



BRA med GRØNNSAKER

VÅREN KOMMER!

Tradisjonelt har våren vært en tid med lite mat å velge i. Naturen har ikke kommet ordentlig i gang, samtidig som det ikke er så mye igjen av lagrene fra forrige sesong. Heldigvis er utvalget bedre i butikkene nå og frosne grønnsaker er også et godt alternativ, men det er allikevel fint å feire sesongens friske grønnsaker, og kanskje til og med prøve seg på å dyrke noen selv?

SALAT

Salat er mer enn kinakål og hodesalat. Nå finnes mange forskjellige, morsomme typer salat å få kjøpt. Ha gjerne forskjellige typer salat i flere skåler, så kan barna selv lage sin egen. Plukk-selv prinsippet fungerer bra også her, hvem finner vel ikke noe de liker i salatbaren? Barn er ofte glad i de litt sprø salatvariantene som Issalat, Crispi og Hjertesalat, og det kan være lurt å styre unna de mest bitre typene som Endive og Frisée.

Velg minst én ingrediens fra hver kategori og legg til en dressing, og du er sikret en god salat. La barna være med å bestemme, og tenk både på farger og konsistens når du setter sammen salaten.

Blader

Hjertesalat
Ekelysalat
Crispialat
Hodesalat
Issalat
Fersk spinat
Mizuna
Ruccola

Smakssettere

Bladpersille
Koriander
Gressløk
Vårløk
Mynte
Karse

Grønnsaker

Revet gulrot
Paprika i strimler
Agurk
Sukkererter
Kokte grønne bønner
Asparges
Erter
Avokado
Mais
Tomat
Reddiker
Selleri

Godbiter

Skinke
Ost
Nøtter
Hardkokt egg
Kylling
Pasta

Hvor mange typer salat finner dere på grønnsaksplakaten dere fikk utdelt av oss i september?

DRESSING

Dressingen er viktig. Den tilfører smak og fylde, og demper den naturlige bitterheten i grønne blader. Det kan være lurt å servere dressingen ved siden av salaten. Lag gjerne et par forskjellige typer så barna kan velge og bestemme selv. Gresk eller tyrkisk yoghurt fungerer bra som base, og gir dressinger som er litt mildere og mer barnevennlige enn den klassiske eddikdressingen. De kan også fungere godt som dipp til grønnsaker. Her er to varianter:

HONNINGDRESSING

En sursøt og frisk dressing som mange barn liker.

Ingredienser (til ca. 3 1/2 dl dressing)

- 3 dl gresk yoghurt
- 3 ss honning
- 1 hvitløksfedd, finhakket
- 1/2 sitron
- 1 lime



Foto: Frukt.no

Framgangsmåte

1. Ha yoghurt og honning i en bolle. Klem sitron og lime over og rør godt sammen.
2. Smak til med salt og eventuelt mer sitronsaft. Blir dressingen for tykk kan den tynnes med en skvett melk.

Tips om medvirkning fra barna

- La barna klemme saften ut av sitrusfruktene
- La barna blande ingrediensene

THOUSAND ISLAND

Thousand island-dressing har kanskje et litt frynsete rykte, men det er en grunn til at dressingen har blitt så populær: Den er god! En klassisk thousand island er majonesbasert, men dressingen blir lettere og friskere med yoghurt som base.

Ingredienser (til ca. 3 1/2 dl dressing)

- 3 dl gresk yoghurt
- 2 ss ketchup
- 1 ss sennep
- 2 ss eddik



Foto: Melk.no

Framgangsmåte

1. Ha alt i en bolle og rør godt sammen. Blir dressingen for tykk kan den tynnes med en liten skvett melk eller eplejuice.

RØDLØKSALAT

Løken har flere ansikter. Den kan være besk og tårefremkallende, men behandler man den rett får man frem dens mildere sider. Alle kjenner til den søte, stekte løken man får til karbonadene, men man kan også temme løken på andre måter. Her blir løken til en frisk og god salat ved hjelp av salt, ørlite sukker og lime. Løksalaten er godt tilbehør til en varmrett, på brødiskiven med annet pålegg, eller et fint innslag i salatbaren.

Ingredienser (til 3 voksne og 18 barn)

6 middels store rødløk
2 ss salt
1 ss sukker
1 neve mynte, persille eller koriander, hakket
Saften av 3 lime



Foto: Frukt.no

Fremgangsmåte

1. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Ha den i en sil, strø salt og sukker over og bland det godt sammen med nevene.
2. La det stå og safte seg i en halvtime.
3. Skyll løken lett i kaldt vann, og la den renne godt av seg. Ha løken i en bolle.
4. Press over limesaft og bland i urtene.

Tips om medvirkning fra barna

La barna klemme og røre løken sammen med salt og sukker med hendene – husk å vaske de først! Det blir kanskje noen løktårer, men det er bare gøy at man kan gråte selv om man er glad 😊

GRØNNSAKSPÅLEGG

På brødskive er grønnsakene vanligvis i beste fall bare pynt. Men prøv å la grønnsakene spille hovedrollen! Skiver av tomat og agurk med litt majones, eller skivet/moset avokado med salt/pepper og tomatskiver er to varianter som kan gjøres ved bordet. Her har vi to grønnsakspålegg som er gode i seg selv, eller som kan erstatte smøret under gulosten eller kjøttpålegget.

ERTEPÅLEGG

Grønne erter på brødskiva? Prøv – det er kjempegodt! Det er også veldig godt som dipp. Vi smaker til med urter, gjerne estragon, dill eller mynte. Ferske erter mister fort smak, så hvis dere ikke har egne erter i hagen er det beste å bruke frosne. Dette pålegget holder seg omtrent en uke i kjøleskapet i en boks med tett lokk.

Ingredienser (til ca. 3 dl)

5 dl ferske eller frosne erter
½ l vann
2 ss friske urter etter smak
saften av en halv sitron
1 ss extra virgin olivenolje
litt salt



Foto: Frukt.no

Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet.
2. Kok ertene i vann i 3 til 5 minutter.
3. Hell av kokevannet, men ta vare på litt av det.

4. Tilsett urter, og olje og kjøp er tepålegget til en jevn masse med en stavmikser eller blender.
5. Spe med litt av kokevannet hvis pålegget blir for tykt. Smak til med sitronsaft og salt.

Tips om medvirkning fra barna

La gjerne barna knuse ertene med en gaffel i istedenfor å bruke stavmikser

HELT RÅTT GULROTPÅLEGG

Et middelhavsinspirert gulrotpålegg med koriander og spisskummen. Godt å dyppe knekkebrødet i, perfekt til påskefrokosten!

Ingredienser (til ca. 3 dl)

3 gulrøtter, grovhakket
1/4 løk, grovhakket
Saften av én sitron
½ ts spisskummen
3 ss olivenolje
1 ss frisk koriander, hakket
salt



Illustrasjon: Colourbox.com

Fremgangsmåte

Ha alt unntatt koriander i en kjøkkenmaskin eller blender og kjøp til du får en ganske glatt blanding, eller bruk stavmikseren. Bland inn urtene til slutt.

Tips om medvirkning fra barna

Gulrøtter er ganske lette å skrelle for barn. De kan også plukke koriander fra en urtepotte.

SANKERSAMFUNNET

Det er ikke så åpenbart blant all den pent pakke de maten i butikken, men alt vi spiser kommer fra naturen. En måte å skjønne det på er å spise noe man har sanket selv. Vi tenker på mye av det som vokser som ugress. Men det er bare fordi vi ikke har dyrket det selv. Disse vekstene er en viktig del av mangfoldet i naturen. Og flere av dem kan spises. Noen smaker rart, andre litt bittert, noen bare kjempedeilig – alle sammen spennende. Selv midt i byen er vi omgitt av et spiselig mangfold av ville vekster vi burde gjøre bedre nytte av. Barna synes det er spennende å sanke, og det senker terskelen for å spise andre grønne grønnsaker.

Brenneslesuppe (kan også lages med fersk spinat)

Brennesle er et fint sted å begynne sankekarrieren. Brenneslen er lett å kjenne igjen med de taggede bladene, den er litt skummel (den brenner jo!), og den smaker godt. De unge skuddene smaker best, men når du plukker kan du gjerne også ta øverste del av de litt større plantene. Beskytt deg godt når du skal plukke nesler, bruk gummihansker.

Ingredienser (til ca. 3 liter, nok til 3 voksne og 18 barn)

2 ss olje

1 1/2 løk, grovhakket

6 poteter i store terninger

1/2 purre, hakket

1/4 sellerirot, hakket

4 fedd hvitløk, finhakket

2 l grønnsaks- eller hønsebuljong (fra terning eller selvlaget)

750 g rensset brennesle (ca. én bærepose)

1/2 ts revet muskat

Salt og pepper



Foto: Varingskollen barnehage

Framgangsmåte

1. Varm olje i en gryte. Ha i løken og fres den i noen minutter til den blir blank.
2. Tilsett hvitløken og resten av grønnsakene og stek i et par minutter til.
3. Ha i grønnsakskraften og kok opp. Skru ned varmen og la det koke til grønnsakene er møre.
4. Ha i neslene og la dem koke i et par minutter før du tar kjelen av platen. Kjør suppen glatt i en kjøkkenmaskin eller med stavmikser og smak til med muskat og salt og pepper.

Les 3 eksempler om dyrking på de neste sidene !

DYRK SELV

Å plukke og spise grønnsaker du har dyrket selv er en av livets store gleder, enten du er barn eller voksen. Du har sådd, du har vannet og luket og ventet. Så er dagen endelig der – det lille frøet har blitt til et helt salathode, den ene poteten har blitt til mange. Og det er lettere enn du tror. Her har vi samlet tre tips til dyrking fra de raske og enkle til det litt mere tid- og ressurskrevende: spirer inne; poteter eller jordskokk i blomsterbedet; eller sommergrønnsaker i en bønne. Dere kan finne flere og mere detaljerte tips på www.geitmyra.no hvor det under Barnehage ligger en side som heter «Idiotsikker økologisk dyrking med og uten hage – for skole, SFO og barnehage»

1. DYRK DINE EGNE SPIRER

Det er morsomt å dyrke sine egne spirer sammen med barna. Det går fort og kan gjøres hele året. På bare noen dager forandrer frøene seg til planter i miniatyr – fulle av smak og næring. Det finnes egne frø til spiring, men mye av det du har i kjøkkenskapet er fullt av spirepotensiale. Både erter, bønner, nøtter, korn eller ris kan du spire, så lenge de er tørket og hele.

Tips:

Spirer er gode i salater, på brødskeen, på taco, i vårruller, som pynt i suppen, i woker, eller bare å snaske på.

Framgangsmåte

1. Ha et par spiseskjeer med frø i et syltetøyglass og fyll med vann. Fest en ren nylonstrømpe over åpningen. La frøene ligge i bløt i vannet fra to timer til over natten. Jo større frøene er, jo lenger bør de ligge i vann.
2. Snu hele glasset opp ned over vasken så vannet renner ut gjennom strømpen mens frøene blir igjen. Hold på strømpen for sikkerhets skyld så ikke alt går i vasken!
3. Hell nytt vann på glasset gjennom strømpetoffet og hell det ut igjen for å skylle frøene. Rist litt på glasset.
4. Nå er det bare å skylle frøene morgen og kveld. Når spirene er så store som du vil ha dem er det best å lagre dem i kjøleskapet.



Foto: Frukt.no

2. SPIS BLOMSTERBEDET

Man trenger ikke ta dyrkingen så høytidelig. Det er naturen som skal gjøre jobben, vi skal bare legge til rette for at plantene selv skal omdanne luft og vann og næring fra jorda til mat for oss. Finn en ledig plass i bedet eller langs hekken og grav ned noen poteter eller jordskokker. Har de fått litt gjødsel klarer de seg nesten selv helt til høsten om det ikke blir tørke.

Poteter

Kjøp poteter i butikken, eller egne settepoteter fra hagesenteret. Potetene blir raskere klare til høsting om dere lar dem få groer før dere setter dem, men det er ikke nødvendig. Vil dere

forgro dem legger dere dem et lyst og kjølig sted til det vokser ut korte, kraftige groer. Lag noen små groper og legg potetene nedi. Fyll på med 6-7 cm jord, gjerne jord som man får kjøpt fra hagesentre som er ferdigblandet med gjødsel. I løpet av sesongen kan det være lurt å vanne litt om det blir veldig tørt. Ettersom riset vokser opp bør dere hyppe potetene - det vil si å fylle på med jord litt oppover stilken så potetene blir beskyttet mot solen. Blir de utsatt for sollys kan potetene blir grønne.

Når høsten kommer og potetriset visner kan dere dra det opp av jorden - og én potet har blitt til mange!

Jordskokker

Jordkokken er i slekt med solsikken. Det ser vi på de fine gule blomstene, og på høyden på plantene - de blir gjerne to meter høye! Jordskokk i butikken kan være av typer som ikke trives så godt i Norge, så har du mulighet, kjøp jordskokk på et hagesenter. Sett knollene ca. 10-12 cm dypt, med ca 30 cm mellomrom. Etter en stund kommer det opp stengler og blomster, og utover sensommeren og høsten danner plantene nye knoller. Vent til de overjordiske delene av planten har visnet før du tar opp knollene. Jordkokken tåler ikke lagring like godt som poteten, men de klarer seg veldig bra i jorda. La de dere ikke spiser ligge gjennom vinteren og grav dem opp til våren. De er like gode!

Jordkokker kan gjerne erstatte poteter og egner seg godt til mos og suppe, men kan også spises rå i tynne skiver. Jordkokken er litt knudrete og bør børstes grundig. Det tynne skallet er spiselig, men det er vanlig å skrelle jordkokken før servering.

Jordkokk- og potetsuppe (ca. 3 liter, nok til 3 voksne og 18 barn)

- 2 ss olje
- 2 løk, grovhakket
- 4 hvitløksfedd, hakket
- 1,5 kg poteter, skrellet og skåret i biter
- 750 g jordskokk, skrellet og skåret i biter
- 2 liter grønnsaks- eller hønsbuljong
- Salt og pepper etter smak



Foto: Frukt.no

Framgangsmåte

1. Varm oljen i en gryte. Ha i løk og hvitløk, og la den frese noen minutter til den blir blank.
2. Ha i poteter og jordskokk sammen med buljongen.
3. Kok opp, skru ned varmen og la småkoke til jordkokkene og potetene er møre, ca. 15 minutter.
4. Kjør suppen med stavmikseren til den er glatt. Smak til med salt og pepper. Server med strimlet purre og en rømmeklatt.

3. DYRK EN BØTTE MED GRØNNSAKER

Starter vi tidlig og velger riktige sorter rekker vi å dyrke egne grønnsaker til sommerfesten. Det går fint å begynne dyrkingen inne bare dere sørger for godt lys, så kan dere flytte bøtten ut når det blir varmere i været.

Mizunakål og reddiker i bøtte

Reddiker vokser fort, smaker spennende, og er fine å se på. Mizuna er en kålvekst som vokser i rekordtempo, er en populær plante barn liker å plukke og spise på som også passer fint i salaten. Den smaker litt krydret og kan minne om rucola, men er ikke like bitter. Bare pass på at bladene ikke får bli for gamle, da smaker det veldig sterkt!

Dette trenger dere:

En bøtte, blomsterkasse eller krukke.

Nok jord til å fylle dyrkekaret

Frø



Foto: Magnus Thorvik

Framgangsmåte

1. Vann jorda godt før dere har i frøene. Barn kan være litt brutale når de vanner. Om dere vanner før dere sår unngår dere at alle frøene blir skylt rundt og havner i en klump.
2. Lag et lite hull til hvert frø, eller tegn en stripe med en pinne. Fra 0,5 til 1 cm er passe dypt. Dette synes barna er gøy å gjøre. Gi barna en liten porsjon frø hver og la dem legge ett frø i hvert hull. Noen barn er kjappe til å helle alle frøene i en haug så det er best å vise hvordan man kan så ett og ett frø. La det være litt rom mellom frøene.
3. Lukk hullene.
4. Pass på å vanne litt forsiktig når plantene er små sånn at de ikke knekker under en hard stråle vann. Dere kan for eksempel bruke en gammel sjampoflaske som vannkanne (skyll den godt først!).
5. Etter hvert som plantene vokser kan dere spise opp de plantene som står for tett. Tenk at hver plante vil ha litt luft rundt seg og pass på at de ikke skygger for hverandre.

Tips:

Det kan være praktisk å kjøpe frø på nett. Fine steder å starte er www.solhatt.no eller www.runabergsfroer.se

Heftet er utviklet av Geitmyra Matkultursenter for barn ved Magnus Thorvik, for gjennomføringen av BRA-studien, Universitetet for Oslo, Avdeling for ernæringsvitenskap