

Matredding i praksis

Oppskrifter og informasjon



Matsentralen

SPAREBANKSTIFTELSEN
DNB



Litt info om opplegget

Det blir så kjekt å komme på besøk til dere å gjennomføre del 2 av vår bærekraftssamling "*Matredding i praksis*". Elevene skal lære å lage retter av råvarer som gjerne havner i søpla, av ulike årsaker. De tørre brødiskivene skal få et nytt liv, brune bananer skal få danse i blenderen og tacoen skal få en mer bærekraftig smak.

Før jeg kommer på besøk trenger jeg at du hjelper meg med å handle inn matvarene (se handlelisten under). Kanskje dere har noe liggende på skolekjøkkenet som snart må spises opp?!

Er det f.eks. noe skolemelk til overs? Hør gjerne med nærbutikken om de har noe "overskuddsmat" også. Fortell om prosjektet «*Matredding i praksis*», og si at du gledelig tar imot mat som de ikke får solgt (men som selvsagt må være spiselig).

Menyen for økten på kjøkkenet består av flere retter (se meny), hvor vi deler elevene inn i grupper på 3-4 personer. Gjør gjerne inndelingen på forhånd, da du kjenner elevene best!

Hver gruppe lager to enkle retter, før vi tilslutt spiser sammen fra et «Matredder-koldtbord» som elevene har laget.



Meny



Gruppe 1

Rett 1: **Krutonger** (av gjerne tørre brødsiver, eller fryste skiver)

Rett 2: **Tomatsuppe** (gjernes også med bruk av bløte, myke tomater, løk-rester og evt. slappe gulrøtter/annet som kan gå i suppen).

Gruppe 2

Rett 1: **"Churros"** med sjokoladesaus (resten av det halve brødet fra krutongene)

Rett 2: **Laksetaco på tortilla** (fokus på en mer bærekraftig tallerken).

Gruppe 3

Rett 1: **Monster-smoothie** (med brune bananer, spinat og juice/yoghurt).

Rett 2: **Quesadilla** (Tortillalefser, tacosaus, grønnsaksrester, ost + belgfrukter som et mer bærekraftig alternativ for kjøtt).

Gruppe 4

Rett 1: **Bananvafler/lapper** (bruk gjerne brune bananer, rømme/melk/egg som har passert "best før" kan ofte brukes. #SeLuktSmak).

Rett 2: **Scones med eple** (Epler med litt skjønnhetsfeil og tørt brød kan trylles inn i scones).

Handlelisten



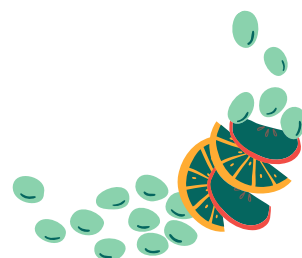
Til rettene vi skal lage trenger vi følgende matvarer:

Innkjøp:

- 1 brød
- 2 gule løk
- 2 hvitløksfedd (kan sløyfes)
- 1 liten pose spinat
- 1 eple
- 5 bananer (gjærne brune)
- 1 liter melk
- 400 gram ost
- 2 egg
- 1 liter eplejuice el. appelsin.
- 1 grønnsaksbuljong
- 1 liten boks med mais
- 1 glass tacosaus
- 1 pose tacokrydder
- 6-8 stk tortillalefser
- 1 liten plate sjokolade (100 g)
- 1 boks hakkede tomater
- 1 liten boks linser, ferdig bløtlagte på boks (evt. kikerter)
- 200 gram laksefilet (Ca. 2 fileter)

Vi trenger også dette, men kanskje har du det fra før?

- 100 gram smør
- 2 dl olje
- 1 kg hvetemel
- Krydder: Flaksalt, pepper, salt, kanel, oregano, basillikum (el.pizzakrydder)
- 1 dl sukker
- Bakepulver



NB! Har noen noe **allergier**? Ta hensyn til dette når du handler inn.
F.eks. Glutenfrie tortilla-lefser, brød og mel. Laktosefri/melkefri melk/smør.



Krutonger

Ingredienser

- 8 brødskiver (Gjerne tørt)
- 7 ss olivenolje
- 1 ts **flaksalt** (Ikke bordsalt)
- 1 ss oregano (krydder).
- 1 ss basilikum (krydder).



Slik gjør du:

1. Sett oven på 200 grader. Skjær brødskivene i **store** terninger og legg brødbitene i en stor bakebolle.
2. Ha olje, flaksalt og krydder over brødbitene, og rist bollen forsiktig uten at terningene ødelegges.
3. Spre terningene godt utover på et bakepapir, på et stekebrett. Stek i ca.10-15 minutter, avhengig av brødtype og hvor tørt brødet er.
4. De er ferdige når de er gylne og **sprø**.

Krutonger kan oppbevares i lufttette beholdere over tid.

Brødkrutonger passer utmerket til supper og salater.





Tomatsuppe

Ingredienser

- 1 gul løk
- 1 båt hvitløk
- 1 ss olivenolje
- 1 ss hvetemel
- 1 boks hakkede tomater
- 1 ss tacosaus (eller tomatpure)
- 1 grønnsaks-buljongterning
- 1 ts salt
- 1 ts oregano-krydder
- 1 ts basilikum-krydder
- 1 klype pepper (en klype er det du får mellom to fingre)
- 1 ts sukker
- 5 dl melk



Slik gjør du:

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk og stek dette i olje i en stor **kjele** på middels varme. Strø melet over, og rør godt.
2. Tilsett resten av ingrediensene.
Husk å røre underveis.
3. Småkok i ca. 15 min. Da blir den rød.
4. **Bruk en stavmikser og mos suppen.**
- Skru ned varmen til 1, og hold suppen varm til servering.



PS: Kokt makaroni kan også tilsettes i suppen, etter at den er most.

Slappe, rynkede og bløte tomater er perfekt i tomatbaserte supper, sauser og gryter
- Eller på pizza'n!



"Churros" av brød

Ingredienser

- 8 skiver brød (Gjerne tørt)
 - Ca. 80 g smør
 - 2 ts kanel
 - 2 ss sukker
- + 1 pk sjokolade til smelting
HELT til slutt (Les oppskriften).



Tenk at
tørt brød
kan bli til
dessert!

Slik gjør du:

1. Del brødskivene i **tykke** staver, og legg brød-stavene i en bolle.
2. Smelt smør i en kjele, og hell smøret over brød-stavene. Dryss over sukker og kanel, og bland alt **FORSIKTIG** ved å riste i bollen.
3. Legg brød-stavene spredt ut på et stekebrett med bakepapir.
Stek brød-stavene i ovnen på 200 °C i ca.15 minutter.
5. **VENT** med å smelte sjokoladen til churros`en er ferdig stekt.
6. Når churros`en er ferdig og tatt ut av ovnen kan du legge en uåpnet sjokoladeplate i en bolle med VARMT vann. La den ligge der til den er smeltet.
7. Bruk en saks og klipp et **lite** hull i hjørnet av sjokoladepapiret. Ha sjokoladen over churros`ene.



Mini laksetaco

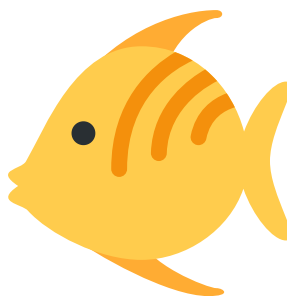
Ingredienser

- Ca.200 g laksefilet (2 stk fileter)
- En **halv** løk
- En **halv** pose tacokrydder (Ca.2 ss)
- Ca. ett **halvt** glass tacosaus
- En **halv** pakke tortillalefser (3-4 stk)
- Litt revet ost på toppen
- Er det rester av mais eller annet?
Bruk det vi har igjen av grønnsaker:)

Taco kan spises på såååå mange ulike måter. Og når vi bytter ut rødt kjøtt med fisk, blir måltidet mye mer bærekraftig! Hva med å prøve torsketaco neste gang?

Slik gjør du:

1. Skjær laksen i SMÅ terninger.
2. Skrell og **finhakk** løken.
3. Finn frem en liten skål: Ha lakse- terningene og løk-bitene i skålen, og bland inn tacokrydderet.
4. Klipp hver tortillalefse i fire deler.
5. Legg alle tortilla-trekantene på et eller to stekebrett med bakepapir, og ta litt tacosaus over på hver lefse.
6. Fordel litt laks og løk over hver av lefsene.
7. Ha evt. rester av mais på toppen sammen med revet ost.
8. Stek i ovn på 200 °C i ca.10 minutter, til laksen er stekt og osten har smeltet.



Matsentralen



Monster-smoothie

Ingredienser

- Ca. 1 liter juice
- Noen håndfulle med fersk spinat
- 3 bananer (gjerne brune)
- Andre frukter/bær kan også brukes!



Slik gjør du:

1. Ha alle ingrediensene i en blender/smoothie-maskin.
2. *Shake - shake - shake and BoOom - You have made a superduper smoothie:)*
3. Hell over på glassmugger, og **sett kaldt i kjøleskapet.**
4. VASK blenderen GODT med en gang etter bruk!



Frys ned brune bananer og bruk dem f.eks. i en deilig bananmilkshak, smoothie, eller tin og bruk i pannekaker.



Quesadillas

Ingredienser

- En **halv** løk
- 1 båt hvitløk
- 2 ss olje til steking
- 1 **halv** boks linser
- En **halv** liten boks mais
- En **halv** pose tacokrydder (Ca.2 ss)
- En **halv** pakke tortillalefser (Ca.3-4 stk)
- Ca. et **halvt** glass tacosaus
- Litt revet ost

**En super måte å bruke
opp tortilla-lefser og
andre grønnsaksrester.**

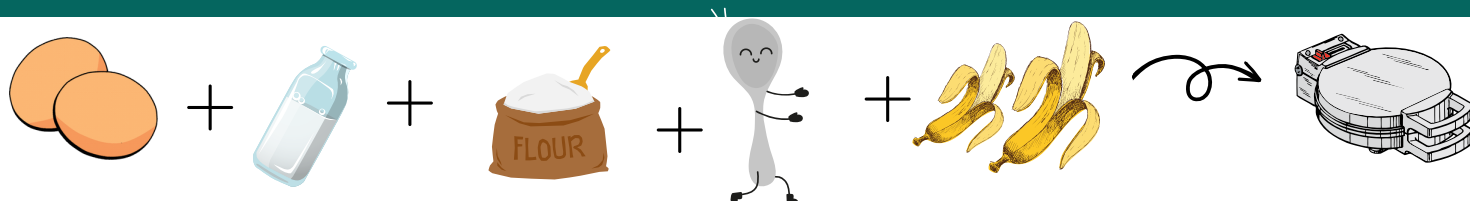


Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 200 grader.
 2. Fin-kutt løken og hvitløken i **små** biter.
 3. Bruk sil: Skyll linsene og maisen godt i kaldt vann
 4. Ha olje i en stekepanne og stek løk, hvitløk, mais og linser sammen.
 5. Krydre med tacokrydder og 4 ss vann.
- La alt steke til det er gjennomvarmt.
6. Finn et stekebrett med bakepapir. Legg tortillaene på bakepapiet:
- A) Ta først tacosaus på **halve** tortillalefsen.
B) Så tar du linse-blandingen **oppå** tacosausen.
C) Så tar du ost **oppå** der igjen.
7. Brett den "tørre" halvsiden av tortillalefsen over, så det blir en halvmåne. Klem forsiktig.
 8. Stekes i ovnen i 5-10 min til osten har smeltet.
 8. Avkjøl, og del hver av quesadillaene i mindre "slice" og server.



Bananvafler



Ingredienser

- ♥ 2 egg
- ♥ 2 godt modne brune bananer
- ♥ En **halv boks** med linser (kan sløyfes)
- ♥ 1 ts bakepulver
- ♥ 1 ts kanel
- ♥ 3 dl melk
- ♥ 3 dl hvetemel (eller havremel)
- + Litt smør/margarin til steking

Slik gjør du:

1. Mos bananer og egg (og evt.linser) sammen med en stavmikser.
2. Rør inn bakepulver, kanel, melk og mel.
3. **Smør vaffeljern med smør** og stek vafler i vaffeljern på middels-høy varme.
4. Legg vafleene over på en rist eller tallerken, og ha et **kjøkkenhåndkle** over.



**Jo brunere bananer,
dess søtere vafler!
Denne er perfekt**



**Tilsetter du spinat,
blir de litt grønne!**





Scones med det rare i

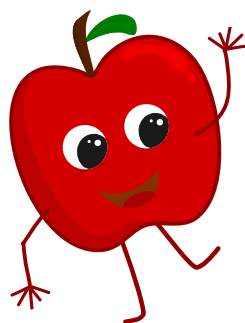
Ingredienser

- 3 ss smør (skal smeltes i kjele)
- 4 dl hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 3 ss sukker
- 1 toppet ts kanel
- 1 toppet ts kardemomme
- 2 eller flere brødsiver, smuldret.
- 2 dl melk
- 1 raspet eple (eller gulrot)

Ersatt gjerne noe av melken med rester av rømme, kefir eller yoghurt naturell.

Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 200 °C.
2. Smelt smøret i en kjele.
3. Bland alt det tørre i en bolle, og smuldre brødet med fingrene til smuler og ha i bollen.
4. Rør deretter inn smør, melk og RASPET eple (eller gulrot).
5. Bruk to spiseskjeer og sett ca.8 runde kaker på en bakepapirkledd stekeplate.
6. Stek scones midt i ovnen i ca.20 minutter til de er gjennomstekt.



Bruk gjerne myke og "rare" epler. Med eple i, blir bakverket mye saftigere!



Matsentralen

Vi snakkes!

Jeg ser frem til å redde mat sammen med dere!

Skulle det være noe du lurer på i forbindelse med besøket hos dere - så send meg en mail.

Hilsen gjengen på



Matsentralen



Takk til



som støtter disse skolebesøkene!