 1

- s 6 MANDAG:
Ovnsbakte rotgrønnsaker
med råris og yoghurt dressing
- s 9 TIRSDAG:
Høstsuppe med rotgrønnsaker,
gluten- og meierifri
- s 10 ONSDAG:
Pasta med persillepesto
og ristede solsikkekjerner
- s 12 TORSDAG:
Müsli med hjemmelaget yoghurt
- s 15 FREDAG:
Hjemmebakte rundstykker/brød
med diverse pålegg

Estimert pris
med økologiske
råvarer til 10 personer
er under 250 kr for
hele uken.

UKE 1 MANDAG



Ovnsbakte rotgrønnsaker med råris og yoghurt-dressing

INGREDIENSER

Til 10 personer

- 3 rødbeter
- 6 gulrøtter
- 2 persillerøtter
- 8–10 poteter
- 4–5 hele hvitløksfedd
- Olivenolje
- Salt (helst havsalt, gjerne Maldon) og pepper
- Ferske urter: timian, oregano eller rosmarin, eller tørket 1 ts timian og 1 ts oregano

Estimert pris med økologiske råvarer: 60 kr.

TIPS:

- Ovnsbakte rotgrønnsaker er godt til det meste, og det er mange deilige rotgrønnsaker. Nepe, kålrot og pastinakk er også fint å bruke. Hør med leverandør eller din lokale bonde om hva som er billig – eller om det er noe det er ekstra god pris på.
- Det er fort gjort at grønnsakene ser litt slappe eller rynkete ut. De er fullt brukbare likevel. Legg dem en halvtime i iskaldt vann, så friskner de til.

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Rotgrønnsaker er en betegnelse på grønnsaker som vokser nede i jorden.

I Norden bugner det av rotgrønnsaker på høsten, og mange av disse grønnsakene holder seg gjennom hele vinteren, hvis de oppbevares og lagres riktig. De fleste av grønnsakene kan kokes, noen er gode å sylte, men å bakte dem i ovnen med urter og hvitløk bringer frem den søte og gode smaken – og barna blir veldig glade i disse grønnsakene.

FREMANGSMÅTE:

Vask alle grønnsakene og skrell de grønnsakene som må skrelles. Skjær dem i like store båter. Ha litt olivenolje i langpannen, ha i grønnsakene og krydre med pepper og urter. Vent med salt til grønnsakene tas ut av ovnen, salt trekker ut vesken og kan gjøre grønnsakene tørre.

Bak rotgrønnsakene i ovnen på 180° i ca. 45 minutter, litt avhengig av hvor små bitene er. Titt på dem etter ca. 25 minutter og vend litt om på dem med en stekespade. Når grønnsakene er ferdige, har du på salt og olivenolje.



Ris og korn

Man kan velge mellom mange forskjellige typer ris og korn til middag. Naturris og korn som spelt og bygg er mer næringsrike enn hvit ris. De inneholder mer næring og fiber – og de langsomme karbohydratene gir mer energi over lenger tid. Bruker du hvit ris, anbefaler vi å kjøpe Basmati ris.

SLIK BEREGER MAN RIS:

- Hvit ris: 1 dl pr person.
- Naturris: 0,5 dl pr person
- Byggryn og speltgryn: 0,5 dl pr person

Mål opp riktig mengde ris, skylt risen eller kornet godt. Mål opp litt under dobbel mengde vann. Sett risen til koking. Når vannet koker, har du i salt vannet, ½ ss pr liter vann- og setter ned til svak varme. Hvit ris koker på 15–20 min. Råris og korn tar mellom 30–45 min å koke.

Yoghurt-dressing

INGREDIENSER:

- 1 liter naturell yoghurt
- 1 agurk
- 2 små fedd hvitløk
- Urter, for eksempel basilikum, gressløk eller persille

FREMANGSMÅTE:

Ha yoghurten over i en stor bolle. Vask eller eventuelt skrell agurken og hakk i små biter, Finhakk hvitløken og urtene med kniv eller bruk morter. Bland godt og server.





Høstsuppe med rotgrønnsaker, gluten- og meierifri

UKE 1
TIRSDAG

Det er to ting som må til for å få en skikkelig god suppe, det ene er at grønnsakene får surre noen minutter i olje eller smør før du heller på væske, særlig løken. Det andre som trengs, er en god kraft eller buljong.

FREMGANGSMÅTE:

Finn frem alle råvarene og vask, skrell og skyll alle grønnsakene godt.

Begynn med å finhakke løk og stek løken i en tykkbunnet kjele eller jerngryte på svak varme. Hold øye med den og rør av og til. Løken skal bli myk, men pass på at den ikke svir seg.

Skjær opp grønnsakene i terningstørrelse og ha dem i gryten etter hvert. Finhakk hvitløken og ha den og krydder i gryten, la det surre til det dufter godt, tilsett tilslutt tomatpuré og linsene. Rør godt rundt og hell over vann og buljong.

Suppen koker seg ferdig på 20–30 minutter avhengig av størrelsen på bitene.

Kjør suppen med stavmikser, slik at noen av bitene blir most og noen biter forblir hele. På den måten blir barna vant til grønnsakene. Spe med litt vann om nødvendig. Smak til med salt og pepper til slutt.

INGREDIENSER

Til 10 personer

- 3 løk
- 6 gulrøtter
- 10 poteter
- 3 persillerot eller pastinakk
- Olivenolje til steking
- 3 ss krydder, 3 med oregano og eventuelt 1 ss spisskummen
- 5 fedd hvitløk
- 2 ss tomatpuré (for syre)
- 3 dl røde eller grønne linser
- Pepper
- 3 liter vann
- 2 ss buljongpulver eller 2 buljongterninger (vegetarisk Kallo eller Rene Voltaire anbefales)
- Salt (smak til ved behov før servering!)

Estimert pris med økologiske råvarer: 60 kr.

TIPS:

- Server gjerne suppen med en rømmeklatt, et dryss med raspet ost, med knekkebrød eller brød.
- Tilbred gjerne suppen utendørs, barna kan skjære grønnsaker og suppen koker fint på bål.



INGREDIENSER

Til 10 personer

- 1 bunt bladpersille
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss presset sitron
- 50 g revet parmesan eller annen ost
- 1 dl olivenolje
- ½ ts havsalt
- 1 kg pasta (alle typer kan brukes, f. eks penne, farfalle eller gnocci)

Estimert pris for hele retten med økologiske råvarer: 40 kr.

TIPS:

- Prøv å lage pesto med urter som løpstikke eller en blanding av forskjellige urter.
- Pesto kan også blandes med rømme eller creme fraiche før den helles over pastaen.

Pasta med pesto og ristede solsikkekjerner

Persillepesto

Som regel er det basilikum som er hovedingrediens i den klassiske italienske pestoen. Men det er mange urter som kan brukes og man kan blande urter med hverandre. Pesto av bladpersille er populær hos barn og har en mild og god smak.

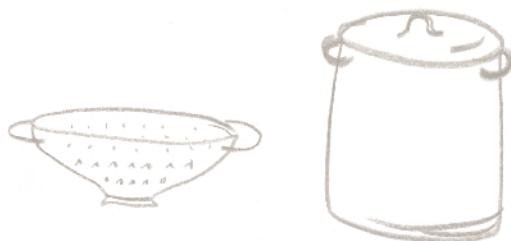
FREMGANGSMÅTE:

Skyll persillen og ha halvparten av persillebladene, litt av stilken, hvitløken og saltet i en food processor. Kjør til det er blitt en irrgroenn masse og tilsett etterhvert resten av persillen, parmesanen og sitronsaften. Smak til med salt og nykvernet pepper.

Koke pasta

Du trenger er stor kjele til 1 kg pasta. Når vannet koker har du i havsalt, 1 ss salt pr liter vann, og koker pastaen etter anvisningen på pakken.

Pasta skal ikke være overkookt, den skal være «al dente» – altså ha tyggemotstand. Ha pastaen tilbake i kjelen, bland i pestoen og rør godt sammen. Server med ristede solsikkekjerner.



Ristede solsikkekjerner

Solsikkekjerner er godt å knaske på, enda bedre blir de når de ristes i pannen.

INGREDIENSER:

- 500 g solsikkekjerner
- 2 ts havsalt

FREMGANGSMÅTE:

Solsikkekjernene skal tørrsteges i en panne, gjerne en jernpanne.

Varm opp pannen til middels varme, ha i halvparten av solsikkekjernene og halvparten av saltet (halvparten fordi kjernene ikke blir jevnt stekt, hvis det er for mye i pannen). Rør rundt. Solsikkekjernene skal bli litt gylne i fargen, men ikke brent.

TIPS:

- Lag opp dobbel eller trippel mengde av solsikkekjernene om gangen. Oppbevares i tette glass eller beholdere.
- Barna synes det er kjempegodt å knaske på – så sett gjerne frem som tilbehør der dere ønsker.



Müsli med hjemmelaget yoghurt

INGREDIENSER

- 3 dl havregryn
- 3 dl spelt, rug eller gryn og flak av et annet slag du liker og får tak i.
- 2 dl solsikkefrø
- 2 dl gresskarkjerner
- 2 dl sesamfrø
- 3 ss honning eller lønnesirup
- 3 ss smør eller 5 ss nøytral olje. Bruker du olje, må du ha i 1 ts havsalt

Estimert pris med økologiske råvarer: 30 kr.

Det finnes mange gode kornblandinger, men det er morsomt å lage sin egen - en fordel er at du da kan lage den helt gluten- og meierifri!

FREM GANGSMÅTE:

Ha et bakepapir i bunnen av en langpanne og sett ovnen på 150°. Ha alle korn og frø i langpannen. Ha honning (eller lønnesirup) og smør (eller olje + salt) i en liten kjele og rør rundt til det er smeltet godt sammen. Hell det over korn- og frøblandingen og rør godt om.

Sett langpannen i ovnen. Etter 10 minutter må du røre rundt og vende på blandingen.

Müslien er ferdig når den er har fått en gyllen og fin farge. Det tar 15–30 minutter avhengig av ovnen du bruker.



Hjemmelaget yoghurt

Å lage yoghurt selv er også en spennende aktivitet. Det er ikke vanskelig, det krever kun litt varme, tid og hjelp av noen sunne og gode bakterier.

INGREDIENSER

Til 1 liter yoghurt

- 1 l melk
- 2 ss yoghurt naturell

FREM GANGSMÅTE:

Varm melken til 37°, det vil si håndvarm. Så har du i en og en spiseskje yoghurt og rører den godt ut. Ha et tett lokk på kjelen og sett yoghurten på kjøkkenbenken over natten. Neste morgen kan du sammen med barna se om ikke den tynne væsken fra dagen før er blitt tykk og fin yoghurt. Den holder seg i kjøleskapet i fire til fem dager.

TIPS:

- Hvis yoghurten ikke er helt tykk nok, kan den «henge» i et par timer. Det vil si at man heller yoghurten i et finmasket klede som legges i en finmasket sikt. Da vil væske (myse) dryppe fra yoghurten. Henger yoghurten lenger, vil man få en slags kremost.
- Du kan søte yoghurten ved å tilsette 2 ss melis og frø fra 1/2 vaniljestang, det blir garantert barnas favoritt.





Hjemmebakte rundstykker/brød med diverse pålegg

UKE 1
FREDAG

Saftig, enkelt og godt speltbrød eller speltrundstykker som hever over natten.

FREM GANGSMÅTE:

Vei opp melet, saltet og gjæren og ha det i en bolle. Lag en liten fordykning midt i melet. Mål opp vannet og hell det i melet. Rør rundt med en sleiv og elt deigen en liten stund med hendene. Dekk bollen med plastfolie eller et lokk og sett den kjølig over natten.

Neste dag: Hvis deigen har stått i kjøleskapet, bør den få romtemperatur før du elter den. Elt deigen godt i 5-10 minutter. La den hvile i ca. 45 minutter. Nå kan du velge om du vil bake brød eller rundstykker.

BRØD: Etter at deigen har hvilt, bør du elte den igjen. Dekk to brødformer med bakepapir, fordel deigen i de to formene og dekk med et klede. La brødene etterheve i formene i ca. 30 minutter. Stek brødene midt i ovnen på 175° i ca. 45 minutter.

RUNDSTYKKER: Elt deigen og del den i to deler. Trill hver del til en pølse som er ca. 30 cm lang og 7 cm i diameter. Hver pølse skjærer du i 16 små emner som skal bli til rundstykker. Gjør dette med begge pølsene, så får du til sammen 32 rundstykker. Trill ut rundstykkene og legg dem på et stekebrett med bakepapir. Etterhev i ca. 30 minutter. Stek rundstykkene på 200° i 12-15 minutter.

INGREDIENSER

- 600 g siktet speltmel
- 300 g sammalt speltmel
- 200 g fin sammalt rug
- 1 ss salt
- 10 gram fersk gjær
- 8 dl kaldt vann

Estimert pris med økologiske råvarer: 25 kr.

TIPS:

- I stedet for å la deigen heve over natten, kan man sette deigen på morgenen og bake ut sent på formiddagen.
- Du kan også bruke økologisk hvetemel.
- Når brødet er et par dager gammelt, kan man riste det i ovnen. Da legger du noen skiver brød på rist i ovnen ved 200° og lar det stå i 5 min. Skrell et fedd hvitløk og skrap den et par ganger på hver skive. Drypp over olivenolje og server til suppe eller salat.
- Påleggtips finner du på side 23-25



MENY UKE 2

- s 18 **MANDAG:**
Havregrynsgrøt med noe godt
på toppen
- s 19 **TIRSDAG:**
Rødbetsuppe med krutonger
og rømme eller kefir
- s 20 **ONSDAG:**
Currygryte med linser og ris
- s 21 **TORSDAG:**
Pasta med tomatsaus,
basilikum og ost
- s 22 **FREDAG:**
Hjemmebakte knekkebrød med pålegg:
Hummus, majones og eplekompott

Estimert pris
med økologiske
råvarer til 10 personer
er under 250 kr for
hele uken.

UKE 2 MANDAG

INGREDIENSER

- 1 dl økologiske havregryn pr pers
- 2 ½ dl vann pr dl havregryn
- 1 ts salt pr liter vann
- Andre gryn enn havre kan selvfølgelig brukes, som spelt og rugflak eller en blanding.

Estimert pris med økologiske råvarer til 10 personer: 20 kr.

TIPS Å HA PÅ GRØTEN:

- Eplekompott, se side 23
- Sesongens bær rørt med litt rørsukker og kanel
- Lag ferdig en sukker- og kanelkrukke, der det er 2/3 deler kanel og 1/3 rørsukker. Vi anbefaler ikke bruk av hvitt raffinert sukker, rørsukker er litt bedre, men sukker er sukker og bør kun brukes som krydder med måte i skolesammenheng.
- Lønnesirup er et godt søtningsmiddel, istedenfor sukker eller flytende honning
- Solsikkekjerner, rosiner, kokos eller müsliblanding kan også drysses på grøten

Havregrynsgrøt eller grøt med andre gryn

Havregrynsgrøt høres kanskje kjedelig ut, men med et smørøye i grøten og skåler med forskjellig godt å drysse på, kan grøt bli en av barnas favorittmåltider.

Fordelen med å lage grøt en dag i uken er at det er enkelt og raskt, det er fint å lage en dag der det er andre aktiviteter enn matlagingen som er i fokus.

FREMANGSMÅTE:

Mål opp havregryn, kaldt vann og salt i en kjele. Kok på svak varme i 2–5 minutter eller etter anvisning på pakken.



Rødbetsuppe med krutonger og kefir

UKE 2 TIRSDAG

INGREDIENSER

Til 10 personer

- 3 løk
- 2 purre
- 6 gulrøtter
- 4 middels store rødbeter
- Olivenolje til steking
- 1 ss spisskummen, helst hel spisskummen som knuses i morter
- 5 fedd hvitløk
- 2 ss tomatpuré (for syre)
- Pepper
- 3 liter vann
- 3 ss buljongpulver eller 2 buljongterninger (vegetarisk Kallo eller Rene Voltaire anbefales)
- Salt (smak til ved behov før servering!)

Estimert pris med økologiske råvarer: 40 kr.

TIPS:

- Når barna skjærer grønnsaker, er det fint å la dem smake dem rå. Røtgrønnsaker av alle slag forandrer smak når de blir varmebehandlet, både ved steking, baking eller koking.

Rødbeter har nydelig farge og deilig smak av høst. Mange kaller denne retten for dragesuppe. Finn frem motet og spis av hjertets lyst!

FREMANGSMÅTE:

Vask, skrell og skyll alle grønnsakene godt. Begynn med å finhakke løk og stek løken i en tykkbunnet kjele eller jerngryte på svak varme. Hold øye med den og rør av og til. Løken skal bli myk, så pass på at den ikke svir seg. Skjær de andre grønnsakene i terninger og ha dem i gryten etter hvert.

Finhakk hvitløken og ha den og krydder i gryten, la det surre til det dufter godt, tilsett tilslutt tomatpuré. Rør godt rundt og hell over vann og buljong.

Suppen koker seg ferdig på 20–30 minutter avhengig av størrelsen på bitene.

Kjør suppen med stavmikser, slik at noen av bitene blir most og noen biter forblir hele. Smak til med salt og pepper til slutt. Serveres med brødkrutonger og eventuelt en skvett kefir/rømme/yoghurt.

Brødkrutonger:

Skjær tørre brødrester i terningstore biter og ha dem i en bolle. Hell over litt olivenolje og urter som oregano, timian eller rosmarin og en klype havsalt. Du kan steke brødbitene i panne på middels varme eller legge dem på et stekebrett med bakepapir og steke i dem i ovnen på 180° i ca 10 minutter. La barna selv få drysse krutonger over suppen.

UKE 2 ONSDAG

INGREDIENSER

Til 10 personer

- Olivenolje til steking
- 3 løk
- 6 gulrotter
- 10 poteter
- 3 cm fersk ingefær
- 5 fedd hvitløk
- ½ chili
- 3 ts hel spisskummen
- 5 hele nellikspiker
- 1 ts kanel (eller en hel kanelstang som koker med gryten)
- 2 ss tomatpure
- 4 dl røde linser
- 2 ss buljongpulver eller 1 buljongtering (vegetarisk Kallo eller Rene Voltaire anbefales)
- 1 liter vann

Estimert pris med økologiske råvarer: 50 kr.



Currygryte med linser, ris og raita (yoghurtdressing)

Her er oppskrift på en varmende og god gryte med masse smak og innslag av deilige krydder.

Har dere en morter på kjøkkenet, er det å bruke hele krydder og knuse dem sammen til en deilig og velduftende masse en herlig aktivitet for barn – og smaken på retten blir rikere. Alternativt bruker du en ferdig krydderblanding, det finnes mange gode økologiske.

FREMANGSMÅTE:

Vask, skrell og skyll alle grønnsakene godt.

Begynn med å finhakke løk og stek løken i en tykkbunnet kjele eller jerngryte på svak varme. Holde øye med den og rør av og til. Løken skal bli myk, men pass på at den ikke svir seg.

Skjær de andre grønnsakene i terningstørrelse og ha dem i gryten etter hvert, linsene også. Ingefær, hvitløk og chili finhakkes og has i med krydderne. Fres til det dufter godt.

Ha raskt i tomatpure og vann. La gryten koke opp, sett ned varmen og la koke uten lokk til grønnsakene er møre. Spe med mer vann om nødvendig underveis.

Server med ris og yoghurtdressing - oppskriftene finner du på side 7.

Pasta med verdens enkleste tomatsaus

Sannsynligvis var de første tomatene gule, siden de i Italia ble kjent under navnet pomi d'oro, som betyr «epler av gull».

Tomaten er egentlig en frukt, men kategoriseres gjerne som en grønnsak siden det er det vi bruker den som. Tomater passer til det meste, og i alle varianter; rå i salater, kokte til puré, suppe eller saus.

FREMANGSMÅTE:

Skjær hvitløken i tynne skiver eller finhakk den. Skjær tomatene i terninger hvis du bruker ferske tomater. Varm olivenolje i en gryte og stek hvitløken på svak varme til det begynner å dufte godt. Ha tomatene i gryten og rør rundt. Riv basilikumbladene og ha i dem også. La sausen koke på svak varme i ca. 15–20 minutter.

Før servering kan du enten mose sausen gjennom en sikt for å få den helt fin, du kan kjøre den med stavmikser eller bare la den være som den er.

Mens sausen putrer, koker du opp pastavann. Du trenger en stor kjele til 1 kg pasta. Når vannet koker har du i 1 ss havsalt pr liter vann og koker pastaen etter anvisningen på pakken. Hell vannet av pastaen og hell så pastaen over tomatsausen og bland godt. Ha litt ekstra olivenolje.

Hakk basilikum, riv ost og dryss over før servering eller ha den i en skål ved siden av så barna kan drysse på selv.



UKE 2 TORSDAG

INGREDIENSER

Til 10 personer

- Olivenolje til steking
- 6 fedd hvitløk
- 3 x 400 g hermetiske tomater, gjerne plumme, eller 1 kg ferske plommetomater
- Fersk basilikum, en god neve blader
- Litt havsalt
- 1kg pasta

Estimert pris med økologiske råvarer: 60 kr.

TIPS:

- La barna rive ost og hakke urter. Det kan også være lurt å spare på osteskorper, raspe opp og oppbevare i fryseren, hvis dere har mulighet til det.



UKE 2 FREDAG

Hjemmelaget knekkebrød

INGREDIENSER

Til 3 brett

- 2 dl havregryn
- 2 dl fint rugmel
- 2 dl solsikkekjerter
- 2 dl sesamfrø
- 3 dl kruskakli
- 1 dl gresskarkjerner
- 2 ts salt
- 7 dl vann

Estimert pris med økologiske råvarer: 40 kr.

FREMANGSMÅTE:

Sett ovnen på 150°, varmluft. Bland alt det tørre først, så rører du inn vann. La deigen stå og svulle litt. Legg bakepapir på 3 brett. Fordel knekkebrødrøren på brettene. Smør jevnt utover. Bruk gjerne en skje dyppet i kaldt vann, så det ikke kleber.

Sett i ovnen til steking i 45 minutter til 1 time, avhengig av ovnen. Åpne ovnen halvveis i steketiden for å slippe ut damp. Halveis i steking kan man gjerne skjære med en pizzarulle for å dele dem i pene biter på forhånd.

Etter endt steking, legg knekkebrødet på rist til avkjøling. Oppbevares i tett beholder.

TIPS:

- Er du uheldig og knuser noen knekkebrød, kan du strø dem på yoghurten din som musli.
- Har du ikke rugmel, er hvetemel eller speltmel et godt alternativ.



Påleggstips



Eplekompott

Å koke epler med deilige eksotiske krydder gir vann i munnen! Eplekompott smaker godt på brødsken, til yoghurt og til grøt.

FREMANGSMÅTE:

Skrell eplene, fjern kjernehuset og skjær i terninger. Bruker du vaniljestang, deles den i to på langs, slik at du kan skrape ut frøene med en teskje. Ha eplene i en kjele med rørsukker, vanilje, krydder og vann.

La det småkoke til eplene er møre, ca. 15 minutter. Ha eplekompotten over i rene glass, avkjøl og sett kaldt.

Man kan med fordel gange opp mengden og fryse ned og ta opp ved behov.

INGREDIENSER:

Til 1 liter kompott

- 1,5 kg epler
- 3 dl rørsukker
- 1/2 ts ekte vanilje eller frø fra 1/2 vaniljestang
- 1/2 ts kanel
- 1/2 ts kardemomme
- 1 dl vann

Estimert pris med økologiske råvarer: 20 kr.



UKE 2 FREDAG

HUMMUS

Til 10 personer

- 400 g kokte kikerter (de finnes ferdigkokte på boks)
- ¼ chili
- ½ dl Olivenolje, solsikke- eller rapsolje
- ¼ dl Olivenolje
- 2–3 ss vann
- 2 ss presset sitronsaff
- Smak til med salt

Estimert pris med økologiske råvarer: 20 kr.



Påleggstips

Hummus, sunt og godt pålegg

Hummus er en puré av kikerter som er tilsatt smak. Hummus er like vanlig i Midtøsten som kjøttkaker er i Norge.

Originalt inneholder hummus tahini (sesampasta) og finhakket hvitløk – noe som også er veldig godt, men man kan gjøre den enklere og mildere for barna. Den er god på brødskiven sammen med tomat, agurk og avokado.

FREM GANGSMÅTE:

Ha alle ingrediensene i en food processor, eller bruk stavmikser og kjøp til en glatt puré. Smak til med salt og sitron. Holder ca. 7 dager i kjøleskapet.

Andre ting som er godt på brødskiven er:

avokado
agurkskiver
hakket purre
tomat
rørte bær
hardkokte egg
gulost
brunost
råkost, revet gulrot og rødbet er godt på eller ved siden av.

Bruk fantasien og tenk at det skal være fargerikt og smakfullt. Lag pålegg sammen med barna og varier utvalget.

Påleggstips



Hjemmelaget majones

Hjemmelaget majones er kjempegodt, det er morsomt å lage og det ligger mye læring i det.

De minste barna kan kose seg med å vispe dråper med olje i eggene og få frem den kremgule sausen – de større barna kan se på det hele som et kjemiekperiment, da eggene fungerer som emulgator og sammen med oljen oppstår det vi kaller en emulsjon.

FREM GANGSMÅTE:

Ha egg, sennep, eddik og salt i en bolle og pisk sammen. Hell så en og en dråpe olje i bollen og pisk. Se til at hver dråpe har blitt pisket inn i massen. Etter hvert kan du begynne å tilsette oljen i en tynn stråle, mens du stadig pisker. Men ikke stress – det skal ta litt tid.

Etter en stund forandrer massen struktur og blir tykk og lysegul.

Skal du lage opp en større mengde majones uten at barna er involvert, kan majones helt fint lages i food processor.

Ha egg, sennep, eddik og salt i food processoren, kjøp på max og hell en tynn stråle olje i processoren mens den går. Raskt vil du ha en tykk og fin majones.

MAJONES:

Pålegg til ca. 10 brødskiver

- 1 egg (originalt bare eggeplommer, men det er synd å kaste mange eggehviter)
- 1 ts Dijonsennep (annen sennep kan brukes)
- 1–2 ts hvitvinseddik (annen eddik kan brukes)
- ½ ts salt
- 2 dl solsikke- rapsolje eller annen nøytral olje. Her kan Olivenolje bli for beskt.
- NB! Olje og egg må ha samme temperatur, helst romtemperatur.

Estimert pris med økologiske råvarer: 12 kr.

TIPS:

- Fin aktivitet for barna. Kan med fordel lages noen dager før man skal bruke den.
- Har du ferske urter og hvitløk på kjøkkenet, kan barna finhake dette og lage deilig urtemajones som blir grønn og fin.
- Majones holder ca 7 dager i kjøleskapet i krukke med lokk.



MENY UKE 3

- s 28 MANDAG:
Naturrisgrøt med rørsukker,
kanel og smørøye, eller eplekompott
- s 29 TIRSDAG:
Kikert- og purresuppe
- s 30 ONSDAG:
Ratatouille med brød og salat
- s 31 TORSDAG:
Gresskarsuppe,
gluten- og meierifri
- s 33 FREDAG:
Grønnsaksmoussaka
med salat og brød

Estimert pris
med økologiske
råvarer til 10 personer
er under 250 kr for
hele uken.

UKE 3 MANDAG

Naturrisgrøt



INGREDIENSER:

Til ca. 10 personer

- 700 gram naturris
- 1,6 liter vann
- 1,5 liter økologisk lettmeik
- ½ ss salt

Estimert pris med økologiske råvarer: 30 kr.

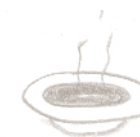
Å lage grøt med naturris blir ikke bare godt, men også et næringsrikt og mettende måltid.

FREMGANGSMÅTE:

Sett stekeovnen på 100°. Skyll risen godt. Ha ris og vann i en stor kjele og kok opp. Når vannet koker, har du i salt og setter ned til middels varme. Når alt vannet er absorbert, etter ca. 35 minutter, har du i melken og rører til det begynner å småputre. På dette punktet setter du kjelen i stekeovnen med lokk. La stå i ca. 1 time, rør rundt av og til og spe med melk hvis det blir for tørt.

Server grøten med eplekompott (se side 23) og skåret frukt eller med rørsukker, kanel og smørøye.

Kikert- og purresuppe



UKE 3 TIRSDAG

Fyldig og smaksrik suppe, rik på proteiner. Perfekt for en kald ettermiddag.

FREMGANGSMÅTE:

Skyll purren ved å dele den i to på langs og skjær den i tynne skiver. Skrell potetene og skjær i terninger. Finhakk hvitløk og chili (ha olje på fingrene og bruk matpapir på fjøla, da slipper du lukt). Varm opp olivenolje i en stor kjele. Ha i purre og hvitløk, dryss på en klype salt og la det surre på svak varme til bitene er møre, slik at sødmen kommer frem.

Tilsett så de avrente kikertene og potetene og rør det sammen. Hell på 2 liter vann og buljong og la det småkoke i 15 minutter. Kjør suppen med stavmikser, ha i resten av væsken og kok opp. Smak til suppen med salt og pepper. Suppen blir ekstra god med litt raspet parmesan og en sving av en god olivenolje over!

INGREDIENSER:

Til ca. 10 personer

- 4 bokser kikerter
- 3 poteter
- 5 purre
- Olivenolje til steking
- 5 fedd hvitløk
- ½ rød chili
- Salt
- Pepper
- 3 liter vann
- 2 ss buljongpulver eller 2 buljongterninger (vegetarisk Kallo eller Rene Voltaire anbefales)
- Raspet parmesan eller annen ost

Estimert pris med økologiske råvarer: 60 kr.

TIPS:

- Ta med barna – la dem få skylle, skrelle og hakke grønnsakene, men se til at barna får gode, skarpe kniver. Sløve kniver glir forttere og da er det lettere å kutte seg i fingeren.
- Ta med barn og grønnsaker ut og gjør forberedelsene i det fri.
- Tørkede kikerter er billigere. Må ligge i vann et døgn og så kokes 1 time før de brukes i suppen.



UKE 3 ONSDAG

INGREDIENSER:

Til ca. 10 personer

- 2 små auberginer
- 2 squash
- 2 røde paprika
- 2 gule paprika
- 2 gule løk
- 6 fedd hvitløk
- Olivenolje
- 3 ss krydder, 1 med rosmarin, 1 med timian og 1 med oregano
- Salt
- 1 porsjon verdens enkleste tomat saus (se oppskrift s 21)

Estimert pris med økologiske råvarer: 60 kr.

Ratatouille

Ratatouille er skikkelig fransk bondekost, og dette er en enkel variant til hverdags.

Navnet ratatouille er trolig satt sammen av to franske verb, ratouille og tatouille, som begge betyr å røre sammen.

FREM GANGSMÅTE:

Sett stekeovnen på 200°. Skjær alle grønnsakene i terningstore biter. La hvitløksbåtene forbli hele, men ta av skallet. Ha alle grønnsakene i en langpanne, hell over olivenolje, dryss over friske urter og stek i ovnen i ca. 30 minutter. Grønnsakene er ferdige når de har de fått gyllen farge.

Mens grønnsakene er i ovnen, lager du tomat-sausen, se oppskrift side 21.

Ha grønnsakene over i gryten sammen med tomat-sausen og la småkoke i ca 20. minutter. Smak til med salt og eventuelt litt rørsukker hvis sausen er besk eller bitter.

Server ratatouille med brød og en grønn salat. Bruk gjerne forskjellige salattyper, skyll salaten godt og tørk i en salatslynge. Agurk passer også godt her.



UKE 3 TORS DAG



Gresskarsuppe, gluten- og meierifri

INGREDIENSER:

Til ca. 10 personer

- Olivenolje til steking
- Gresskar; enten to hokkaido-gresskar eller 2 butternut
- 2 gule løk
- 4 fedd hvitløk
- 2 cm fersk ingefær
- 1 ts hel spisskummen (knust)
- 1 boks kokosmelk
- Salt
- Nykvernet pepper
- 3 liter vann
- 2 ss buljong eller to buljong-terninger (vegetarisk Kallo eller Rene Voltaire anbefales)

Estimert pris med økologiske råvarer: 65 kr.

TIPS:

- Bruk en god kniv til å rense gresskar med. Det kan være litt hardt, og de voksne bør gjøre den jobben. Barna kan dele gresskarskiver i biter.
- Serveres gjerne med hjemmebakke knekkebrød, se side 22.
- Barn liker å grave ut gresskarfrø med skje. Frøene kan tørkes i ovn og brukes i mat, eller lufttørre før de legges i tett boks og såes om våren.



Høsten er tid for gresskar i mange størrelser og varianter. Gresskar gir en varm farge og god smak. Mange kaller denne suppen solskinnssuppe.

FREM GANGSMÅTE:

Start med å rense gresskaret for frø og skall og skjær det i terningstore biter. Ha hvitløk og spisskummen i morter og knus det sammen til det blir en slags pure. Finhakk løk og ingefær og stek det med olivenolje i en tykkbunnet kjele eller jerngryte på svak varme. Hold øye med den og rør av og til. Løken skal bli myk, så pass på at den ikke svir seg.

Ha i hvitløk og spisskummen og la det surre til det dufter godt, tilsett kokosmelk og hell over vann og buljong. Rør godt sammen og la koke i ca. 20 minutter. Kjør suppen med stavmikser, smak til med salt og pepper.

UKE 3 FREDAG

Grønnsaksmoussaka

Smakfull grønnsaksrett som gratineres i ovnen med ost.

FREM GANGSMÅTE:

Sett ovnen på 200°. Skjær aubergine, squash, løk og paprika i terningstore biter. Grovhakk hvitløk og urter. Ha alt i en langpanne med nykvernet pepper, salt, olivenolje og de hermetiserte tomatene.

Sett i ovnen og stek i 25 minutter. Ta så formen ut, rør rundt i grønnsakene og dryss over osten. Stek videre til osten er gyllen og smeltet.

Server med en grønn salat og brød. Bruk gjerne forskjellige salattyper, skyll salaten godt og tørk i en salatslynge.

INGREDIENSER:

Til ca. 10 personer

- Sett ovnen på 200 grader
- 1 stor aubergine
- 2 middels store squash
- 2 løk
- 3 røde paprika
- 4 fedd hvitløk
- 0,5 dl olivenolje
- Ferske urter; timian, rosmarin eller oregano
- Salt
- Pepper
- 2 x 400 g hermetiske tomater
- Raspet ost så det dekker en langpanne

Estimert pris med økologiske råvarer: 50 kr.





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

Matlagingskurs kan komme til din skole

– ta kontakt for avtale på info@steinerskolen.no

REN MAT er opptatt av maten vi spiser.
Er du? Bestill abonnement på
www.renmat.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



Biologisk-dynamisk Forening arbeider for en livskraftig jordbrukskultur basert på biologisk-dynamiske prinsipper, som samarbeider med og fremmer mangfoldet i naturen og gir ernæring av høy kvalitet. Som medlem i Foreningen får du tilsendt Herba - tidsskrift for jordbruk, ernæring, natur og kultur tre ganger i året.



Ordinært medlemskap 2012 inkl. 3 nr av Herba: kr 450

Studentmedlemskap 2012 inkl. 3 nr av Herba: kr 350

Gå inn på www.biodynamisk.no for mer informasjon, eller kontakt Biologisk-dynamisk Forening:

Biologisk-dynamisk Forening
Hagegata 46, 0653 Oslo
E-post: biodynamisk@biodynamisk.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](https://www.facebook.com/heliosno)

Utgitt av Steinerskoleforbundet og Steinerskolens Foreldreforbund
www.steinerskolen.no

Ide og tekst: Ninon Onarheim og Hilde Lengali

Oppskrifter: Camilla Wilse

Illustrasjon: Helena Schmidt og Ninon Onarheim

Foto: Ann Kristin Wang, Jim Hensley og Nina Dreyer Hensley

Design: Grafisk Form, Ida Ødegaard, copyright 2012

GRØNN SKOLE

- for fremtiden

**Vi ønsker en grønnere steinerskole,
til glede for elevene og naturen.**

Dette heftet er laget til inspirasjon for alle dem som møtes hver dag til felles måltider på skolen, fritids og barnehagen. Her får du tre ukemenyer med vegetarisk og frisk mat. Oppskriftene er enkle å følge, også for dem med lite erfaring på kjøkkenet.

Gode matopplevelser setter spor for livet!
Og å velge økologisk bidrar til å verne om
ressursene og vise kjærlighet til naturen.
Velkommen til grønn skolemat!