



Mat på AKS

- mattilbudet til elevene i Aktivitetsskolen



Innholdsfortegnelse

3	Innledning
4-5	Grovt, grønt, godt og gunstig
6	Hvorfor mat på AKS?
7	Helsedirektoratets kostråd
8-10	Måltidet
11	Tallerkenmodellen
12	Måltidet som sosial arena
13	De 5 T-er
14-15	Brødmåltidet
16-17	Mat på arrangementer
18-19	Økologisk mat og redusert matsvinn
20-21	Allergi, kultur og religion
22-23	Mat på tur
24-25	God hygiene på AKS
26-27	Økonomi
28	Oppskrifter
29	<i>Utstyrliste</i>
30-46	<i>Vegetar</i>
47-51	<i>Fisk</i>
52-59	<i>Frukt og grønt</i>
60-64	<i>Kjøtt</i>
65-69	<i>Mat på tur</i>

Innledning

Måltidet er en viktig arena som i tillegg til å gi nødvendig energi, basert på sunne og gode matvaner, også er en sosial arena som skal brukes til samtale og språkstimulering. Måltidene er en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring.

Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode måltidsopplevelser og trivsel. Måltidet elevene spiser i AKS, defineres som et mellommåltid og serveres i rimelig tid etter skolens lunsj. Med dette får elevene en god måltidsrytme. AKS skal bidra til næringsrike måltider for elevene, og følger Helsedirektoratets kostråd.

AKS legger til rette for at elevene får erfaring med å tilberede måltider, får kunnskap om ernæring og sørger for gode fellesopplevelser gjennom måltidene. Medarbeiderne er rollemodeller når det gjelder ernæring, folkehelse, miljø og klimabevisste valg. I arbeidet med mat og helse skal det også vektlegges praktisk arbeid, grunnleggende ferdigheter og elevenes norskspråklige kompetanse.



Grovt, grønt, godt og gunstig

Et sunt kosthold er viktig for læring og konsentrasjon. Elevenes matservering på Aktivitetsskolen skal bidra til god helse og gode måltidsvaner. Elevene skal også bli inspirert til å lage sunn og god mat.

Elevenes matservering på skolen og AKS vil kunne gi helsegevinster og gode måltidsvaner for resten av livet. Riktige næringsstoffer vil bidra til vekst og utvikling, god tannhelse, forebygge overvekt og kostholdsrelaterte sykdommer. Skolen og AKS skal jobbe forebyggende og helsefremmende og gi elevene sunne matvaner.

Elevene skal bli inspirert til sunn og god matlaging, som er anbefalingene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene. Anbefalingene bygger på en gjennomgang av vitenskapelig litteratur om sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse. Sunn hverdagsmat og et variert kosthold gir elevene et godt grunnlag for god helse og bidrar til viktige næringsstoffer som kroppen trenger. Et sunt kosthold er viktig for læring og konsentrasjon.

Mat og drikke på skolen og AKS utgjør en betydelig del av elevenes totale kosthold. Maten på AKS, enten den er medbrakt eller tilberedt, er derfor av stor betydning for barns utvikling og helse. Gode rammer rundt måltidene er viktig for å gi barna gode måltidsopplevelser og trivsel.



Hvorfor mat på AKS?

Gjennom tilrettelegging for velorganiserte og sunne måltider i skole og AKS, som inkluderer alle, kan skolen/AKS bidra til å redusere sosiale forskjeller i barns kosthold.

Utdanningsetaten ble i Byrådssak 146/16, Byrådets strategi for aktivitetsskolen i Oslo, bedt om å revidere Aktivitetsskolens rammeplan. To områder i rammeplanen omhandler nå mat på AKS; matservering og temaområde mat og helse.

Det er ingen krav til at Aktivitetsskolene skal ha medarbeidere med spisskompetanse innen ernæring. Veilederen Mat på AKS har som hensikt å forklare føringene og rammene i rammeplanen slik at medarbeidere i AKS uten ernæringsfaglig kompetanse kan tilby gode aktiviteter og mat som følger helsedirektoratets anbefalinger.

Utdanningsetaten har i 2019 opprettet et nettverk for medarbeidere med ernæringsfaglig kompetanse. Disse har bidratt til utvikling av veilederen med blant annet å utvikle og teste oppskrifter.

Maten i AKS skal være grov, grønn, god og gunstig!

Vi ønsker alle lykke til med arbeidet!

Helsedirektoratets kostråd

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

BØR = SKAL

I Helsedirektoratets råd står det ofte “bør”. I AKS er det vedtatt at vi **skal** følge føringene.



Måltidene er en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode opplevelser og trivsel. Måltidet er også en sosial arena som skal brukes til samtale og språkstimulering.

Måltidet elevene spiser på AKS, defineres som et mellommåltid. Server måltidet i rimelig tid etter skolens lunsj, slik at elevene får en god måltidsrytme.

AKS og skolen bør samarbeide om mat- og drikketilbudet elevene får. Matsserveringen må ses i sammenheng med temaområdet mat og helse. Skolehelsetjenesten og faglærere i mat og helse kan være en viktig ressurs. AKS må også involvere elever og foresatte i planleggingen av matsservering og måltider i AKS.

AKS skal bidra til næringsrike måltider for elevene, og følger Helsedirektoratets kostråd.

“Mellommåltid pluss” på AKS

- Måltidet elevene spiser på AKS, defineres som et mellommåltid pluss.
- Server måltidet i rimelig tid etter skolens lunsj, slik at elevene får en god måltidsrytme.
- Mål for hvert mellommåltid pluss:
 - grønnsaker, frukt eller bær
 - øke andelen nøkkelhullsmerkede matvarer
 - øke inntaket av fet fisk som er en god kilde til vitamin D

I følge Helsedirektoratet bør et mellommåltid inneholde ca. 10-15 prosent av det daglige energibehovet. Størrelsen på mellommåltidene kan i utgangspunktet variere, det kommer an på hvor mange timer det er mellom hvert måltid og mengden på de andre hovedmåltidene.

På Aktivitetsskolen har vi kalt det et mellommåltid pluss. Det er for lite å kun servere en grønnsak eller frukt fra lunsjen de spiser på skolen til elevene får servert middag hjemme. Hvis elevene har medbrakt matpakke bør AKS servere frukt/grønnsaker i tillegg. Hvis det ikke tilbys melk på skolen bør dette være et tilbud på AKS. Blir det servert brødmaltid til elevene se tips om brødmåltidet i veilederen.

Flere tips til mellommåltid pluss ligger under oppskrifter. Havregrøt/byggryngrøt med frukt og bær, supper og gryter er eksempler på et mellommåltid pluss.

Anbefaling fra Helsedirektoratet

Elever som kommer på SFO uten å ha spist frokost hjemme bør få mulighet til å spise medbrakt mat, dersom det ikke finnes et frokosttilbud.

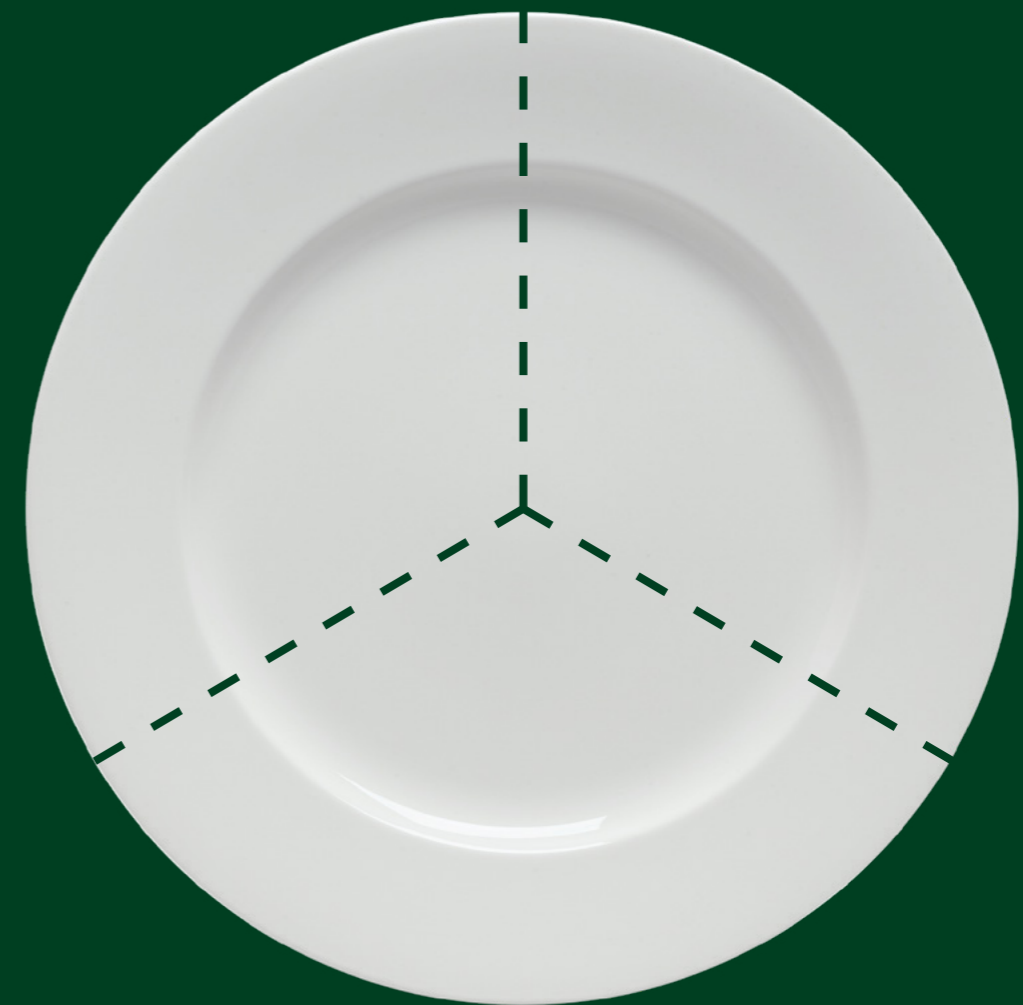
Det bør også legges til rette for et mellommåltid på skolen eller SFO dersom skoledagen varer lenger enn tre timer etter lunsj. For å unngå at elever skal gå en hel skoledag uten tilførsel av ny næring, bør skole/SFO være forberedt på å kunne tilby enkel mat til disse elevene. Enkel mat som kan tilbys i slike tilfeller kan være knekkebrød og påleggslag som har lang holdbarhet og finnes i porsjonspakninger (for eksempel makrell i tomat, leverpostei, tubeost).

**BØR
=
SKAL**

Måltidene

- Hvert måltid skal inneholde frukt, grønnsaker eller bær.
- Hvis det tilbys varm mat hver dag, bør fisk tilbys minst 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst én gang i uken eller oftere. I kjøttretter bør det brukes magert kjøtt og magre kjøttprodukter.
- Se etter nøkkelhullsmerket for valg av kjøttprodukter.
- Tips for å kutte ned kostnader og matsvinn er å ha en restemat-dag mot slutten av uken. Varmmaten kan spes ut - det blir både sunnere og billigere.
- Kaldt drikkevann må alltid være tilgjengelig.
- Husk at vegetarmat er billigere, mer miljøvennlig og passer for alle kulturer.

Tallerkenmodellen



Det er både økonomisk og sunt å lage retter som følger tallerkenmodellen. Ved å følge tallerkenmodellen blir det et sammensatt og næringsrikt måltid.

- Ca. 1/3 grønnsaker
- Ca. 1/3 ris/pasta/potet/gryn
- Ca.1/3 kjøtt/fugl/fisk/vegetarisk proteinkilde



Måltidet som sosial arena

Å spise handler om mer enn å bli mett. Måltidet som sosialt samlingspunkt er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel.

Skolen må legge til rette for å ivareta måltidets sosiale funksjoner. En kantine eller en spisesal gjør det enklere å legge til rette for sosiale måltider enn klasserommet. Uavhengig av hvor elevene spiser, er det viktig å jobbe for at måltidene er trivelige og at det fysiske miljøet tilrettelegger for at elevene nyter maten og det sosiale samværet. Hyggelig stemning rundt måltidet stimulerer appetitten og virker inkluderende. Lange køer kan påvirke trivsel negativt og forkorter tiden elevene har til å spise. Skolene bør derfor prøve å unngå kø.

Måltidene kan være en treningsarena for samtaler og bidra til å bygge sosiale relasjoner. Mange skoler har positive erfaringer med at voksne spiser sammen med elevene. Dette gir anledning til å formidle god måltidskultur og betydningen av å ta hensyn til andre. Ved at måltidet brukes som en ressurs i pedagogisk sammenheng og inngår som en integrert del av skoledagen, styrkes elevenes kompetanse om og erfaringer med mat og måltider i et bredt perspektiv.

Skolen bør ha en bevisst holdning til bruk av TV eller annen underholdning under måltidet siden dette kan forstyrre spisingen og måltidets sosiale funksjon. Voksne er viktige rollemodeller og har innflytelse gjennom hva de selv spiser og drikker, hva de formidler om mat og ernæring og hvordan man skal omgås rundt et bord. Det er viktig at alle ansatte tar på alvor det profesjonelle ansvaret de har for å fremme gode og sunne matvaner. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er skolens oppgave å fremme, bør en være bevisst på å holde for seg selv. Helsedirektoratets kostråd bør ligge til grunn i formidling om sunt kosthold.



De fem T-er

- 1 Tid**
Elevene bør (skal) få minst 20 minutters spisetid, tilrettelegging fysisk og sosialt. Tid til håndvask, finne frem mat og drikke eller servering av varmmat og opprydding må komme i tillegg til de 20 minuttene som helsedirektoratet anbefaler.
- 2 Tilsyn**
Av en ansatt i spisepausen (spesielt for barneskole og SFO).
- 3 Tilbud**
Av mat og drikke og gode spise fasiliteter (mat og drikke i tråd med Helsedirektoratet kostråd og gode rammer for måltider for matglede, sosialt samvær, trivsel og helse)
- 4 Trygg**
Mat (mattrygghet, hygiene og allergi).
- 5 = TRIVSEL**



Brødmåltidet

Tips til valg av brød, pålegg, frukt/grønnsaker og drikke ved servering av frokost og brødmat til mellommåltid.

- Velg grovt brød og grove kornprodukter som er merket grovt eller ekstra grovt. Grove brødsiver, rundstykker, knekkebrød eller liknende. Se etter brødskalaen og nøkkelhullet.
- Bruk brødskalaen og nøkkelhullsmerking.
- Velg pålegg som fisk, tunfiskrøre, leverpostei, kalkun, egg, ost, kylling og annet type kjøttpålegg. Avokado og banan og andre typer frukt og grønnsaker er også godt som pålegg. Fisk som pålegg bør alltid være tilgjengelig. Det er viktig at man velger noe man liker.
- Rester fra middagen og salater er fint å ha i matpakken dagen etter.
- Kutt opp grønnsaker, frukt og bær til å ha med i matboksen. Det kan for eksempel være paprika, agurk, cherrytomater, gulrot, sukkererter, eple, pære, banan eller bær.
- Velg drikke som lettmelk, lettmelk tilsatt vitamin D eller skummet melk til skolemåltidene. Elevene skal ha tilgang på kaldt vann.
- Det er viktig at elevene får god tid til å spise skolematen sin. Helsedirektoratet anbefaler at skolebarn har minst 20 minutter.
- Har man dårlig tid på morgenen kan et tips være å lage matpakken dagen før og sette den i kjøleskapet.

Brødskalaen

Brødskalaen gjør det enklere å velge grovt. På posene brødet er pakket i finnes merket og forteller forbrukerne hvor stor andel sammalt mel og hele korn et brød inneholder.

- Fint; 0-25 % sammalt mel, hele korn eller kli
- Halvgrovt; 25-50 % sammalt mel, hele korn eller kli
- Grovt; 50-75 % sammalt mel, hele korn eller kli
- Ekstra grovt; 75-100 % sammalt mel, hele korn eller kli

Nøkkelhullsmerket

Nøkkelhullet er en offentlig merkeordning for sunnere matvarer. Merkeordningen skal gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer som inneholder mer fiber og fullkorn, og mindre mettet fett, sukker og salt.



Mat på arrangementer

Tips til sunn og god mat

- Oppskårne grønnsaker og frukt i porsjonspakker (beger, pose) eller på fat
- Kyllingsalat som egen rett, tilbehør eller pakket inn i grovt pitabrød. Salaten metter mer ved å tilsette kokte poteter, pasta, ris, fisk, kylling, kjøtt, egg o.l.
- Pastasalat med fullkornspasta, cherrytomater, mais, sukkereterter, salat, paprika, agurk og hjemmelaget kesamdresseing
- Grillspyd med squash, paprika, sjampinjong, paprika og kylling
- Grillede grønnsaker i folie
- Bakte poteter med pesto og ratatouille (grønnsaksrøre) eller bare ratatouille i beger
- Supper og gryteretter tilsatt kikerter, grønnsaker, kokte, kalde poteter, kokt skinke, kokt fisk eller kylling
- Grove vafler med frukt/bær toppet med vaniljekesam
- Toast med grovt brød, kokt skinke/kalkun/kylling, ost og friske urter
- Wraps med kjøttpålegg/kylling, laks, agurk, paprika, salat og kremost/ost
- Yoghurt med granola toppet med bær/frukt
- Lapskaus med kjøtt og grønnsaker
- Jordbær- og bananmilkshake
- Matmuffins
- Muslibar
- Grove pizzasnurrer
- Fruktalat med vaniljekesam
- Grønnsaker og dipp

Påsmurte grove brødvare

- Brødvare: grove varianter av brød, rundstykker, bagetter, ciabatta og bagels, se etter nøkkelhullet og brødskalaen ved innkjøp.
- Margarin: bruk myk margarin dersom det trengs.
- Påleggforslag: grønnsaker frukt/bær, fiskekaker, crabsticks, makrellfilet, røkt fisk, tunfisk, smøreost eller ferdigskåret halvfet ost, kokt skinke eller skiver av kalkun og kylling.

Drikke

- Vann i beger, gjerne med isbiter og/eller skraver av agurk/eple/pære eller friske urter som mynte.
- Tilby gjerne også vann på flaske.
- Te i ulike varianter, kaffe, eventuelt juice.

Husk god informasjon om ingrediensene, i tilfelle noen er allergiske mot for eksempel nøtter, melk og gluten. Det er viktig å ha et mattilbud til alle!

Helsedirektoratets anbefaling

- *Ikke tilby brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke.*
- *Skole/SFO bør bidra til at barns inntak av sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks begrenses og derfor være helt fri for slike produkter.*
- *Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger.*

**BØR
=
SKAL**



Økologisk mat og redusert matsvinn

6 enkle råd for et mer bærekraftige måltider på AKS

Mat og bærekraftige måltider er en viktig del av skolens sosiale og pedagogiske arbeid og ansvar. Det kreves ikke faglært kokk og det trenger ikke å koste mer å lage gode, næringsrike og bærekraftige måltider. Det å ta gode matvalg og ha et forankret fokus på økt bruk av økologisk mat, koster ikke mer penger, men kan kreve større innsats. Ved å følge Matvalgets seks råd, erfarer vi at en satsing på økologisk mat ikke trenger å innebære vesentlige økninger i budsjettet, men heller kan bidra til et mer helhetlig fokus på hvordan tilrettelegge for en næringsrikt, rimelig og miljøvennlig mellommåltid i AKS.

Lag mat fra bunnen av

Hva med å lage egen müsliblanding sammen med barna? Sammen med litt melk kan dette bli et smakfullt, næringsrikt og rimelig måltid. Eller hva med en suppe basert på det dere har tilgjengelig? Med litt krydder og en stavmikser, er det utrolig hvor mye som kan kokes sammen til en nydelig suppe! Mange tror at selvbakt brød er en umulig oppgave, men dette er faktisk enklere enn man skulle tro – det krever bare noen gode rutiner, næringsrikt mel og selvfølgelig en egnet stekeovn.

Tenk sesong

Spis jordbær i juli, og ikke til jul! Om vinteren kan vi fråtse i norske lagringsgrønnsaker, som kålrot og gulrot – disse egner seg ypperlig som snacksstaver, og er en god variasjon til ellers importert frukt.

Kutt matsvinn

Noe av det viktigste vi kan gjøre for miljøet, er å kaste mindre mat. Ha oversikt over hvilke matvarer som finnes lagret. Bruk sansene før du kaster mat. Rydd og merk mat i kjøleskap og fryser. Server passe mengde mat, server heller to ganger. Ha gjerne en restematdag i slutten av uka.

Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn

Grønnsaker, belgvekster og korn er næringsrike og rimelige matvarer. Har dere forsøkt å spire erter? Det blir knasende godt og næringsrik snacks, perfekt ved siden av brødmaten. Eller hva med å variere tubeosten til brødmåltidene med litt ertabertapålegg?

Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat

Høyt kjøttforbruk har negativ effekt på både klima og helse. Våre små barn trenger næringsrik og variert kost, og matvaner dannes fra vi er små. Serverer dere kjøtt, la dette være prikken over i'en i for eksempel en suppe, hvor det da er fullt mulig å benytte billigere kjøttdele.

Bruk mer økologisk

Ved å velge økologisk, bidrar du til å ta vare på jorda og økosystemer - lokalt og globalt. Økologisk landbruk baseres i stor grad på fornybare og lokale ressurser (ikke kunstgjødsel og kjemisk-syntetiske plantevern-middel), det er høye krav til dyrevelferd og man har fokus på å bygge opp jordas fruktbarhet.

Allergi, kultur og religion

AKS bør tilrettelegge for elever med matallergi, matintoleranse og religiøse/kulturelle kostholdshensyn. Bruk gode erstatningsprodukter for å sikre at alle elever får mat med like stor ernæringsmessig verdi. Med enkle grep kan vanlige matretter tilpasses. Det å tilby allergivennlig mat og drikke krever kunnskap og gode rutiner for å ha et kvalitetssikret tilbud.

Gode kilder for mer info om matallergi og matintoleranse:

Matportalen.no
Helsedirektoratet.no
Helsenorge.no
Norsk cøliakiforening
Naaf.no

Religiøse og kulturelle kostholdshensyn

Kjennskap til religiøse og kulturelle kosthensyn er nødvendig for å kunne tilrettelegge kostholdet på en god måte for alle. Matvaner er individuelt og varierer mellom familier, regioner og land og mellom religioner og livssyn.

Oppskriftene her i veilederen er tilpasset religion/kultur.

Tips

- Når det serveres kjøtt av svin kan retten serveres uten kjøtt, bytte kjøttet til halalkjøtt eller ha et vegetarisk alternativ.
- Les mer om religiøse og kulturelle kostholdshensyn på nettsidene til Helsedirektoratet.





Mat på tur

Det aller meste kan spises ute eller legges på grillen. Med litt planlegging og noen forberedelser kan maten bli god og sunn.

Elevene kan bli med på mye av forberedelsene. Det kan være å bake for eksempel grove grønnsaksmuffins, eplemuffins, grove rundstykker, scones, grove boller, pinnebrød og lignende. Mye av bakst kan fryses og tas opp på selve turdagen. Elevene kan bli med å kutte ulike grønnsaker til blant annet supper, wok, grillspyd og omelett. Matpakken kan også være et godt alternativ for turmat. Ostesmørbrød på bål smaker nydelig.

Tips til turmat

- suppe på termos
- grove rundstykker/ grove scones/ grovt brød med pålegg
- grove pizzasnurrer
- matmuffins
- müslibarer
- glutenfrie boller
- kyllingwraps
- wraps med røkelaks
- grove vafler

Mat på bål

Fisk og grønnsaker i folie, wok, grønnsaker og frukt/bær i folie, grove pinnebrød, ostesmørbrød, grillspyd, omelett, grove turpannekaker stekt på primus eller i bålpanne.

Hvorfor spise ute?

Elevene har lange dager på skolebenken og derfor er det spennende med en forandring. Maten smaker ekstra godt når den blir spist ute og sammen med andre. Spis for eksempel ved et leirsted i skogen, på en strand, i parken eller på skolens uteområder.

God hygiene på AKS

Det er viktig med god hygiene på AKS for å unngå smitteoverføring. AKS bør legge til rette for håndvask før måltider og matlaging.


Tips til tiltak for god hygiene på AKS:

- Ha såpedispenser og papirhåndklær ved alle håndvasker
- Vask alltid hendene godt etter toalettbesøk, når du har pusset nesen eller hostet
- Vask hendene når dere kommer inn fra lek og arbeid ute
- Både barn og voksne bør vaske hendene godt før matlaging og måltider
- For å ivareta håndhygiene på tur kan man ta med såpe og vann på flaske som et alternativ til våtservietter eller hånddesinfeksjonsmiddel
- Dersom et barn har matallergi, er god håndhygiene et godt tiltak for å unngå spredning av allergener

Helsedirektoratets anbefaling

Det bør legges til rette for håndvask før måltid og før matlaging. Elevene bør kjenne til hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.

Håndvask gjøres i varmt vann og med såpe. Håndhygiene er også viktig på tur. Om det ikke er tilgang på rent vann, er desinfiserende våtservietter eller et hånddesinfeksjonsmiddel en god løsning.



Alle som ønsker å starte produksjon av mat eller matserving i skole/SFO skal på forhånd melde fra om det til Mattilsynet!

Økonomi

For å lage sunn mat og samtidig holde seg til budsjett er det viktig å lage maten fra bunnen av.

Matpengene på 51 kroner i måneden er bakt inn i prisen foresatte betaler for AKS. Hver enkelt AKS velger hvordan de vil bruke disse pengene, og kan i tillegg bruke midler fra oppholdsbetalingen til mat.

Sparetips

- Planlegg uken godt for å bruke ingredienser dere allerede har.
- Ikke kast mat unødvendig! «BEST FØR» og «SISTE FORBRUKSDAG» er merket på nesten alle matvarer i dag. «Best før» antyder noe om når produsenten mener maten er på sitt beste. Maten kan likevel være spiselig og holde god kvalitet lenge etter merkedatoen. Bruk sansene dine: se, lukt og smak på maten.
- Server kun varmmat to dager i uken. De andre dagene kan elevene få grøt eller egen matpakke. I starten av skoleåret bør foreldre og elever få kurs/ tips om hva en sunn og god matpakke bør inneholde.
- Bytt ut kjøtt med belgvekster som bønner, kikerter og linser. Det er rimeligere, bra for miljøet og er tilpasset elevene som ikke spiser kjøtt.
- Bruk tallerkenmodellen.
- Server havregrøt med frukt/bær to dager i uken. Frosne bær er billigere enn ferske. Grøt er rimelig, så da har dere mer å bruke på de andre dagene.
- Ha en restedag i slutten av uken.
- Skjær opp frukt og grønt slik at hver elev får en halv frukt/grønnsak hver dag, i stedet for en hel. Bestilling av skolefrukt er subsidiert.
- Alle skoleelever får tilbud om melk til redusert pris gjennom skolelystordningen.
- Erstatningsprodukter for elever med allergi er ofte dyrere - dette må AKS-leder legge inn i matbudsjettet.

På fiskesprell.no kan dere søke om råvarestøtte til innkjøp av råvarer til foreldrearrangement og kollegamøte.

Dette tilbudet gjelder uavhengig av om deres AKS har deltatt på fiskesprellkurs eller ikke. Fiskesprell tilbyr også råvarestøtte og undervisningsmaterieell til mat- og helsefaget i skolen.



Oppskrifter

Disse oppskriftene er testet ut på ulike aktivitetsskoler. Oppskriftene er beregnet til store grupper, er innenfor budsjett og følger Helsedirektoratets anbefalinger. Alle rettene kan lages på både storkjøkken og vanlig kjøkken.

- I følge Kosthåndboka utgjør et mellommåltid i en normal måltidsrytme 10 % av energiinntaket. Oversetter vi dette til minst 10 % av anbefalt inntak av frukt og grønt, bør det utgjøre minst 38 gram per barn. Dette bør være et mål for Aktivitetsskolene.
- Måltidene i AKS er et mellommåltid+. For at måltidene skal være fullverdig og mette mer oppfordres det til å servere en skive grovt brød eller et knekkebrød til. Tilsett også mer grønnsaker i rettene der det er mulig.
- Det er viktig å tenke på at maten som blir laget til elevene ikke blir saltet for mye og bidrar til tilvendt saltsmak hos elevene og for høyt saltinntak. Det er tilstrekkelig med 1 ss salt for oppskrifter på 50 porsjoner. Lager man supper/gryter som inneholder buljong bør man ikke tilsette salt i tillegg.
- Det er tilstrekkelig med 5 ss olje for oppskrifter på 50 porsjoner.

Utstyrliste

- Stavmikser, vanlig størrelse som finnes i alle husholdninger. 800W i rustfritt stål
- Enkel Knivsliper (skjerpestål)
- Skjærebrett i hard plast
- Dørslag
- Multihakker til epler, agurk, tomat, løk osv.
- Vanlig rasper (til råkost)
- 10 literskjeler
- Plastbaljer for oppbevaring av store matmengder/avfall/ferdig kuttet grønt/organisering under matlagingen
- Elektrisk foodprosessor som kan både raspe, blande og hakke grønnsaker



Indisk linsegryte (daal)

Du trenger (50 personer):

- 3-4 løk
- 6 fedd hvitløk
- Ca 1/2 kg gulrot revet
- 1-2 stk chili
- 800g tørre linser
- 6 ss ingefær revet
- 5 bokser hakkede tomater
- 3 bokser kokosmelk
- Olje til steking
- Lime

Krydderblanding

- 6 ts garam masala
- 3 ts koriander
- 3 ts spisskummin
- 1,5 ts kanel
- 1,5 ts gurkemeie
- Salt og pepper

Slik gjør du det

1. Finhakk løk, hvitløk, chili og ingefær. Varm 5 ss olje i en passe stor gryte og surr i et par minutter. Tilsett krydderet og rør godt sammen med løkblandingen.
2. Riv gulrøttene på et grovt rivjern. Tilsett gulrot, linser og vann så det så vidt dekker. Tilsett deretter tomatene. La det småkoke i 20-30 minutter, eller til linsene har blitt grøtete.
3. Tilsett kokosmelk og limesaft. La det småputre videre i 15 minutter. Smak eventuelt til med mer krydder til slutt.

Tips!

Tilsett gjerne kikerter eller andre belgvekster.
Lag en enkel raita ved å røre sammen yoghurt med finhakket koriander, olivenolje, salt, pepper og spisskummin.
Server en skive grovt brød eller et knekkebrød til.

Allergener: Laktose - bruk laktosefri yoghurt til raitaen. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Gulrotsuppe med appelsin og ingefær

Du trenger (50 personer):

- 5 kg gulrot
- 5 gule løk i løsvekt
- 1 hvitløk finhakket
- 100 g ingefær finhakket
- 7 stk grønnsaksbuljongterninger
- 4 l vann
- 4 appelsiner (ca 2,5 dl for 2 appelsiner)
- 5 ss rapsolje, solsikkeolje eller olivenolje
- Salt og pepper

Slik gjør du det

1. Kutt alle ingrediensene på forhånd.
2. Fres løken blank i 5 ss olje.
3. Tilsett hvitløken, ingefær, ev. chili og koriander. La det surre med løken de siste minuttene.
4. Ha i gulrøtter og fres litt til.
5. Tilsett vann og buljong og kok i 15-20 minutter til gulrøttene er møre
6. Kjør den med stavmikser og tilsett mer kraft
7. Smak til med litt salt og pepper

Tips!

For en kremet suppe tilsett 3 dl kremfløte eller et beger crème fraiche. Du kan spe med mer kraft mot slutten om du synes den blir for tykk.

Allergener: Melkeallergi/laktoseintolleranse: Benyttes meieriprodukter må det byttes til laktosefri fløte og creme fraiche. Buljong kan inneholde spor av melk, egg og hvetemel.



Hjemmelaget tomatsuppe

Du trenger (50 personer):

- 5 ss olje (rapsolje, solsikkeolje eller olivenolje)
- 4 gule løk i løsvekt
- 4 hvitløksfedd
- 500 g gulrot
- 10 bokser hakkede tomater
- 2 glass tomatpuré
- 5 l vann
- 8 stk buljongterninger
- Ferske urter (timian, oregano, basilikum. Velg fritt!)

Slik gjør du det

1. Hakk den gule løken i biter, finhakk hvitløken.
2. Skjær gulrøttene i biter.
3. Ha 5 ss olje i en gryte og fres løken blank.
4. Legg gulrøttene sammen med løken og fres litt til.
5. Ha oppi hakkede tomater og 5 l vann.
6. La dette koke under lokk til gulrøttene er møre ca.15 min.
7. Om du ønsker en fin konsistens kan du bruke en stavmikser.
8. Hakk en håndfull urter og bland inn i sausen.

Tips!

Tomatsuppen bør aller helst serveres med grovt brød og kokte egg eller et glass melk til. Eller fullkornspasta eller grovt brød/knekkebrød. Kok fullkornspasta som anvist på pakken og du har en deilig pastarett som kan serveres med en grønn salat. Ha i kjøtt om du ønsker. Gryterett: ha i bønner, linser og eventuelt kjøtt. Kok fullkornsrís og lag en salat til.

Allergener: Serveres det grovt brød til suppen må det være et glutenfritt brød. Buljong kan inneholde spor av melk, egg og hvetemel. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Vegetarisk spaghetti bolognese

Du trenger (50 personer):

- Ca 1 kg gulrot
- Ca 1 kg løk
- 400 g tørre linser (røde eller grønne)
- 10 bokser hakkede tomater à 400 g
- 1,5 kg økologisk fullkornsspaghetti (ukokt)
- Ca 2-2,5 l vann
- 5 ss olje til steking
- Litt salt og pepper, eventuelt annet ønsker krydder

Slik gjør du det

1. Finhakk gulrøtter og løk ha i en kjele.
2. Stek i litt olje til grønnsakene er blanke.
3. Ha i hakkede tomater og vann til ønsket konsistens.
4. Skyll linsene i vann og ha i kjelen.
5. La sausen småkoke til linsene er gjennomkokte, omtrent 10-15 minutter.
6. Smak til sausen salt,pepper og friske urter
7. Kok opp rikelig med vann og kok spaghetti i 8-10 minutter. Hell av vannet og server med bolognesen.

Tips!

Rester av andre grønnsaker kan fint brukes for å redusere matsvinn. Bruk gjerne andre typer krydder som basilikum, timian eller chili.

Allergener: Cøliaki/ Glutenallergi. Glutenfri pasta eller pasta laget av bønner kan benyttes. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Gul linsesuppe

Du trenger (50 personer):

- 3 pakker gule linser
- 1/2 kg gulrot
- 1/2 kg løk
- 2 buljongterninger
- 4/5 l vann
- 1/2 sitron
- 1 ts spisskummen
- 1,5 ts olje
- Salt og pepper

Slik gjør du det

1. Skjær grønnsakene i terninger.
2. Stek løken i 1,5 ts olje i en kjele.
3. Tilsett resten av ingrediensene og la det småkoke under lokk i ca. 20 minutter.
4. Bruk en stavmikser til suppen er jevn.
5. Smak til med salt og pepper

Tips!

Serveres med grovt brød eller grove rundstykker.

Allergener: Buljong kan inneholde spor av melk, egg og hvetemel. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Pastasalat

Du trenger (50 personer):

- 1,5 kg pasta fullkorn
- 500 g kikerter
- 2 agurk
- 2 paprika
- 2 epler
- 2 bokser mais

Slik gjør du det

1. Kok opp pasta etter anvisning på pakken
2. Kutt opp grønnsaker/frukt
3. Bland sammen pasta, kikerter og grønnsaker/frukt

Tips!

Her kan du bruke rester av annet pålegg og frukt/grønnsaker som du har liggende. Ha oppi biter av fiskekaker, kylling, egg eller skinke. Du kan enkelt lage en dressing av creme fraiche, paprikapulver, ketchup, salt, pepper og litt sitron.

Allergener: Glutenallergi. Bruk glutenfri pasta. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Hjemmelaget grønnsakssuppe

Du trenger (50 personer):

- 1 kg gulrot
- 2 purreløk
- 2,5 kg poteter
- 1 brokkoli
- 1 blomkål
- 3 løk
- 4 terninger grønnsaksbuljong
- 6 l vann
- 3 ss olje
- Salt og pepper

Slik gjør du det

1. Rens og skjær grønnsakene i terninger og legg alt over i en kjele.
2. Ha i vann og buljong
3. Kok i 15-20 minutter eller til grønnsakene er møte.
4. Smak til med salt og pepper

Tips!

Serveres med grovt brød eller grove rundstykker og frisk persille.

Allergener: Buljong kan inneholde spor av melk, egg og hvetemel. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Blomkålsuppe med brødterninger

Du trenger (50 personer):

- 5 blomkålhoder
- 1 l lettmelk eller skummet melk
- 1 gul løk
- 4 l vann
- 1/2 ts pepper
- 8 buljongterninger
- Rapsolje
- 1 stk grovt brød

Krydderblanding:

- 6 ts garam masala
- 3 ts koriander
- 3 ts spisskummin
- 1,5 ts kanel
- 1,5 ts gurkemeie
- Salt og pepper

Slik gjør du det

1. Kutt opp løken og surr den blank i gryten med 2 ss rapsolje
2. Tilsett vann, melk, blomkål i biter, pepper og buljong
3. La suppen koke til blomkålen er myk, ca 10 minutter. Bruk en stavmikser til å jevne suppen. La gjerne noen av blomkålbitene være igjen i suppen.
4. Kutt opp brødet i skiver og videre i terninger. Fordel brødterningene på et stekebrett.
5. Hell over litt rapsolje (ca 5 ss) og strø over litt salt og annet ønsket krydder (tips: løkpulver, hvitløkspulver, timian, oregano, pepper, chili)
6. Stek på 200 grader til brødterningene er tørre og sprø. Vend terningene underveis slik at alle får en fin farge. Server suppen toppet med brødterninger.

Tips!

Bruk hele blomkålen inkludert stilken. Denne gir god smak når suppen kjøres jevn.

Allergener: Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk. Melkeallergi. Bruk soyamelk. Cøliaki. Bruk glutenfritt brød og glutenfri buljong.





Kremet brokkolisuppe

Du trenger (50 personer):

- Ca 4-5 kg brokkoli
- 3 dl matfløte
- 2 medium gul løk (1 løk kan erstattes med purre for mer smak)
- Ca 6 l grønnsaksbuljong
- 2 ss rapsolje, olivenolje eller solsikkeolje
- Salt og pepper

Pita-chips:

- 2 pakker med fullkornspitabrød
- Olivenolje, rapsolje eller solsikkeolje
- Krydder: salt, oregano, paprika pulver, løkpulver, eller det du har lyst på.

Slik gjør du det

1. Ha olje i en stor 10 liter kjele.
2. Tilsett finhakket løk (og purre)
3. Stek løken blank og myk.
4. Tilsett brokkolibuketter, vann og buljong.
5. La suppen småkoke i ca. 5-10 minutter til brokkolien er myk.
6. Mos suppen med en stavmikser.
7. Juster konsistensen og smak med mer vann og evt buljong.
8. Tilsett matfløte og smak til med salt og pepper.
9. Forvarm ovnen på 200 grader varmluft.
10. Del pitabrødene i to skiver og skjær trekantene.
11. Bland sammen olje, og ønsket krydder i en liten bolle.
12. Pensle trekantene med oljeblandingen. (et tynt lag)
13. Stekes i ovnen i ca. 7-12 minutter til de er sprø.

Tips!

Rester av andre grønne grønnsaker og blomkål kan brukes. Pass på å ikke kok brokkoliene for lenge. Den skal beholde sin farge og spenst for å bevare alle næringsstoffene som elevene har nytte av. Suppen tåler fint å få et nytt oppkok før servering. Rester av fullkornstortilla, spelt lomper og brødsiver kan også brukes til å lage "chips".

Allergener: Glutenallergi. Bruk glutenfrie pitabrød. Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri fløte eller melk.

Meksikansk suppe

Du trenger (15 personer):

- 10-12 gulrøtter
- 3 løk
- 4 fedd hvitløk
- 2 bokser hakkede tomater
- 1 buljongterning
- Ca 1,5 l vann (juster etter ønsket konsistens)
- Litt olje til steking

Krydder:

- 3-4 ts paprika
- 4-5 ss spisskummin
- 4 ss oregano
- Valgfri topping (se tips)

Slik gjør du det

1. Skrell og kutt løk, hvitløk og gulrot. Stek med litt olje i en kasserolle og tilsett krydder. Kryddermengden kan justeres sterkere/svakere.
2. Ha i buljong, hakket tomat og vann. La det koke til gulrøttene er møre.
3. Kjør suppen glatt med en stavmikser.

Tips!

Tilsett linser, bønner, mais, paprika, ost, eller andre ingredienser som barna liker.

Allergener: Noen typer buljong kan inneholde spor av gluten, egg, melk, og selleri. Les næringsdeklarasjonen. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Grønnsakswok med eggnudler

Du trenger (8 personer):

- 240 g eggnudler
- 240 g fersk sjampinjong
- 4 store gulrøtter
- 4 grønn squash
- 4 vårløk
- 240 g grønne bønner
- 1 kinakål
- 4 ss olje

Saus:

- 2 ts finrevet ingefær
- 2 finhakket rød chili
- 4 ss soyasaus
- 4 ss eplejuice
- 2 ts sukker
- 4 ss hakket koriander

Slik gjør du det

1. Tilbered nudlene etter anvisningen på pakken
2. Skjær sjampinjong i båter gjennom hatt og stilk. Del gulrøtter i strimler, squash og vårløk i biter og bønner i to. Skjær kinakål i strimler.
3. Stek soppen i 1 ss varm olje til den har fått lys brun farge, og ta den ut. Stek gulrot i 1 minutt, tilsett squash og vårløk, og stek videre i 2 minutter. Tilsett bønner, kinakål og sopp og stek videre til kålen faller litt sammen og er gjennomvarm.
4. Bland sausen og hell den over. La det syde i ca. 1 minutt.

Tips!

Her kan man bruke rester av andre grønnsaker hvis dere har noe til overs. Ønsker man en kjøttrett kan man tilsette kylling, reker eller fisk.

Allergener: Egg. Bruk nudler uten egg. Glutenallergi. Bruk glutenfrie nudler. Soya. Coconut aminos kan brukes istedenfor soyasaus. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.





Byggrynsgrøt

Du trenger (50 personer):

- 25 dl byggryn (2 kg)
- 3 l lettmelk, lettmelk tilsatt vitamin D eller skummet melk
- 9,5 l vann
- 1 ss salt

Slik gjør du det

1. Legg grynene i bløt i vannet natten over.
2. Kok opp bløtevannet med bygg og rør til det koker.
3. La det småkoke under lokk til vannet har trukket inn i kornet.
4. Spe med melken og la grøten trekke i ca. 1 time. Smak til med salt.

Tips!

Server grøten med frukt og bær. Det går også an å benytte lettkokte byggryn. Da slipper du å bløtlegge grynene i forkant og grøtens koketid reduseres.

Allergener: Laktoseintoleranse. Bytt ut melken med laktosefri melk. Glutenallergi. Bruk glutenfri havregrøt. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Havregrøt med eple og banan

Du trenger (50 personer):

- 2 poser havregryn lettkokt
- 2 poser (1 kg per pose) bananer
- 2 poser (1 kg per pose) epler
- 10 liter vann
- 1 ss salt

Slik gjør du det

1. Kok opp 10 liter vann
2. Tilsett havregryn og la det koke i 5 minutter
3. Kutt opp epler og bananer

Tips!

Varier med forskjellig frukt. Lag havregrøten på melk eller halvparten melk og vann.

Allergener: Laktoseintoleranse. Bytt ut melken med laktosefri melk. Glutenallergi. Bruk glutenfri havregrøt. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Grove pannekaker

Du trenger (15 personer):

- 2 dl sammalt hvete
- 3 dl hvetemel
- 1/2 ts salt
- 7 dl lettmeik/ekstra lettmeik
- 4 egg
- 2 ss flytende margarin

Slik gjør du det

1. Ha alt det tørre i en bolle.
2. Spe med melken og tilsett eggene.
3. Stek pannekakene på middels varme med litt margarin.

Tips!

Server pannekakene med frukt og bær.
Lag middagspannekaker med ost, skinke og friske urter.

Allergener: Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk og margarin.
Melkeallergi. Bruk soyamelk og melkefritt smør/margarin. Glutenallergi.
Bruk glutenfritt mel. Egg.



Bananpannekaker

Du trenger (15 personer):

- 6 modne bananer
- 6 dl havregryn
- 3 dl melk
- 3 ts bakepulver
- 6 egg
- Margarin til steking

Slik gjør du det

1. Ha alle ingrediensene i en bolle og mos sammen med en stavmikser
2. Stek i stekepanne med litt margarin. Stek 2-3 om gangen, skal være på størrelse med lapper.

Tips!

Her kan du gjerne bruke brune, overmodne bananer.

Allergener: Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk. Melkeallergi. Bruk soyamelk og melkefritt smør/margarin. Glutenallergi. Bruk glutenfrie havregryn. Egg. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Fargerike skiver med havregryn og rødbet

Du trenger (15 personer):

- 3 store, kokte rødbeter
- 1,5 dl havregryn
- 1 dl sammalt hvetemel
- 1 dl vann
- 1 egg
- 0,5 ts paprikakrydder
- 0,5 ts oregano
- 0,5 ts løkpulver
- 1 ts salt
- 1 ts bakepulver
- Olivenolje, rapsolje eller solsikkeolje til pensling



Slik gjør du det

1. Forvarm ovnen på 175 grader varmluft.
2. Ha alle ingredienser i en food prosessor og kjør det til en blandet masse.
3. Form like store skiver på et bakebrett og bruk olivenolje, rapsolje eller solsikkeolje for å pensle (ikke tykkere enn 0,5 cm).
4. Stekes i ca. 15-20 min. Snu de halvveis i steketiden så begge sidene får lik skorpe.

Tips!

Serveres med godt pålegg eller brukes som erstatning for hamburgerbrød, pitabrød etc. Prøv deg frem med andre urter eller kryddere som dere liker.

Allergener: Glutenallergi. Bruk glutenfritt havregryn og glutenfritt mel. Eventuell allergi for rødbeter. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Hjemmelaget fiskegrateng

Du trenger (50 personer):

- 1 kg fullkornsmakaroni
- 2 pakker seifilet blokk
- 1 pose blanding av frosne erter og gulrot
- 1 pose strøkavring eller griljermel
- 1 l laktosefri ekstralettmelk
- 150 g margarin
- 3 dl hvetemel

Slik gjør du det

1. Hvit saus: Smelt 150 gram margarin, tilsett 3 dl hvetemel og rør om til blandingen slipper kjelen. Spe med halvparten av melken, og rør godt. Tilsett resten av melken og rør til du har glatt saus.
2. Kok opp pasta etter anvisning på pakken
3. Kutt opp fisken.
4. Smak til med litt salt
5. Bland sammen fisken og grønnsakene i en langpanne og ha oppi hvitsausen, makaroni og bland godt. Strø over med strøkavring.
6. Sett i ovnen på 180 grader og varmluft til den får gylden brun farge

Tips!

Serveres med en råkostsalat til. Fyll på med mer grønnsaker.

Allergener: Cøliaki/glutenallergi. Glutenfri pasta, griljermel byttes ut med glutenfri strøkavring eller glutenfri kjernebrød som stekes på en rist i 15-20 minutter og knuses i småbiter i en brødpose. Hvetemel byttes til glutenfritt lyst mel. Laktoseintoleranse. Laktosefri melk og margarin uten melk. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Grønssakssupe med fiskeboller

Du trenger (50 personer):

- 1,6 kg små fiskeboller
- 6 sjalottløk
- 1,5 dl hvetemel
- 2,5 dl kraft fra fiskebollene
- 10 gulrøtter
- 200 g sukkererter
- 4,5 dl matfløte
- 2 ss matolje
- Krydder: karri

Slik gjør du det

1. Skjær fiskeboller i mindre biter.
2. Finhakk sjalottløk, og skjær gulrot i små terninger.
3. Ha olje i en kasserolle og fres sjalottløk blank.
4. Tilsett karri og la det surre i 2-3 minutter.
5. Dryss over hvetemel og bland godt.
6. Spe på med kraften til fiskebollene og vann, og rør til du har en jevn suppe.
7. Ha i gulrot og la suppen koke i 2-3 minutter.
8. Gi suppen et oppkok, og ha i matfløte og fiskeboller.
9. Smak til med karri.

Tips!

Fyll på med mer grønnsaker.

Allergener: Cøliaki/glutenallergi: Hvetemel byttes ut med maizenamel. Laktoseintoleranse: Laktosefri matfløte. Fiskeboller på boks inneholder ofte melkepulver og myseprotein. Benytt fiskeboller uten tilsatt melk og gluten. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Pokebowl med sei

Du trenger (50 personer):

- 1 kg gulrot
- 1 kg fullkornsrís
- 350 g frosne ertre
- 800 g sei
- Soyasaus

Slik gjør du det

1. Kok opp fullkornsrís etter anvisning på pakken
2. Del seien i terninger, strø over soyasaus og stek på 180 grader i 10 min
3. Kok opp vann til ertene, la ertene trekke i vannet i et par minutter
4. Del opp gulrøtter i staver, kan også kokes om ønskelig
5. Server ris i skål med grønnsaker, topp med sei.

Tips!

Fyll på med mer grønnsaker. Bruk de grønnsakene du ønsker/har. Tips til alternativer: avokado, mango, vårløk, eple, sukkererter, reddik, lime og agurk Prøv med laks i stedet for sei. Kan også serveres med rå laks.

Allergener: Cøliaki/glutenallergi. Bruk glutenfri soyasaus. Soya. Coconut aminos kan brukes istedenfor soyasaus. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Fiskeboller i gul curry

Du trenger (50 personer):

- 8 stk fiskeboller på boks (550 g)
- 20 gulrøtter
- 20 dl kokosmelk
- 10-15 dl vann
- 8 ss finhakket fersk ingefær
- 8 stilker stangselleri
- 2 stk purre (den grønne delen)
- 8-10 ss tomatpuré
- 8-10 ts malt koriander
- 12-14 ts karripulver
- 6-8 ts gurkemeie
- Salt og pepper
- 5 ss rapsolje, solsikkeolje eller olivenolje til steking

Slik gjør du det

1. Kok opp ris, pasta, potet etter anvisning til pakken.
2. Finhakk stangselleri, purre, gulrot og ingefær.
3. Varm en dyp stekepanne med 5 ss olje. Stek det over middels varme med litt salt og pepper til grønnsakene er gyllen og myk.
4. Ha i tomatpure og krydder, stek videre på lav varme i ca. 5 minutter slik at kryddere får åpnet seg. Rør om så det ikke brenner seg.
5. Tilsett kokosmelk, og vann, la det småkoke videre i 10 minutter.
6. Ha i fiskebollene og bland de godt inn i sausen, la det stå å småputre i ca. 5-10 minutter. Tilsett mer vann om sausen er veldig tykk. Smak til med ev. mer krydder, salt og pepper.

Tips!

Her kan du bruke rester av andre grønnsaker, men vær obs på at det er den grønne delen på purren og stangselleri som erstatter aromaen til hvitløk. Belgfrukter som kikerter, linser og bønner kan enten erstatte fiskebollene eller tilsettes for å øke mengden kostfiber. Server med potet, fullkornsrís eller fullkornspasta.

Allergener: Glutenallergi. Bruk glutenfri pasta. Eventuelle allergier for frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Fiskewraps

Du trenger (15 personer):

- 1 stk isbergsalat
- 2 stk agurk
- 1 boks mais
- 800 g laksefilét
- 3 ss olivenolje
- 3 ts malt spisskummin
- 2 ts paprikapulver
- 1/2 ts kajennepepper
- 1 ts oregano
- 1 ts salt
- 1 stk lime
- 15 stk fullkorns-tortillawraps

Slik gjør du det

1. Sett stekeovnen på 200°C.
2. Fjern skinn og bein fra laksefileten hvis nødvendig. Del fisken i skiver.
3. Rør sammen olivenolje, spisskummen, paprikapulver, kajennepepper, oregano, salt og limesaft.
4. Legg laksen på et stekebrett med bakepapir og pensle den med krydderblandingen.
5. Stek laksen høyt i stekeovnen i ca. 8 minutter.
6. Skjær isbergsalat i strimler, og agurk og avokado i små terninger.
7. Press saften av lime og ha den over avokadoterningene.
8. Varm tortillawraps etter anvisning på pakken.
9. Ha tilbehøret i ulike skåler.
10. Server laksen med tortillawraps og tilbehør.

Tips!

La elevene lage sin egen wraps.

Allergener: Cøliaki/glutenallergi. Bruk glutenfrie lefser. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Fruktsalat med vaniljekesam

Du trenger (15 personer):

- 3 appelsiner
- 4 epler
- 2 pærer
- 4 bananer
- 1 klase med druer

Slik gjør du det

1. Vask og del frukten i biter
2. Del druene i to og ta ut steinene.

Tips!

Har kan alt slags frukt benyttes. Bruk den frukten dere har i kjøleskapet. Server fruktsalaten med vanilje-, lime- eller bringebærkesam.

Allergener: Laktoseintoleranse. Benytt laktosefri kesam. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Smoothie

Du trenger (15 personer):

- 3 bananer
- 5 dl jordbær
- 4 dl blåbær
- 6 dl yoghurt naturell
- 7 dl appelsinjuice

Slik gjør du det

1. Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til smoothien blir jevn og fin.
2. Server smoothien i glass og pynt gjerne med litt bær.

Tips!

Bruk frukt og grønnsaker som man har liggende i kjøleskapet. Bruk norskproduserte bær, ellers kan friske bær benyttes med isbiter.

Allergener: Laktoseintoleranse. Benytt laktosefri yoghurt. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.





Grønnsaker og dip

Du trenger (15 personer):

- Grønnsaker: blomkål, paprika, stangselleri, agurk, gulrot

Guacamole:

- 2 avokado
- 1/2 løk
- 1 fedd hvitløk
- 4 ss sitronsaft
- 1 ts chilipulver
- 1 ts salt

Hummus:

- 1 boks kikerter
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss sitronsaft
- 1 ts salt
- 1 ts spisskummen
- 3 ss olje
- 2 modne avokado
- Sukkererter

Slik gjør du det

1. Grønnsaker: Skyll, rens og kutt grønnsakene i staver til den mengden du trenger av grønnsaker.
2. Hummus: Skyll kikertene i kaldt vann
3. Ha kikertene i en matprosessor sammen med hvitløk og sitronsaft.
4. Tilsett olje og krydder
5. Guacamole: Del avokadoene i to og bruk en skje for å ta ut fruktkjøttet.
6. Bruk en gaffel og mos avokadoene i en skål.
7. Tilsett de andre ingrediensene

Tips!

Både hummus og guacamole kan også benyttes som pålegg.

Allergener: Eventuelle allergier for frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Smoothiebowl

For å lage 1 mugge (1 l):

- 250 g yoghurt naturell
- 200 g bringebær, fryst
- 400 g blåbær, fryst
- 2 bananer
- 1 dl eplejuice

For å lage til 15 barn trenger du 2 mugger, for å lage til 50 barn trenger du 6 mugger.

Forslag til topping:

- Korn: Havregryn, kornblanding, granola
- Ferske bær: jordbær, bringebær, blåbær
- Frukt: Banan, kiwi, eple, pære, klementin
- Frø: gresskarkjerner, linfrø

Slik gjør du det

1. Ha alle ingrediensene i en blender. Det kan være lurt å først tilsette yoghurt, banan, juice og deler av bærene. Når dette er blandet tilsettes resten av bærene. Dersom blandingen blir for tykk kan det tilsettes litt vann, men husk at blandingen skal være tykkere enn smoothie som drikkes.
2. Server smoothien i skål med korn, bær og frukt.

Tips!

Her kan du bruke enhver smoothieoppskrift, bare reduserer væsken noe.

Allergener: Laktoseintoleranse. Benytt laktosefri yoghurt. Melkeallergi. Bruk melkefrie yoghurter, for eksempel soya yoghurt. Glutenallergi. Bruk glutenfri havregryn og glutenfrie kornblandinger Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Fruktsalat på fat

Du trenger (8 personer):

- 2 kiwi
- 2 store skiver vannmelon
- 2 mango
- 24 blå druer
- 1 ogenmelon
- 2 appelsiner

Slik gjør du det

1. Skjær skallet av på melon, kiwi og mango.
2. Del fruktene i passe store biter. Lag gjerne melonkuler med et kulejern og skjær mangoen i staver, om du vil.
3. Del druene i to.
4. Bland all frukten sammen på et serveringsfat og press saften av en appelsin over.

Tips!

Har kan alt slags frukt benyttes. Bruk den frukten dere har i kjøleskapet. Server gjerne fruktsalaten med vanilje-, lime- eller bringebærkesam.

Allergener: Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Fruktspyd

Du trenger (8 personer):

- 1 frisk ananas i terninger
- 1 cantaloupemelon i terninger
- 10 jordbær
- 1 kurv blåbær
- 20 blå druer

Slik gjør du det

1. Tre frukten og bærene på pinner.
2. Lag en ball av aluminiumsfolie og stikk spydene ned i ballen.

Tips!

Har kan alt slags frukt benyttes. Bruk den frukten dere har i kjøleskapet. Flott idé som borddekorasjon også!

Allergener: Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Smooth-is

Du trenger:

- Smoothie
- Ispinneformer

Slik gjør du det

1. Lag tykk smoothie med lite væske og mye frukt og bær. Bruk gjerne grønnsaker også, som f.eks. gulrot, paprika og agurk.
2. Frys ned i ispinneformer, eller i boller slik at du kan lage kuleis.

Tips!

Har kan alt slags frukt benyttes. Bruk den frukten dere har i kjøleskapet. Kombiner gjerne forskjellige farger!

Allergener: Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Jordbærsorbet

Du trenger (8 personer):

- 1 l vann
- 8 ss sukker
- 4 dl moste jordbær
- Saften av 1 sitron
- 2 eggehvite
- 6 ss sukker

Slik gjør du det

1. Vann og sukker kokes til en sirupslignende væske. Avkjøles helt.
2. Tilsett mosede jordbær og sitronsaft. Inn i fryseren et par timer.
3. Rør i sorbetmassen av og til.
4. Eggehvite og sukker piskes stiv og røres inn i den halvfryste sorbetmassen. Fryses så ferdig. Anrettes i egnede glass.

Tips!

Bruk gjerne andre bær og frukter! Mynte kan også benyttes.

Allergener: Egg. Eventuelle allergier for frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Kylling i pita

Du trenger (15 personer):

- 4/5 stk. kyllingfilet
- 1 hjertesalat
- 2 beger cherrytomater
- 1 Løk
- 2 Agurk
- 1 Gul paprika
- 1 Rød paprika
- Fullkornspitabrød
- Olje til steking

Slik gjør du det

1. Skjær kyllingfiletene i strimler og stek kyllingen til den er gyllen brun. Smak til med litt salt og pepper.
2. Kutt grønnsakene i små biter og legg grønnsakene i forskjellige boller slik at elevene selv kan velge hva de vil fylle pitabrødet med.
3. Stek pitabrødene på 200 grader midt i ovnen er 5 minutter.

Tips!

Pitabrød kan fylles med det meste, både grønnsaker, fisk, kjøtt og vegetariske alternativer. Lag en hjemmelaget dressing med kesam, sitron, pepper og friske urter.

Allergener: Glutenallergi. Bruk glutenfrie pitabrød. Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri kesam. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.



Smilende brødkiver

Du trenger (15 personer):

- Brød, polarbrød eller knekkebrød til antall barn
- Margarin
- Pålegg: Gulost og kjøttpålegg som skinke, kyllingfilet eller kalkunfillet
- Frukt og grønnsaker: salat, tomat, agurk, paprika i flere farger, bønnespirer, druer, blåbær, sukkererter

Slik gjør du det

1. Sett fram brød, margarin, pålegg og oppkuttete grønnsaker.
2. La barna smøre sine egne brødkiver og bruke grønnsaker til å lage ansikt på skiven.

Tips!

Her kan du gjerne benytte andre frukter, bær og grønnsaker også.

Allergener: Glutenallergi. Benytt glutenfritt brød. Melkeallergi. Bruk ost og margarin uten melk. Eventuelle allergier for frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Religion: Bruk kjøttpålegg av kylling og kalkun framfor svin.



Lunsjmuffins

Du trenger:

- 8 dl naturell yoghurt
- 5 egg
- 5 dl fullkornsmel/sammalt mel
- 2 ts bakepulver
- 2 dl revet ost
- Ca. 150 g skinke
- 3-4 vårløk
- 1/2 squash
- Store muffinsformer

Slik gjør du det

1. Visp sammen yoghurt og egg. Rør inn grovt mel og bakepulver. Skjær grønnsakene og skinke i mindre biter og tilsett i muffinsrøren. Bland inn ost.
2. Fordel røren halvveis opp i formene.
3. Stek midt i ovnen på 200 grader i 20-30 minutter.

Tips!

Du kan fint bruke annet fyll i muffinsene. For eksempel paprika, tomat, fetaost eller spinat.

Allergener: Laktoseintoleranse. Benytt laktosefri naturell yoghurt. De aller fleste som har laktoseintoleranse tåler gulost og andre faste hvite oster. Melkeallergi. Unngå melkeprodukter. Glutenallergi. Benytt glutenfritt mel Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Religion: Bytt skinke ut med kalkun eller kyllingpållegg.

Lys lapskaus

Du trenger:

- 1 l vann
- 2 kjøttbuljongterning
- 1 ts salt
- 1.5 kg bankekjøtt av storfe
- 3 gulrøtter
- 1 kålrot
- 1 persillerot
- 10 poteter
- 1 løk
- 1 bunt frisk kruspersille
- Smak til med salt og pepper
- Ev. maizena til jevning

Slik gjør du det

1. Kok opp vann, buljongterninger og salt i en kjele. Vask kjøttet i kaldt vann og legg det i. Kok opp og skum av. La kjøttet trekke under lokk på svak varme i ca. 1 time.
2. Skrell grønnsakene og potetene. Skjær gulrøtter i skiver og resten i terninger. Hold av litt kruspersille til pynt. Bind sammen resten av kruspersillen og det grønne av persilleroten (om du har det) til en suppekvast.
3. Ta opp kjøttet og skjær det i terninger. Legg kjøttet sammen med grønnsaker, poteter og kruspersille i kjelen.
4. Kok lapskausen i 20-30 minutter eller til kjøtt og grønnsaker er mørt. Smak til med salt og pepper. Ta opp suppekvasten.
5. Dryss over grovhakket kruspersille og server lapskausen med flatbrød og rørte tyttebær.

Tips!

Poteter, gulrøtter og løk er et "must" i lapskaus, men du kan variere med sellerirot og purre i tillegg.

Allergener: Noen typer buljong kan inneholde spor av gluten, egg, melk, og selleri. Les næringsdeklarasjonen. Eventuelle allergier mot frukt og grønnsaker. Les mer om kryssallergier på naaf.no.

Religion: Bytt bankekjøtt av storfe ut med pølser av kalkun eller kylling, og bruk kylling- eller grønnsaksbuljong.



Omelett i langpanne

Du trenger (15 personer):

- 6 stk vårløk
- 1,5 stk rød paprika
- 18 egg
- 1,5 dl lettmeik
- 4,5 dl lett crème fraîche
- 225 g mager ost
- 300 g smårettskinke
- 1,5 ts salt
- 1,5 ts pepper

Slik gjør du det

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Finsnitt vårløk og del paprika i terninger.
3. Pisk sammen egg, melk, crème fraîche, salt og pepper. Vend inn grønnsaker, ost og smårettskinke.
4. Hell røren over i en liten langpanne dekket med bakepapir, ca. 20 x 30 cm. Stek i ovnen i 25 minutter eller til egget har satt seg. Del i stykker.

Tips!

Ha gjerne i andre kjøttprodukter og grønnsaker, her kan man fint bruke rester. Server med grovt brød og en frisk salat til!

Allergener: Egg. Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk og crème fraîche. Melkeallergi. Bruk ost uten melk, og plantebasert melk og crème fraîche. Eventuelle allergier for frukt og grønnsaker. Les mer om kryss-allergier på naaf.no.

Religion: Bruk kylling- eller kalkunskinke istedenfor smårettskinke.

Müslibars

Du trenger:

- 200 g mandler
- 100 g usaltede cashewnøtter
- 100 g mørk sjokolade, 52 % kakao
- 150 g gresskarkjerner
- 175 g lettkokte havregryn
- 25 g kokosmasse
- 100 g honning
- 100 g peanøttsmør
- 1 stk. egg
- 1 dl vann

Slik gjør du det

1. Forvarm stekeovnen til 175°C.
2. Grovhakk mandler, cashewnøtter og sjokolade.
3. Bland de grovhakkede nøttene og sjokoladen med gresskarkjerner, havregryn og kokos.
4. Legg blandingen på et bakepapirkledd stekebrett. Stek i ovnen i 15 min på 175°C.
5. Varm forsiktig opp honning og peanøttsmør i en kasserolle. La det få et lett oppkok og rør underveis.
6. Tilsett vann, avkjøl til romtemperatur og pisk inn egget.
7. Hell marinaden over nøtteblandingen og bland godt til alt kleber godt sammen.
8. Kle en ildfast form (ca. 30x20 cm) med bakepapir og ha i blandingen. Skyll hendene i kaldt vann og trykk blandingen godt ned. Glatt ut overflaten slik at tykkelsen blir jevn.
9. Sett formen inn nederst i stekeovnen og stek i ca. 20 minutter.
10. Avkjøl «kaken» i formen. Løft den ut når den er helt avkjølt og skjær kaken i passende biter.

Tips!

Her kan man bruke andre nøtter, frø og tørket frukt hvis man vil!

Allergener: Nøtter. Egg. Glutenallergi. Benytt glutenfrie havregryn.





Grove rundstykker

Du trenger (12 rundstykker):

- 250 g siktet hvetemel
- 350 g sammalt hvete, grov
- 1 ts salt
- 2 ts sukker
- 3 ½ dl vann
- 3 ss olje
- 1 pk gjær
- Egg til pensling
- Sesamfrø til pynt

Slik gjør du det

1. Ha mel, salt, sukker, vann og olje i en bakebolle. Smuldre i gjæren og elt deigen godt til den slipper kantene.
2. Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
3. Ta deigen ut på et lett melet bakebord. Del den i 12 like store emner. Trill hvert emne til en bolle. Legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk rundstykkene med klede, og la etterheve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
4. Pensle dem lett med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø på.
5. Stek rundstykkene midt i ovnen ved 220°C i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

Tips!

Server med det pålegget dere liker! Disse kan fryses ned og tine opp når man skal ut på tur.

Allergener: Egg. Dropp pensling. Glutenallergi. Bruk glutenfritt mel. Sesamfrø. Bruk chiafrø til pynt istedet.

Grove horn med ost og skinke

Du trenger (16 horn):

- 200 g hvetemel
- 150 g sammalt hvete, fin
- 150 g sammalt hvete, grov
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 60 g smør
- 3 dl skummet melk eller lettmelk
- 1 pk gjær
- 16 skiver hvitost
- 8 skiver kokt skinke
- sammenvispet egg til pensling
- 2 - 3 ss sesamfrø

Slik gjør du det

1. Smelt smøret, ha i melken og varm blandingen til den er ca 37 °C. Rør ut gjæren i melkeblandingen.
2. Bland mel, sukker og salt i en bolle. Hell melkeblandingen i melblandingen og elt deigen til den er smidig. Dryss inn mer mel til deigen er glatt, ikke kleber og slipper kanten av bakebollen.
3. Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve på et lunt sted i ca. 30 minutter.
4. Del deigen i to og kjevle hver del til tykke, runde leiver, ca. 30 cm i diameter. Del hver leiv i 8 spisser.
5. Legg en skive ost og en halv skive skinke på hver spiss. Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.
6. Form horn og legg dem på stekeplate med bakepapir. Dekk hornene med plast eller et klede, og etterhev dem på et lunt sted i ca. 20 minutter.
7. Pensle med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø over. Stek hornene midt i ovnen på 220 °C i ca 10 - 15 minutter. Avkjøl på rist.

Tips!

Bruker du kjøkkenmaskin kan du blande alle de tørre ingrediensene i bakebollen, inkludert gjær, før du tilsetter væsken. Elt i 10 minutter. Tilsett mykt smør litt av gangen og elt videre.

Allergener: Glutenallergi. Benytt glutenfritt mel. Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk. Melkeallergi. Bruk soyamelk og melkefri smør og ost. Egg. Dropp pensling. Sesamfrø. Bruk chiafrø til pynt istedet.

Religion: Bruk kylling- eller kalkunpålegg istedentfor skinke.

Glutenfrie boller

Du trenger (10-12 boller):

- 150 g smør
- 5 dl melk
- 1 pk gjær
- 2 ss fiberhusk
- 1 dl sukker
- 2 ts kardemomme
- 100-120 g (1 ½-2 dl) jyttemel original
- 500 g semper mix
- Egg til pensling

Slik gjør du det

1. Smelt smør i en kjele og ha i melk. Varm væsken til fingervarm, 37 °C, og løs opp gjæren.
2. Visp inn fiberhusk i væsken og la det svulle i 10 minutter.
3. Ha i sukker, kardemomme og mel, og elt deigen til den er smidig.
4. Dekk til bakebollen og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
5. Ta deigen ut på lett melet bord – bruk jyttemel eller annet glutenfritt mel. Del deigen i 10-12 emner, trill runde boller og sett dem på en bakepaukledde stekeplate.
6. La bollene etterheve under plast til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
7. Pensle med sammenpisket egg.
8. Stek bollene midt i ovnen ved 225 °C i cirka 10 minutter. Avkjøl på rist.

Tips!

Dette er en grunndeig, og kan også brukes til å lage glutenfrie skoleboller, kanelsnurrer og annen søt gjærbakst.

Allergener: Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk. Melkeallergi. Bruk plantebasert smør og melk. Egg. Dropp pensling.



Grove vafler

Du trenger (16 vafler):

- 3 dl hvetemel
- 3 dl sammalt hvete, fin
- 2 dl havregryn
- 1 ts salt
- 1 ts bakepulver
- 8 dl lettmeik (0,5 eller 0,7 % fett)
- 4 stk egg
- 4 ss smeltet smør

Slik gjør du det

1. Ha alle tørrvarene i en bakebolle.
2. Spe med melk, litt om gangen. Rør godt mellom hver gang for å unngå klumper.
3. Tilsett egg og smeltet smør, og rør sammen til en glatt røre.
4. La røren svulle i 15 - 20 minutter.
5. Stek vaflene til de er gyldne.

Tips!

Serveres gjerne med brunost, ost og skinke, smøreost og paprika eller kaviar og cottage cheese. Vafler kan fryses ned, og tiner raskt.

Allergener: Glutenallergi. Benytt glutenfritt mel. Laktoseintoleranse. Bruk laktosefri melk. Melkeallergi. Bruk soyamelk og melkefritt smør. Egg. Bruk most banan.



