

**MÅL OM BÆREKRAFTIGE OG BRA MÅLTIDER TIL ALLE –
MED 50% ØKOLOGISK MAT**

Høstmeny

2019

**Bydel Østensjø
i samarbeid med**

Matvalget

Månedsmeny for barnehager i Bydel Østensjø



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. Den femte dagen kan for eksempel være turdag med matpakke.

Følg disse ukemenyene frem til neste matmøte.

De røde tallene i ingredienslistene er varenummer i nettbutikken til leverandøren deres. Til neste matmøte vil vi måle økoprosenten og vi vil lage nye oppskrifter til vintermeny.

Denne menyen vil sikre bra og bærekraftige måltider – 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 Østensjø

UKE 1	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Solskinnsuppe	Havregrøt/ drømmegrøt	Plukkfisk	Brødmat
UKE 2	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Drømmesuppe	Havregrøt/ drømmegrøt	Skattekiste	Brødmat
UKE 3	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Solskinnsuppe	Havregrøt/ drømmegrøt	Plukkfisk	Brødmat
UKE 4	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Drømmesuppe	Havregrøt/ drømmegrøt	Skattekiste	Brødmat

Drømmegrøt



Dette er en over-natten grøt som godgjør seg i kjøleskapet og som det fint kan lages en stor porsjon av på begynnelsen av uka og serveres gjennom flere dager. Da lager dere opp en stor boks og tar kun ut det dere skal bruke hver dag, mens resten får stå kjølig.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

Hakket havre **4305850**

Naturell yoghurt

Litt sukker **680660**

Sitronsaft og revet sitronskall **26393**

Allergener: havre, melk

FREM GANGSMÅTE

Dette er en veiledende oppskrift, altså velger dere selv hvor mye dere vil lage. Forholdet er ca. 50/50 hakket havre til yoghurt i mengde. Beregn 40–50 g havre per barn, og om dere lager for mye er det ikke et problem – da er det bare å bruke resten dagen etter, eller tilsette det i en vaffelrøre eller brøddeig.

1. Legg hakket havre i bløt over natten eller i minst 4 timer.
2. Hell av det overfløydige vannet (bruk en sil om det er vanskelig).
3. Smaksett yoghurten med litt sukker, revet sitronskall og sitronsaft.
4. Bland sammen havre og yoghurt og det er klart!
5. Server i skåler og topp eventuelt med sesongens frukt/bær, hjemmelaget granola eller frø og nøtter.

TIPS:

Dere kan smaksette yoghurten med andre ting enn sitron; bland for eksempel inn tinte bær, litt honning eller vanilje, eller bruk kanel/kardemomme.

Dersom dere ikke får tak i hakket havre kan hele havregryn brukes. Det blir da mer som en kald havregrøt, men er fint som et alternativ.

Havregrøt



INGREDIENSER

10 porsjoner

1,5 l vann eller melk, eller en blanding
(plantebasert melk kan også brukes)

687053 (melk)

7 dl havregryn **4518080**

½ ts salt

Allergener: havre, melk

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingrediensene i en kjele.
2. Bruker du melk er det ikke sikkert du behøver salt i grøten. Smak på grøten når den er ferdigkokt og tilsett 1/2 ts salt dersom det er nødvendig.
3. Rør til det koker og la grøten småkoke i ca. 5 minutter.
4. Rør av og til. Pass på så grøten ikke brenner seg eller setter seg fast i bunnen.

SERVERINGSTIPS TIL HAVREGRØTEN

Velg sesongbaserte toppinger!

VINTER OG VÅR

Syltetøyer preservert fra andre sesonger
Kanel og sukker, smør
Eplemos
Rosiner
Dadler/daddelpuré
Banan og kanel (nøtter)

VÅR (MYE LIKT SOM VINTER)

Syltetøyer fra andre sesonger
Kanel og sukker, smør

SOMMER

Friske bær
Plommer
Spiselige blomster
Mango og kokos
Squashmarmelade

HØST

Epler (revet, hakket, laget til mos)
Gresskarmos med kanel (og sukker)
Squashmarmelade

Halvgrovt brød med sesamfrø



INGREDIENSER

Til tre brød

10 ½ dl lunkent vann

½ pk gjær

750 g økologisk hvetemel **461962**

500 g økologisk sammalt hvete, grov

150 g økologisk hvete, helkorn klemt eller knust

100 g økologisk sesamfrø + frø til pynt **4005054**

15 g havsalt

Allergener: hvete (gluten), sesamfrø

FREMGANGSMÅTE

1. Smuldre gjæren (om dere bruker fersk) og rør den ut i det lunkede vannet.
2. Ha mel, frø og salt i en bakebolle og bland sammen. Hell gjær og vann i melblandingen.
3. Elt deigen til den er smidig og slipper kanten av bollen.
4. Dekk bakebollen med lokk eller håndkle. La deigen heve på et lunt sted i ca. 90 minutter. Elt deigen forsiktig 3-4 ganger i løpet av hevetiden. Her kan dere for eksempel bare brette den over hverandre fra alle sider og la den hvile til neste bretting.
5. Ha litt mel på benken og velt ut deigen. Del den i tre like store emner og form dem til avlange brød.
6. Legg brødene i godt smurte 1,5-liters brødformer. Dekk med et klede og etterhev dem til nesten dobbel størrelse, ca. 45 minutter.
7. Pensle brødene med vann, og dypp dem i sesamfrø.
8. Stek brødene på nederste rille i ovnen ved 200 °C i 50-60 minutter. Avkjøl på rist.

TIPS:

Dere kan variere frøene dere putter i brødet – hva med solsikke eller gresskar?

Speltfoccacia



Å bake med spelt gjør livet på kjøkkenet enkelt og godt. Spelten har nemlig en helt annen glutenstruktur enn hveten og trenger ikke å 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 den ut på morgenen. Det går fint å bake denne på et par timer også, men da trenger du litt mer gjær. Vi advarer om at dette er en sterkt avhengighetsdannende oppskrift.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

8 dl siktet speltmel [2927424](#)

3 dl sammalt grov hvete
(eventuelt havregryn)

1/2 ss salt

1/4 pakke fersk gjær

(1/2 pk gjær hvis du skal lage den raskt)

8 dl kaldt vann

1/2 dl olivenolje [4998027](#)

Allergener: hvete (gluten), spelt

FREMGANGSMÅTE

1. Løs opp gjæren i 1 dl vann.
2. 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.
3. Dekk bollen og sett i kjøleskapet over natten (eller la den stå dekket til på benken i 1 time)
4. Har deigen stått i kjøleskapet kan du la deigen stå fremme i en time for å bli romtemperert, men du må ikke.
5. Ha 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.
6. Etterhev i 15 minutter, lag så små groper med fingrene.
7. Stek i ovnen på 180 grader i ca. 25 minutter

TIPS:

Foccaciaen kan også lages med hvetemel dersom dere ikke har mulighet til å bruke spelt.

Solskinnsuppe



Dette er en mettende, søt og varmende suppe.

Det er én grunnleggende regel for å få skikkelig gode supper og gryter, og det er at løken får surre og smelte lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men gjennomsiktig og helt myk – da kommer den søte gode smaken og fyllden frem.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 gule løk **26118**

1 kg gulrot **26115**

1 fingertommel ingefær **26796**

4 fedd hvitløk

2 dl røde linser **4552824**

1- 2 buljongterninger **4963807**

En boks kokosmelk **4063749**

Olivenolje **4998027**

2 liter vann

Salt og pepper

Allergener: ingen (sjekk soya i buljongen)

FREMGANGSMÅTE

1. Finhakk løk, ingefær og hvitløk hver for seg.
2. Hvis gulrøttene er økologiske trengs de bare å skylles, ikke skrelles. Skjær dem i passe store biter, de trenger ikke å kuttes fint ettersom de skal kjøres med stavmikser når de er kokt møre.
3. Start med å la løken surre i olje lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt.
4. Ha i ingefær og hvitløk og la alt surre et par minutter til.
5. Ha så i gulrøtter, linser, buljong og 1 liter vann. Rør sammen og kok opp.
6. La alt småkoke i ca. 25 minutter eller til gulrøttene og linsene er møre.
7. Kjør med stavmikser og ha i kokosmelk.
8. Kok opp igjen og smak til med salt og pepper. Spe suppen med vann hvis den blir for tykk.

Server suppa med hjemmelagede krutonger, brød eller knekkebrød hvis dere ønsker tilbehør.

TIPS:

Prøv gjerne suppa med gresskar istedenfor gulrot.

Hvis du ønsker en tykkere suppe som er enklere å spise for småbarn eller av andre grunner er det bare å starte med mindre vann i begynnelsen og heller spe på med mer dersom det skulle være nødvendig. Det er vanskeligere å gjøre suppa tykk i etterkant enn å tynne den ut.

Drømmesuppe



Dette er en mettende tomatsuppe som kan varieres med sesongens grønnsaker og ulike belgvekster eller hele korn. Det er én grunnleggende regel for å få skikkelig gode supper og gryter, og det er at løken får surre og smelte lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men gjennomsiktig og helt myk – da kommer den søte gode smaken og fyllden frem.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 gule løk **26118**

Olivenolje **4998027**

3 gulrøtter **26115**

4 fedd hvitløk

1 ss tørket oregano

2 dl røde linser **4552824**

2 buljongterninger **4963807**

2 bokser hermetiske tomat **4405965**

eller tomatskalker

2 liter vann

Salt og pepper

Allergener: ingen (sjekk soya i buljongen)

FREMGANGSMÅTE

Finhakk løk og hvitløk. La den gule 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. Om dere ønsker å ha mer tekstur i suppe mikser dere den bare grovt og lar det være hele biter igjen.

Smak til med salt og pepper.

TIPS:

Prøv gjerne med sellerirot og andre rotgrønnsaker i suppa – bruk det dere har!

Suppa kan serveres med brød, knekkebrød, brødkrutonger og/eller hele korn. Tilsett for eksempel hele korn av bygg, havre eller spelt.

Hakk opp urter som oregano eller persille og la barna drysse det på selv under måltidet.

Ovnsbakte edelstener – eller rotgrønnsaker om dere vil



Når man ovnsbaker rotgrønnsaker blir de søte og gode av at det naturlige sukkeret i dem karamelliseres og gir en deilig fylde. Grønnsakene kan serveres med fullkornspasta, sammen med stekte egg eller omelett, eller sammen med en god klatt hummus laget på kikerter.

Dere står fritt til å velge hvilke rotgrønnsaker dere vil bruke – bruk alltid det som er i sesong her og nå for den aller beste og mest bærekraftige retten! Dere kan gjøre det enkelt med bare potet og gulrot, eller blande mange forskjellige. Har dere noen rester som må brukes opp, som pølsesnabber, skinkebiter eller sopp, da kan de være med i formen.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

8 poteter **26814**

6 gulrøtter **26115**

1 liten sellerirot **26723**

1/2 kålrot **26159**

4 hele hvitløksfedd med skallet på

Olivenolje **4998027**

Salt og pepper

Urter: rosmarin, timian eller oregano

(kan også være tørkede)

Allergener: selleri

FREMANGSMÅTE

1. Vask alle grønnsakene og skrell de som må skrelles. Økologiske gulrøtter kan beholde skallet på, og har dere nypoteter beholder dere skallet på disse. Skjær grønnsakene i like store biter så de blir ferdige samtidig i ovnen.
2. Ha olivenolje og grønnsaker i langpannen, og krydre med pepper og urter. Bland alt godt sammen med hendene så alt blir dekket av olje og krydder.
3. Bak rotgrønnsakene i ovnen på 180° i ca. 30 minutter, litt avhengig av hvor store bitene er. Titt på dem etter 20 minutter og vend litt om på dem med en steke-spade. Når de har en fin gylden farge og har blitt møre er de ferdige. Smak på en potetbit for å sjekke.
4. Ha på salt etter smak når de kommer ut av ovnen.

TIPS:

Server grønnsakene med hummus og brød for et fullverdig måltid.

Bland grønnsakene med kokt pasta eller matkorn for en ny rett.

Mos rester av de ovnsbakte grønnsakene og bruk som deilig pålegg.

Plukkfisk



Her kan dere bruke forskjellige typer hvit fisk. Sei og hyse er bærekraftige, rimelige og gode fisker året rundt, mens dere på vinteren gjerne kan bruke skrei. Kjøp MSC-sertifisert eller økologisk fisk for å sikre at den er fisket på bærekraftig vis som ikke utarmer fiskestammene.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

700 g kokte poteter **26814**

500 g torsk (gjernepoptint)

3 dl lettmeik **687053**

1,5 ss smør **4026225**

1 løk **26118**

1 hvitløksfedd

1 purreløk **26390**

Salt/pepper

Knekkebrød

Allergener: fisk, melk

FREMGANGSMÅTE

1. Skrell og kok potetene møre.
Mos potetene med en potetstapper og sett til side.
2. Kutt løk, hvitløk og den hvite og lysegrønne delen av purreløken smått (spar den grønne delen av purreløken til servering).
3. Kutt fisken i terninger.
4. Stek løk, hvitløk og purreløk i smør på middels temperatur. Når dette er blankt og mykt tilsettes fisken og melken i pannen. Kok opp og la det hele trekke på lav varme til fisken er gjennomkokt. Rør godt om.
5. Bland nå fiske- og melkeblandingen med potetmosen, rør i litt og litt om gangen. Smak til med salt og pepper.
6. Strø over den grønne delen av purreløken og server med flatbrød eller knekkebrød og smør.

TIPS:

Konsistensen på den ferdige retten skal være som i vanlig potetmos, vær derfor obs på væskemengden. Tilsett litt og litt væske fra fiske- og melkeblandingen.

Du kan variere retten ved å servere hele stykker fisk oppå potetmosen om det er noe som er mer tiltalende eller enklere for barna – eller varier innimellom så de får prøve seg på ulike biter og teksturer.

Skattekiste med fisk og grønnsaker



Her kan dere bruke forskjellige typer fisk. Sei og hyse en bærekraftige, rimelige og gode fisker året rundt, mens dere på vinteren gjerne kan bruke skrei. Kjøp MSC-sertifisert eller økologisk fisk for å sikre at den er fisket på bærekraftig vis som ikke utarmer fiskestammene. Her kan dere velge om barna skal lage en porsjonspakke hver eller om dere vil legge fiskebiter og grønnsaker i en dyp langpanne.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

500 g fisk uten skinn og ben

500 g gulrot **26115**

500 g brokkoli, helst med stilker **26112**

1 dl olivenolje **4998027** eller smør **4026225**

1 dl soyasaus

1 ark bakepapir

1 ark aluminiumsfolie

Eventuelt hyssing for porsjonspakker

For å lage porsjonspakker beregnes det

50 g fisk og 100 g grønnsaker per pakke:

50 g fisk

50 g gulrot

50 g brokkoli

1 ss olivenolje eller smør

1 ss soyasaus

1 bakeark

Litt hyssing

Allergener: fisk, soya, (melk)

FREMANGSMÅTE FOR BEGGE ALTERNATIV

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. Bruk brokkolistilken også, den er super å ha i ovnen.

FOR PORSJONSPAKKER:

Legg fisk og grønnsaker i midten av bakepapiret. Ha på soya og smør/olje.

Løft hjørnene på papiret slik at du kan lage en liten «sekk» og snurr litt hyssing rund så den blir tett. Legg pakkene på et stekebrett og bak i ovnen i ca. 10 minutter. Åpne en pakke og sjekk at fisken er ferdig ved å se om den flaker seg lett.

FOR LANGPANNE:

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:

1. Prøv gjerne med ingefær og chili i pakkene!
2. Server med poteter eller pasta.
3. Havets skattekiste kan også fint lages ute på bål eller på en grill. Følg oppskriften på små pakker, men bruk aluminiumsfolie istedenfor bakepapir.

Restetips



Hva kan grøtrestene brukes til?

Grøtresten kan brukes i brøddeig, vafler eller pannekaker. Dette gir masse saftighet, god næring og hindrer matsvinn. Da er det ikke noe problem å lage en stor gryte med grøt eller være bekymret for at det ikke blir spist opp.

Dersom det er mye rester, kjøøl det raskt ned ved å sette gryta i kaldt vann og få den inn på kjøøl for å hindre bakterievekst.

Grøt kan fint varmes opp igjen med litt væske dagen etter og er god som ny.

Hva kan brødrestene brukes til?

LAG DEILIGE, SPRØ KRUTONGER

For de større barna som gjerne kan bli utfordret med flere teksturer og mat med mer tyggemotstand, er krutonger en skikkelig deilig måte å forvandle tørt brød på. De er supre å bruke på toppen av supper, gryter og salater. Dette er også en enkel og gøy måte å ta barna med på matlagingen.

1. Be barna om å rive opp brødet i mindre biter og putte det i en stor bolle.
2. Drypp over passelig mengde olivenolje, salt, litt finhakkert hvitløk og tørkede urter – bruk fantasien og det som frister akkurat denne dagen!
3. Spre brødet utover et stekebrett med bakepapir. Bruk flere brett om nødvendig, brødbitene må ikke ligge oppå hverandre.
4. Stek dem på 200 grader i 10-15 minutter. Følg med og ta dem ut når de er gylne og sprø.
5. Oppbevar krutongene i en lufttett boks eller glass.



Restetips



Lag brødpudding – både salt og søt!

Brødpudding er en fantastisk og god måte å bruke opp gammelt brød på. Dette er en grunnoppskrift hvor bare fantasien setter grenser for hva som kan tilsettes i blandingen. Grønnsaksrester, ost, urter, skinkebiter eller sjømat – prøv dere frem og finn nye favoritter!

INGREDIENSER FOR EN SALT BRØDPUDDING

Til ca. 15 barn

10 egg [2951846](#)

2 dl vann evt. melk [687053](#) eller rømme [802066](#)

1 stk tørt brød

Persille

Salt

Pepper

Ost [2467637](#)

Allergener: gluten, melk

FREMGANGSMÅTE

1. Ha alt utenom brødet i en ildfast form og alt sammen med en visp eller en gaffel.
2. Kutt brødet i store biter, og bland det inn med eggeblanding. La det stå til alt egget er sugd inn i brødet, gjerne over natten i kjøleskap.
3. Ha litt osterester på toppen og sett i stekeovnen på 200 grader.
4. Stek til den er gylden på toppen, ca. 20-25 min.
5. Hvis dere vil blande inn ting som tomat, paprika, rester av ovnsbakte grønnsaker, bladgrønnsaker, kjøttrester eller annet, bare blander dere det inn i eggeblanding før brødet vendes inn.

SØT BRØDPUDDING – DESSERTVERDIG!

1. Utelat persille, pepper og salt fra blandingen, og tilsett 100 g sukker i eggeblanding. For en fyldigere pudding kan vannet byttes ut med melk (animalsk eller vegetabilsk). Ha fortsatt litt salt i røra for å fremheve smakene.
2. Følg samme fremgangsmåte for tilberedning og steking.
3. Den søte brødpuddingen kan også toppes med bær eller syltetøy når den skal spises.

Har dere spørsmål
angående denne økologiske menyen?
Ta kontakt med mat- og miljøveilederne!



Leif Magne Grastveit

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

Edona Emilie Arnesen

Tlf: 913 87 389 | Epost: edona.arnesen@debioinfo.no
