



Barnas egne sunne og fargerike

OPPSKRIFTER





Juryen. F.v: Cesilie Aurbakken (Norges Bygdekvinnelag), Margit Veia (Margit Veia AS), Veslemøy Rue Barkenes (Gjensidigestiftelsen), Anne Katrine Wahl (TINE).



I 2014 har Norges Bygdekvinnelag med støtte fra Gjensidigestiftelsen jobbet spesielt for å øke matglede, spre sunne matvaner og gi barn og voksne større praktiske ferdigheter på kjøkkenet. Gjennom 200 matlagingskurs over hele landet har mellom 2000 og 3000 store og små deltatt på kurs med et av våre lokallag for å lære å lage sunn mat fra bunnen av.

Gjennom aksjonen har Bygdekvinnelaget sammen med TINE også arrangert oppskriftskonkurransen «Sunt og fargerikt», for barn og unge mellom 8 og 14 år.

Norges Bygdekvinnelag har fått inn mange flotte oppskrifter fra barn og unge over hele landet – både forretter, hovedretter, desserter, bakverk og

mye annet spennende. Det ble Katrine Günther Ellefsen (9 år) fra Ellingsrud i Oslo som trakk det aller lengste strået, tett fulgt av Johannes Tvedt Jore (8 år) og Marlen Nygård (10 år) som tok 2. og 3. plassen i vår konkurranse. Hovedpremien var en opplevelseshag med TINE-kokken Oda Smeby Christensen, og vinneren Katrine valgte å dele denne dagen med klassekameratene sine på SFO.

I heftet du nå holder i kan du lese mer om vinneren, og vi har også samlet de ti beste oppskriftene slik at de kan være til inspirasjon og glede for flere.

Vel becommel!

Vennlig hilsen Norges Bygdekvinnelag



Katrine vant oppskriftskonkurransen for barn mellom 8 og 14 år i regi av Aksjon sunn matglede med mormors fiskegryte. Den unge vinneren kan forsikre leserne om at retten er kjempegod!

Tenk å være **ni år**,
elske å lage mat og så
vinne en kokk for en dag!
Katrine valgte å **dele**
denne spesielle **dagen** med
vennene sine på SFOen
der hun går. Nå kan rett
og slett ikke **desember**
komme fort nok.

jeg ble veldig glad for at jeg får lov å dele premien med dem, forklarer Katrine, og legger til:

- Vi får være med å lage maten på SFO annenhver fredag, så vi kan jo litt!
- Jeg tror faktisk at Thomas, mannen som leder matlagingen på SFO, nesten ble like glad som Katrine! Han ble nærmest stum, skyter moren Kristin smilende inn.

Selv er hun både stolt og glad for at datteren vant oppskriftskonkurransen.

- Jeg vet dette betyr svært mye for Katrine. Hun gleder seg voldsomt! For meg som mamma har det vært viktig å ha med ungene på matlagingen. De viser alltid stor iver, og så får jeg jo stappet i dem masse de ellers ikke ville ha spist! Men dersom man er kokken, spiser man selvsagt maten, ler Kristin.

Katrine selv elsker vinnerretten. Fiskegryta har hun lært av mormoren sin, og er ifølge henne selv: overraskende god. Så lag den selv, da vel! Her finner du i alle fall oppskriften.

- Jeg ble sååå overrasket da jeg skjønnte at jeg faktisk hadde vunnet oppskriftskonkurransen!

Og så ble jeg kjempeglad, da, jubler Katrine Günther-Ellefsen.

Ekstra stas er det at vinneren får dele denne store dagen med alle vennene sine på skolen der hun går.

- Jeg liker jo dem som går på skolen så godt, og jeg synes vi har det så moro sammen. Dessuten vet jeg at mange av dem også liker å lage mat, så

En lykkelig

VINNER

Tekst av Tina Fagerhus Brodal



Fiskegryte

4 PORSJONER

DU TRENGER:

2 fileter torsk
2 fileter laks
Gulrot (ca. 3-4 stykker)
Kålrot (ca. 1/2)
Vårløk (ca. 3-4 stilker)
Rød, gul, og grønn paprika
(ca. en halv av hver).
Om man har lyst kan man bytte ut
grønn paprika med grønne erter.
Små partypoteter (ca. 3 små
til barn og 5-6 til voksne)

HVIT SAUS:

Smør
(mormor sier meierismør)
mel
melk (mormor sier matfløte),
muskatnøtt
olivenolje
grovt salt
oregano til potetene

FREMGANGSMÅTE:

Skjær opp alle grønnsakene og vaske potetene.

Hell olje over potetene, strø salt og oregano over og sett i ovnen på 200 grader. Den skal stå til potetene er litt brune og sprø utenpå. Du kan stikke en kniv i de å kjenne om de er myke inni.

Kok så kålrot og gulrot litt før du putter de i gryta med sausen. Stek vårløk og paprika noe på forhånd før de går i sausgryta.

Hvit saus: Smelt 1 ss smør og rør inn 1 ss mel. Tilsett litt og litt melk og fløte, og rør godt for å unngå klumper. Bruk gjerne litt av vannet som grønnsakene har kokt i. Når sausen er passe tykk tar du i salt og revet muskatnøtt.

Når sausen er ferdig legger du fisken i gryta, oppskjært i små biter. Alle grønnsakene skal også i sausen. Om sausen er varm når man legger alt i så er fisken ferdig på ca. 10 minutter.

Om det blir rester så kan du varme disse i ovnen med ost på.

Hilsen Katrine Günther Ellefsen, 9 år.



Vinner-
bidraget

En smakfull og
spennende rett!





Spesialpasta

med squash, laks, grønnsaker og sweet chilisaus

4 PORSJONER

DU TRENGER:

En squash

Spagetti (ca. 3 - 4 porsjoner)

150 gram laks pr. person

En stor rød paprika,
 gjerne av snacksvariant

En halv rødløk

Evt. andre grønnsaker man har
tilgjengelig som gulrøtter i staver,
små brokkolibuketter

Sweet chilisaus

TID:

ca. en halv time

FREMGANGSMÅTE:

Sett stekeovnen på 200 grader.

Sett på en kjele med vann til å koke pasta og squashpasta i.

Lag tynne spagettilignende strimler av en squash.

Kutt opp laksen i passende porsjonsbiter og legg i form eller folie.

Vask og kutt opp paprika og legg i form eller folie sammen
med laksen.

Er det rester etter at dere laget squashstrimlene – kutt og putt i
sammen med laksen.

Kutt rødløk og evt. andre grønnsaker som dere liker ekstra godt
og putt i formen med laksen.

Hell sweet chilisaus over laksen og grønnsakene. Nok til at det
dekker alle delene i formen, men ikke så mye at det bader i saus.

Sett formen i ovnen og la stå på 200 grader i 10 -15 minutter.

Når pastavannet koker, ta i litt salt og olje og spaghetti
(ca. 3-4 porsjoner).

Kok spagettien til det er ca. 1,5 minutter igjen og hell opp
i squashstrimlene.

Hell av vannet på squash-pastaen i et dørslag eller en sil.

Server squash-pasta med en laksebit, saus og grønnsaker på.

Hilsen Johannes Tvedt Jore, 8 år.



2.
plass



Bærsorbet

med kesam

4 PORSJONER

DU TRENGER:

300 gram ulike frosne bær som du liker godt (skogsbærblending er veldig godt)

3 dl vaniljekesam

1 dl melis

Friske bær til pynt, gjerne også revet sjokolade.

FREMANGSMÅTE:

Ta de frosne bærene, siktet melis og vaniljekesam i en food-prosessor. Kjør til de blir knust og blandet. Ikke kjør så lenge at den blir tynn.

Form sorbet/is-kuler med en skje. Legg de i en pen skål/eller glass.

Pynt med friske bær. Strø litt revet sjokolade eller litt melisstrø.

Hilsen Marlen Nygård, 10 år

3.
plass





Multisyltetøy

INGREDIENSAR:

2 kg bærblanding:
blåbær, tytebær, krekling, rips,
solbær, bringebær, jordbær,
stikkelsbær, bjørnebær
800 gram sukker
1 pose jam syltetøypulver

Reins bæra. Kok opp under om-
røring. Ha oppi syltetøypulver,
rør godt og la det koke i 2 min.
Ta av plata og ha i sukker. Rør til
alt er oppløyst.



Pannekaker

med byggmjøl

INGREDIENSAR:

4 egg
4 ms sukker
1 l h-mjøl
1 ts bakepulver
½ ts salt
7 dl kveitemjøl
3 dl byggmjøl

FREMGANGSMÅTE:

Bland godt saman egg og
sukker, ha i mjøl og salt.

Sikt mjøl.

Steik pannekakene på takke
eller på steikepanna.

Helsing klasse 3 A, Sandane skule

Laks

på grønnsakseng

INGREDIENSER:

8 poteter
4 gulrøtter
1 purre
1 paprika
Sitronpepper, salt.
8 skiver laks
3 dl fløte

FREMGANGSMÅTE:

Skjær poteter og gulrøtter i småbiter/firkanter (Ellers blir ikke potet og gulrot kokt før fisken er ferdig). Skjær opp purre og paprika. Legg alt i en ildfast form, og strø på litt salt og citronpepper. Legg lakseskivene oppå grønnsakene. Krydre fisken med citronpepper og litt salt. Hell på 3 dl fløte så det dekker grønnsaker og at fisken ligger litt nedi fløten.

Stekes på ca. 180/200 grader i ca. 45 til 60 minutter.

Kok gjerne litt grove pastahjul/skruer og ha ved siden av!

Hilsen Thea Celine Kleven, 10 år.

Bon Appetit :-)

Finnmarks- pizza



DU TRENGER:

Deig:

ca. 2,5 dl Bygg
ca. 3 dl hvete finmalt
0,5 ts salt
0,5 ts pepper
3 del lunket vann
Tørrgjær (halv pose)
1,5 ts Oregano
4 ss olje
Frø 2 dl:
gresskarkjerner 0,5dl,
solsikkefrø 0,5dl,
sesamfrø 0,5dl og
linfrø 0,5dl
2ts viltkrydder
2ts rosmarin

Tomatsaus:

3 ferske tomater
½ ts salt
½ ts pepper
0,25 dl olivenolje
½ dl vann
½ ss oregano
½ løk
1 liten gulrot
1 ss tomatpuré
5-6 blader fersk basilikum
(evt. 1 ts tørr)
noen dråper lime
1 stangselleri

Toppen:

Pizzaost
2 store sopp
400 g frossent reinsdyrkjøtt
1 tomat
litt spinat
1 liten hvitløk
1 boks mais
Et par buketter blomkål

FREMGANGSMÅTE:

Bunnen:

Bland det tørre: hvetemel, sesamfrø, gjær, bygg, viltkrydder, rosmarin, oregano, pepper og salt. Bruk en kjøkkenmaskin til å hakke gresskarkjerner og linfrø, og ha dette i. Ha deretter i vann og olje. Arbeid godt sammen. Så tar du bollen i varmt vann for heving av deigen, ca. 20 min.

Tomatsausen:

Ha alle ingrediensene i en blender/kjøkkenmaskin og mos det sammen.

Toppingen:

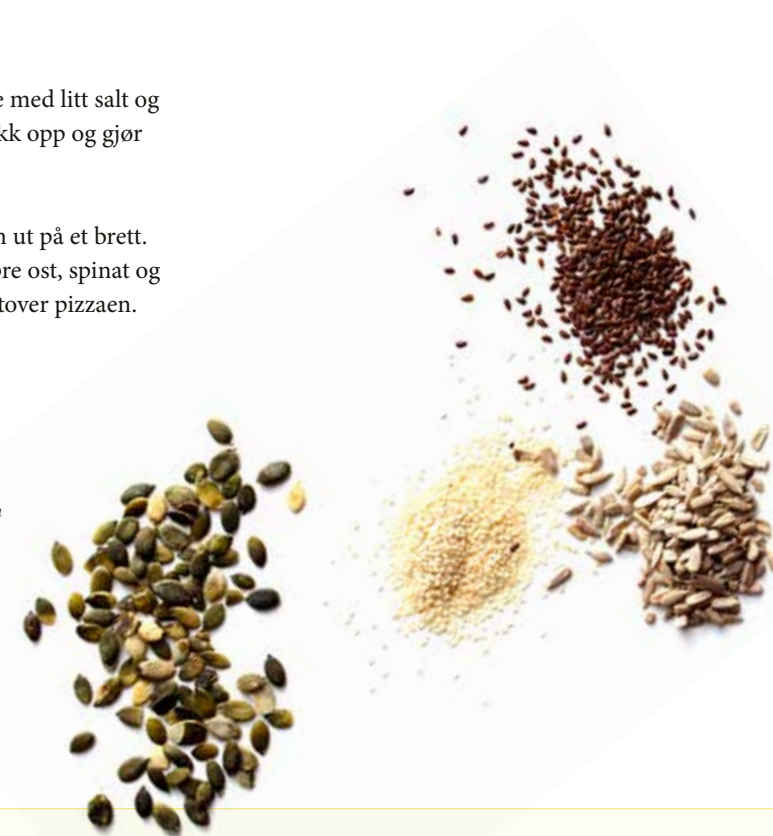
Stek reinsdyrkjøttet på sterk varme med litt salt og pepper, til det er nesten ferdig. Hakk opp og gjør klar resten.

Når deigen har hevet så kjevles den ut på et brett. Deretter tar du på tomatsausen. Spre ost, spinat og resten av grønnsakene og kjøttet utover pizzaen.

Stekes på 225 grader i 17-18 min.

Pynt med mais og litt spinat.

Hilsen 6.klasse ved Hedemarken Friskole i Løten





Eplekake

uten egg



Havregryns- vafler

med bær

INGREDIENSER:

3 dl sukker
100 gram smeltet margarin
3 dl rismelk
6 dl hvetemel
3 ts bakepulver
1 ts salt
2 ts vaniljesukker
1 ts kanel
2 epler skrellet og i skiver
brunt sukker og kanel

FREMGANGSMÅTE:

Alt det tørre blandes før man rører inn smeltet smør og rismelk. Ha røren over i en rund form. Legg skiver av eplebiter med brunt sukker og kanel på kakerøra.

Stek i ca. 40 min nederst i ovnen på 190 grader. Når kaken er avkjølt kan du ha på litt perlesukker. Da ser den fin ut.

Hilsen Kim Andre Amundsen Gellein, 10 år



INGREDIENSER:

4 egg
3 ss sukker
4 dl melk
300 gram hvetemel
2 ts bakepulver
50 gram smeltet smør
300 gram havregryn
300 gram friske bær

FREMGANGSMÅTE:

Pisk egg og sukker sammen. Ha i melk, hvetemel og bakepulver. Rør inn smør og havregryn, og ta til slutt oppi bærene. Rør forsiktig så de ikke moses.

La røren svelle i 30 minutter, stek dem deretter på vaffeljern.

Hilsen Selma Mogstad Leraand, 11 år.

Velbekomme!

Fiskepinner

av ishavsrøye

4 PORSJONER



INGREDIENSER:

4 personer
4 fileter av Ishavsrøye
2 egg
4 stk knekkebrød,
gjærne med sesamfrø
6 ss hvitemel
Salt og pepper, smør

FREMGANGSMÅTE:

Pisk eggene og ha i en dyp tallerken. Ha hvitemelet utover en tallerken og krydre med salt og pepper.

Legg knekkebrødene i en brødpose og knus dem med et kjele. Ha dette på en tallerken.

Ta skinnet av ishavsrøya og skjær i passende biter. Dypp bitene først i egget, så i melet og deretter i knekkebrødet.

Stekes forsiktig i panne med god smør, tre minutter på hver side. Serveres med kokte poteter, grønnsaker og litt remulade.

Hilsen Nikolai H. Bakken, 11 år.



Hjemmelaget!



Kjøttpudding

-fylt med chili, hvitløk, timian,
paprika og skjørst

INGREDIENSER:

1 boks grov kjøttfarse.
½ boks skjørst
½ paprika
1 potte frisk timian
3 fedd hvitløk
1 frisk rød chili



FREMGANGSMÅTE:

Ha skjørsten i en skål.

Kutt opp alt det andre i små biter, og bland dette i skjørsten. La den hvile i 30 minutter.

Fyll en brødform halvfull med farse, legg i skjørstblandingen oppå. Legg så et lokk med kjøttfarse over.

Sett formen i vannbad i stekovn 200grader, i ca. 30 minutter.

Ta den ut og la den hvile i 10 minutter på benken.

Serveres med potet og grønnsaker.

Hilsen Sveinung Enget 13 år, Tynset





Norges Bygdekvinnelag 2014

www.bygdekvinnelaget.no • post@bygdekvinnelaget.no

Trykkeri og layout: Flisa Trykkeri – www.flisatrykkeri.no

Foto: Margit Veia

