

4. Måltidene



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN



Innhold

- ✓ **BRØD OG KORN TIL ALLE MÅLTIDER**
- ✓ **BLODSUKKER**
- ✓ **FROKOST OG SKOLEMAT**
- ✓ **MELLOMMÅLTID OG MIDDAG**
- ✓ **TURMAT**
- ✓ **LEKEN HVERDAG**

Brød og korn til alle måltider



MAT OG MÅLTIDER

Mat og måltider er viktig for alle mennesker. I Norge er vi heldige som har mulighet til å sette sammen sunne og gode måltider når vi ønsker det. Matvarer inneholder ulike næringsstoffer, og for å dekke kroppens behov for næringsstoffer er det derfor viktig å spise variert. Enkelte matvarer bør en spise mer av enn andre, eksempelvis bør en spise mer grovt brød og mindre av kjeks og kaker. Det er vanlig å ha 2–3 brød- og kornmåltider hver dag, helst de grove variantene. Summen av alt du spiser avgjør om du spiser sunt eller usunt.

Gode måltidsvaner begynner tidlig, og kommer til å følge deg resten av livet. Pass på å få gode vaner allerede nå. Husk at det å dele et måltid med andre ofte gjør matopplevelsen enda bedre!

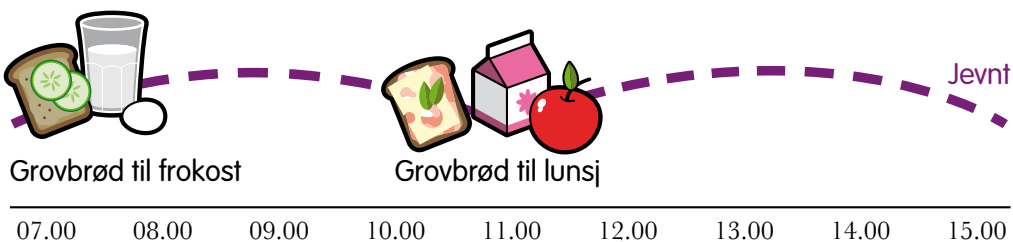
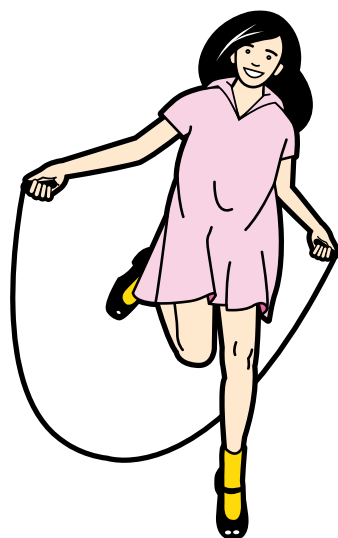
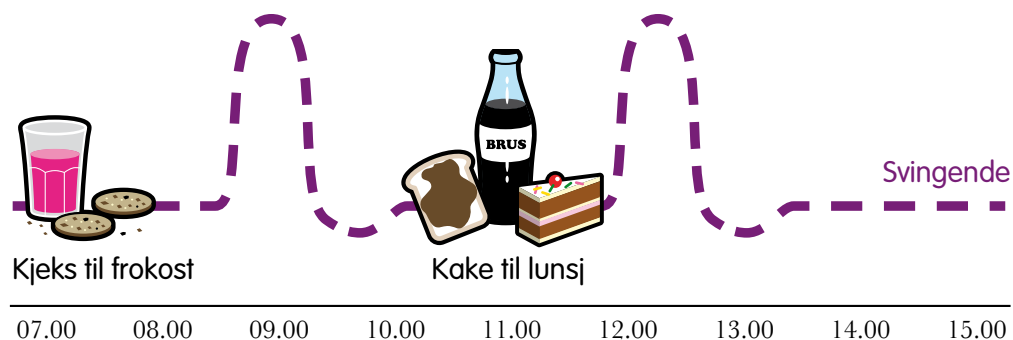
MÅLTIDSRYTME

Med måltidsrytme mener vi hvor ofte du spiser. Det er viktig for kroppen å få mat flere ganger om dagen. For å unngå mye småpising, søtsug og store fall i blodsukkeret bør du spise måltider med jevne mellomrom. I tillegg til frokost, lunsj, middag og kvelds bør man få inn et par mindre mellommåltider. Prøv å spis hver 3 eller 4 time, 4–6 måltider om dagen.

Måltidsrytmen har mye å si for hvordan du har det. En god måltidsrytme gir deg:

- ♥ jevnt blodsukker
- ♥ mindre sultfølelse
- ♥ bedre konsentrasjon
- ♥ mer overskudd til å leke og være sammen venner
- ♥ bedre humør
- ♥ bedre prestasjonsevne

Blodsukker



KJENNER DU DEG IGJEN I EN AV DISSE TRE PERSONENE?

Blodsukker er et slags drivstoff i kroppen. Når det er en stund siden vi har spist, kan man merke at det er vanskelig å konsentrere seg, man kan bli svimmel eller får vondt i hodet.

Dette er et signal på at hjernen ikke har fått den næringen den trenger, og at det er på tide å spise igjen. Det er ikke bare hvor ofte du spiser som påvirker blodsukkeret, men også hva du spiser. Vi ønsker et jevnt blodsukker som holder seg stabilt utover hele dagen. Sukkerholdige produkter,

som kjeks og brus gir deg rask energi. Ulempen er at du raskt kommer tilbake på energinivået du var før du spiste, til og med kanskje til et enda lavere nivå. Grove brød- og kornprodukter er et eksempel på mat som holder oss mette lenge, og som gir hjernen og kroppen den næringen den trenger.

Frokost og skolemat

FROKOST

Frokosten er viktig for å sette musklene og kroppen i gang. Sett av tid til frokosten og la det bli et hyggelig måltid. Har du dårlig tid en morgen, prøv i alle fall å få i deg en yoghurt med mysli eller en banan. Litt er mye bedre enn ingenting!

Forslag til frokost

- ❖ Grove brødsiver eller knekkebrød med margarin og magre pålegg
- ❖ Frokostblanding med lettmelk eller yoghurt. Velger du ferdigkjøpte varianter, se etter de med mye kostfiber
- ❖ Havregrøt

Ha gjerne skummet-, ekstra lett- eller lettmelk til. Juice er også et alternativ. Appelsinjuice inneholder vitamin C som øker opptaket av jern fra brød.

SKOLEMAT

En deilig pause midt i skoledagen. Kroppen trenger påfyll for å holde blodsukkeret jevnt. Ta deg god tid til å spise opp matpakken din. Det er hyggelig å dele måltidet med klassekamerater, venner og venninner.

Ikke dropp skolematen! Dette måltidet gjør at du holder konsentrasjonen oppe i timene etter storefri og holder humøret på topp.

Forslag til skolemat

Flere av frokosttipsene fungerer fint sammen med skolemelken. Du bør også få i deg litt frukt og/eller grønnsaker. I tillegg er det andre varianter du kan variere med:

- ❖ Grove horn
- ❖ Myslirundstykker
- ❖ Rester fra gårdagens middag
- ❖ Yoghurt med egenkomponert mysli og/eller frukt

Påleggsforslag

Magert kjøttpålegg:

Kokt skinke, hamburgerrygg, mager leverpostei, kalkun- eller kyllingpålegg.

Fiskepålegg: Makrell i tomat, fiskepudding eller kaviar.

Kokt **egg** eller eggerøre.

Mager ost: Lette varianter av gulost, brunost, kremost eller tubeost.

Frukt og grønnsaker

– til pynt eller som pålegg: Banan er kjempegodt rett på brødskiva, eple og pære er supert på osten, tomat til egg osv.

Se matpakketips på www.brodogkorn.no

Mellommåltid og middag

MELLOMMÅLTID

Når du kommer hjem fra skolen er det kanskje flere timer siden du spiste matpakken din, og enda noen timer til middag. Da er det ofte lurt med litt påfyll. Husk at flere små måltider er bedre enn noen få store. Kanskje har du med deg noen venner hjem, og så kan dere lage noe morsomt sammen? Ikke lag de største rettene hvis det ikke er lenge til middagen. Føl litt på hvor mye du trenger å spise for å holde deg greit mett.

For å holde blodsukkeret jevnt hele dagen bør du også få i deg mat etter en trening på ettermiddagen eller utpå på kvelden.

Forslag til mellommåltid

- ✔ Pitapizza
- ✔ Byggmelslapper
- ✔ Kornsmoothie
- ✔ Skilpadde og krokodiller
- ✔ Wraps med ulike grønnsaker, frukt, kjøtt/fisk osv.
- ✔ Suppe med grovbrød
- ✔ Omelettsandwich
- ✔ Frukt og grønnsaker

MIDDAG

I løpet av dagen er det bra å få i seg et varmt måltid. Middagen er gjerne det måltidet som varierer mest fra dag til dag, og den kan gjerne fylles med mange forskjellige matvarer. Middag er det måltidet som gjerne samler hele familien. En sunn middag bør bestå, som tallerkenmodellen viser, av 1/3 grønnsaker, 1/3 kjøtt, fisk eller egg og 1/3 poteter, ris, pasta eller brød.

Forslag til middag

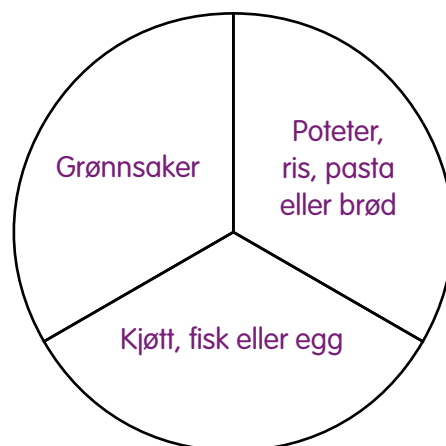
- ✔ Focaccia
- ✔ Grove rundstykker
- ✔ Grove pannekaker
- ✔ Flatbrød
- ✔ Ristet brød

Tips

Drikk gjerne vann ved siden av matpakken, mellommåltidene og middag. Dropp brus og saft som det er mye sukker i. Du kan få mye smak i vannet ved å ha en sitronskive i. Prøv deg frem med frukt og grønnsaker og finn din favoritt. (Eks. lime, agurk, gulrot, kiwi, appelsin, bær osv.) Til frokost og lunsj er også lette melkevarianter viktig å få i seg.

Hvis du har mulighet, gjør måltidet hyggelig med fin oppdekking med brettede servietter, blomster og lignende. Et måltid blir hyggeligere å dele med andre når det er gjort gode forberedelser.

Tallerkenmodellen



Turmat

TURMAT

Når du er på tur, er det godt å ha noe spennende i matpakken å glede seg til. Frisk luft og aktivitet øker gjerne matlysten. Mat smaker ekstra godt på tur, og når du først setter deg ned og skal slappe av blir en grovbrødsbake med brunost plutselig helt fantastisk! På tur er det viktig å ha med seg nok mat og drikke slik at man holder energien oppe hele veien.

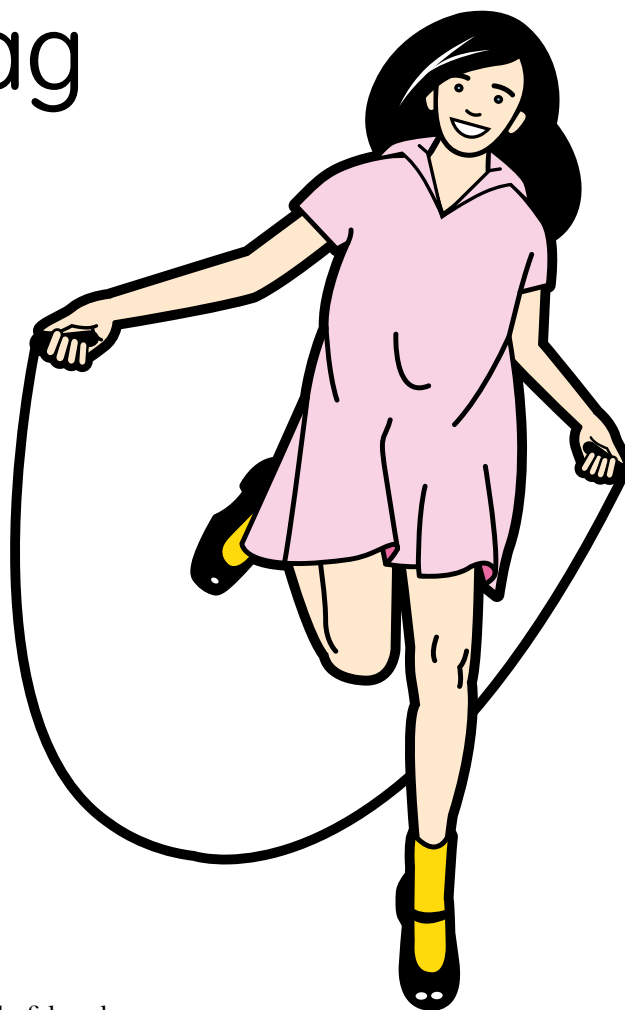
Forslag til en variert turmatpakke kan være

- Grovt pinnebrød
- Pizzasnurrer
- Grove pølsebrød til grillede pølser eller pølser på termos
- Innbakte grove horn med ost og skinke
- Wraps med fyll kan pakkes inn i folie og grilles på bålet

Oppfordring

På sensommeren og på høsten kan det plukkes bær i skogen, og du kan lage syltetøy til den medbrakte brødsbake. Er det voksne tilstedet kan det lages bål og stekes pinnebrød av medbrakt deig. Noen typer sopp kan også plukkes til steking. Har dere med stekepanne/kasserolle til bålet eller primusen kan det lages flere matretter ute i naturen. Bare tilgjengelige matvarer og fantasien setter grenser!

Leken hverdag



FYSISK AKTIVITET

I tillegg til å spise sunn og variert mat, er det viktig for kroppen din å ha gode aktivitetsvaner.

Fysisk aktivitet betyr at du beveger deg og bruker kroppen slik at pulsen øker og du gjerne blir varm og svett. Å være i bevegelse er med på å gjøre deg sterkere, gjøre kroppen mer bevegelig og holde deg frisk.

Det styrker skjelettet og musklene, og gjør at kroppen vokser godt.

Du kan få en mer aktiv hverdag ved å gå eller sykle til og fra skolen, gå trappene istedenfor å ta heisen, være med på aktiviteter i friminuttene og ved å leke med venner. På fritiden kan du gå turer, gå på ski – eller holde på med en sport som fotball, svømming, dansing, håndball eller lignende. Lek og aktivitet er ofte sosialt og kjempegøy!

Det er anbefalt at barn og unge er fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag.

MAT OG AKTIVITET

I en aktiv hverdag er riktig mat avgjørende for din utholdenhet og prestasjonsevne.

Grove brød- og kornprodukter er matvarer som hjelper kroppen din med å holde både energi og blodsukkernivå stabilt. Skal du gjennomføre en hardere treningsøkt, bør du fylle opp energilagrene før treningen, helst 1–2 timer før, for å unngå å bli slapp eller få vondt i magen under treningen. Når du kommer hjem, trengs det påfyll av karbohydrater og proteiner. Eksempelvis en grovbrødiskive med skinke og et glass lettmelk.

OPP- CAVER

Innhold

- ✓ MÅLTIDSQUIZ
- ✓ SUNN MATPAKKE
- ✓ LEKEN HVERDAG

Måltidsquiz



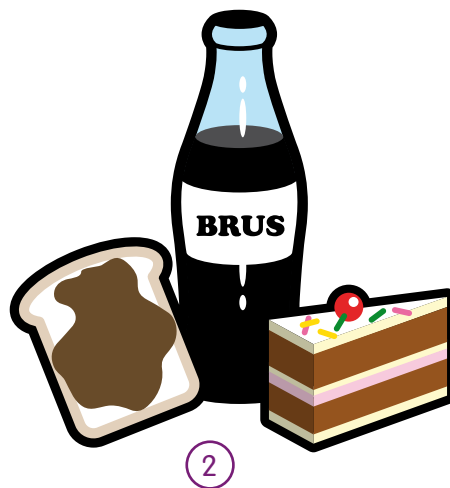
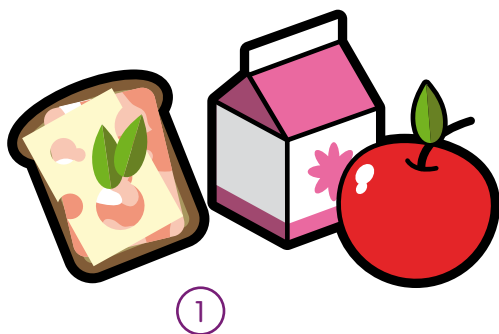
Sett en ring rundt det svaralternativet du tror er riktig.

Tips

Du kan også løse quizen på www.brodogkorn.no/skole

1. Hvor mange måltid bør en minst ha i løpet av en dag?
 - a. 2
 - b. 6
 - c. 4
2. Hva menes med et sunt kosthold?
 - a. Et variert kosthold
 - b. Bare spise frukt og grønnsaker
 - c. Aldri spise søtsaker
3. Hvorfor bør en spise en sunn og god frokost hver morgen?
 - a. For å våkne
 - b. For å sette musklene og kroppen i gang
 - c. Fordi mat er godt
4. Hvilke av disse matvarene bør en ikke spise som hverdagsfrokost?
 - a. Yoghurt med mysli
 - b. Grovbrød med egg
 - c. Vafler med syltetøy
5. Hva er blodsukker?
 - a. Mye sukker i blodet
 - b. Drivstoff i kroppen
 - c. En type rødt sukker
6. Hvilke av disse matpakkene tror du gir jevnest blodsukker?
 - a. Grovbrød med mager leverpostei, agurkskiver og ett glass appelsinjuice
 - b. Grovbrød med ost, agurk- og tomatkiver, en halv muffins og ett glass jordbærsaft
 - c. Hvetebolle med sjokoladepålegg, en gulrot og ett glass light-brus
7. Ifølge tallerkenmodellen, hvordan bør en middags-tallerken fylles med mat?
 - a. Like mye kjøtt og grønnsaker
 - b. Mest grønnsaker
 - c. Like mye kjøtt, grønnsaker og poteter
8. Hvilke av disse matvaregruppene bør en begrense inntaket av?
 - a. Frukt og grønnsaker
 - b. Brød- og kornprodukter
 - c. Sukker og søtsaker
9. Hva bør man gjøre hvis man ofte føler seg slapp og sliten i løpet av dagen?
 - a. Legge inn noen mellommåltider
 - b. Spise mer til middag
 - c. Spise noe søtt slik at man får rask blodsukkerstigning
10. Hvorfor er det viktig med en god måltidsrytme?
 - a. Du får god konsentrasjon og utholdenhet
 - b. Du får i deg mat
 - c. Du spiser så mange ganger som mulig

Sunn matpakke



Skriv svarene nederst på arket.

1. Hva skiller matpakke nummer 1 fra matpakke nummer 2?
2. Hvilken matpakke er sunnest, og kan du forklare hvorfor den er det?
3. Hvordan tror du kroppen din reagerer forskjellig hvis du spiser den sunne matpakken i forhold til matpakken som ikke er så sunn?
4. Brødet i matpakkene er forskjellig. Hvilke næringsstoffer har brødet i matpakke 1 mer av enn det i matpakke 2? Hva gjør disse næringsstoffene i kroppen din?

Leken hverdag

Skriv svarene nederst på arket.

1. Hvilke aktiviteter holder du på med på skolen og i fritiden?
2. Kan du nevne noen grunner til at du bør være fysisk aktiv?
3. Hvor mange minutter fysisk aktivitet anbefales det at du bør ha hver dag?
4. For å kunne være aktiv lenge er det viktig å ha spist godt i løpet av dagen. Det er også viktig å gi kroppen påfyll av drivstoff etter trening, og underveis på turen. Kan du nevne noen matvarer du tror det er bra å spise?

[illegible]

OPPSKRIFTER MÅLTIDENE

**BRØD
& KORN**
WWW.BRODOGKORN.NO

Innhold

- ❖ Baketips

FROKOST

- ❖ Grovbrød
- ❖ Havregrøt
- ❖ Frokostblanding

SKOLEMAT

- ❖ NachOst brød
- ❖ Grov-snurr
- ❖ Hjerterbrød
- ❖ Superbrød

MELLOMMÅLTID

- ❖ Pitapizza
- ❖ Byggmelslapper
- ❖ Kornsmoothie
- ❖ Skilpadder og krokodiller

MIDDAG

- ❖ Focaccia
- ❖ Grove rundstykker
- ❖ Grove pannekaker
- ❖ Byggrynsalat

TURMAT

- ❖ Grove pinnebrød
- ❖ Pizzasnurrer
- ❖ Halvgrove pølsebrød
- ❖ Fylte horn med ost og skinke

Baketips

Forkortelser

dl = desiliter
1 dl = 100 ml
g = gram
ts = teskje
ss = spiseskje
pk = pakke
stk = stykk



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når man jobber med mat.
- ❖ Les gjennom hele oppskriften før du går i gang. Sjekk at du har alt du trenger til bakingen.
- ❖ Pass på at vinduer og dører er lukket. Bakverk som skal heve har ikke godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen du skal bruke med varmt vann i noen minutter før du starter. Da vil ikke væsken bli så raskt kald når du heller den i bakebollen ved finger-varme (37 °C). Gjæren vil trives bedre, og deigen hever raskere.
- ❖ En våt og oppvridd klut under bakebollen gjør at den ikke så lett flytter på seg når du rører inn ingrediensene.
- ❖ Bruk av deigskrape gjør bakingen mindre klissete. Du får med all deig fra
- bakebollen, og den er kjekk til oppdeling og å skrape bort rester fra benken med.
- ❖ Fersk gjær hever raskere enn tørrgjær, og er å foretrekke i småbakst som boller, rundstykker og lignende.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du elte inn litt mer mel. Prøv å unngå å tilsette for mye mel, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskelig å elte inn mer melk eller vann. Elt deigen i ca. 10 minutter.
- ❖ Dekk bollen med plast eller en arbeidstallerken under forheving, da tørker den ikke ut. La deigen heve til dobbelt størrelse.
- ❖ Prøv å bak ut med litt olje på hendene og benken, i stedet for mel. Dette kan gjøre det mindre klissete. Ikke ha for mye mel på bordet under elting og utforming av deigen. Da unngår du at den sklir rundt på bordet.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deiger trenger lenger etterheving enn fine deiger. Følg med på deigens størrelse, ikke bare ta tiden. Med god etterheving vil bakverket ditt bli luftigere.
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steking kan du dekke baksten med matpapir, eller sette en plate på øverste rille i ovnen mot slutten av steketiden.
- ❖ En måte å sjekke om baksten er ferdig er å banke lett på skorpen. Baker du brød skal det da være en litt hul lyd. Boller og rundstykker er gjerne klar når de har fått en gyllen brunfarge.
- ❖ Avkjøl baksten på rist etter steking.
- ❖ Rydd og vask opp etter deg.
- ❖ Spør gjerne en voksen om hjelp.

Grovbrød

1 brød

2 dl lettmeik/vann

½ dl hvetekli

½ pk gjær

Ca. 3 dl siktet hvetemel

1 ss olje

1 ts sukker

½ ts salt

1 dl sammalt hvete, grov

1 dl sammalt rug, fin

½ dl havregryn, lettkokte

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melken til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalt hvete, sammalt rug, havregryn og hvetekli.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Lag en glatt kule som du trykker ut til en rund, flat leiv med diameter på ca. 30 cm. Rull leiven godt sammen og trill den til et jevnt brød.
7. Legg brødet med skjøten ned i en smurt, avlang brødform (1–1 ½ litersform). Dekk brødet med plast og la det etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle brødet med vann og prikk toppen forsiktig med en gaffel.
9. Stek brødet på nederste rille i ovnen i ca. 30–40 minutter ved 200 °C. Avkjøles på rist.



Havregrøt

2 porsjoner

Ca. 1 ½–2 dl havregryn

5 dl vann/lettmelk

½ ts salt

FREMGANGSMÅTE

1. Bland vann/lettmelk og havregryn i en kjele.
2. Rør til det koker opp og la grøten småkoke i ca 5 minutter.
3. Smak til med salt til slutt.

Tips

Server havregrøten med frisk frukt eller syltetøy, og lette melkevarianter.

Havregrøt i mikrobølgeovnen er kjapt og greit. Bruk da 3 dl vann. Bland alle ingrediensene og sett ovnen på full effekt i 2–3 minutter. Rør godt før du spiser grøten for å fordele varmen.

Frokostblanding

4–6 porsjoner

1.	2.
2 ½ dl havregryn	4 dl havregryn
2 dl 4-korn	1 dl havrekli
3 ss hvetekli	½ dl solsikkekjerner
½ dl solsikkekjerner	½ dl linfrø
1 dl hasselnøtter	½ dl hvetekim
1 dl tørket frukt eller bær	1 dl tørket frukt eller bær

FREM GANGSMÅTE

Velg ett av forslagene, og bland alle ingrediensene sammen.

Hvis du vil lagre blandingen kan du oppbevare den tørt i et glass eller i en boks med et tett lokk, helst på et kjølig sted. Ikke lagre blandingen lenger enn en uke.

Tips

Server med yoghurt eller lette melkevarianter.

NachOst brød

1 brød

2,5 dl skummet kulturmilk	Ca. 6,5 dl siktet hvetemel
2,5 dl vann	250 g hvitost i terninger
50 g gjær	
1 dl olje	TOPPING:
1 ts salt	60 g (2 dl) nachos chips/ tacochips
0,5 dl linfrø	½ ss havsalt
5 dl sammalt hvete, grov	
2,5 dl sammalt rug, fin	

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp vann og surmelk til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett væsken. Rør ut gjæren og tilsett olje, salt, linfrø og sammalt mel.
2. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast.
3. Kutt ost i terninger og elt dem inn til slutt. Elt deigen godt, til den slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Form et rundt brød og legg det i en smurt kakeform, eller et avlangt brød i en liten langpanne. Bruk deigskrape eller kniv til å skjære ruter i brødet (ca. 6x6 cm) slik at brødet blir lett å bryte opp. Dekk formen med plast eller et kjøkkenhåndkle og la brødet etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
6. Dusj eller pensle brødet med vann. Knus nachos chips, og strø over brødet sammen med havsaltet.
7. Stek brødet midt i ovnen ved 200°C i 30–40 minutter. Avkjøles på rist.

Maria og Susanne fra Gaupne skule har laget dette salte brytebrødet som var en av vinnerne i konkurransen om å lage «Fremtidens skolebrød» i 2009.

Grov-snurr

10 stk

2,5 dl melk	4 dl sammalt hvete, grov
25 g gjær	Ca 2,5 dl siktet hvetemel
2ss olje	
1 ts sukker	FYLL:
0,5 ts vaniljesukker	Ca. 1 dl jordbærsyltetøy
1 ts malt kardemomme	
½ ts malt kanel	

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melken til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje og sukker.
2. Rør inn vaniljesukker, kardemomme, kanel og sammalt hvete.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Kjevle deigen til et rektangel, ca. 1 cm tykk. Smør utover jordbærsyltetøyet (som på en rullekake). Rull rektangelet sammen og skjær opp i 2 cm brede biter, ca. 10 stykker.
7. Legg Grov-snurrene med snittet ned på en bakeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la snurrene etterheve til dobbelt størrelse, i ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 10 minutter ved 220°C. Avkjøles på rist.

Marit, Ådne, Erle Amalie og Elin fra Røn skule står bak de søte og grove snurrene som var en av vinnerne i konkurransen om å lage «Fremtidens skolebrød» i 2009.

Hjertebrød

8 stk



2 dl melk	0,5 dl sammalt rug, grov
25 g gjær	3 dl sammalt hvete, grov
2 ss olje	Ca. 3 dl siktet hvetemel
0,5 ts salt	Sesamfrø til pynt
1 ts sukker	
1 stk gulrot (ca. 1,5 dl revet gulrot)	
50 g kokt skinke i småbiter (kan sløyfes)	

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melken til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, salt og sukker.
2. Rør inn revet gulrot, skinkebiter og sammalt mel.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Kjevle ut deigen til den er ca. 2 cm tykk. Del opp i 16 spisser/trekanter og form til hjerter. Bruk eventuelt en hjerteformet pepperkakeform.
7. Legg hjertebrødene på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller kjøkkenhåndkle og la dem etterheve til dobbelt størrelse, i ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann og strø over sesamfrø.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 220°C. Avkjøles på rist.

Guro og Anja fra Slidre skule står bak hjertebrødene som var en av vinnerne i konkurransen om å lage «Fremtidens skolebrød» i 2009.

Superbrød

8 stk



2 dl vann	1,5 dl sammalt hvete, grov	FYLL:
25 g gjær	1,5 dl havrekli	1 eple (ca. 1 ½ dl revet eple)
2 ss solsikkeolje	1 dl byggmel	1 ts malt kanel
½ ts sukker	Ca. 3 dl siktet hvetemel	1 ts sukker
½ ts salt		½ ss sitronsaff

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp vann til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett vannet. Rør ut gjæren og tilsett olje, salt og sukker.

2. Rør inn havrekli, sammalt hvete og byggmel.

3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.

4. Dekk bollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.

6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen i midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.

7. Trill delene til runde boller og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Trykk bollene litt flate i midten. Dekk til med plast eller kjøkkenhåndkle og la bollene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.

8. Lag fyll av revet eple, kanel, sukker og sitronsaff.

9. Dusj eller pensle med vann og legg fyllet i midten av bollene.

10. Stekes midt i ovnen ved 220°C i ca. 12 minutter. Avkjøles på rist.

Stine, Oda og Magnus fra Røn skule står bak disse ekstra grove skolebollene som var en av vinnerne i konkurransen om å lage Fremtidens skolebrød i 2009

Tips

En saftigere bolle får du ved å tilsette ½ raspet eple i deigen. For å få et luftigere bakverk kan sammalt hvete erstattes med 0,3 dl hvetekli og 1,2 dl siktet hvetemel.

Pitapizza

1 porsjon

1 grovt pitabrød

75 gram kjøttdeig eller pepperoni

2 ss tacosaus

¼ paprika

1 ss revet ost

FREMGANGSMÅTE

1. Stek kjøttdeigen i en stekepanne til den er gylden og fast. Husk å sett stekeovnen på 200 °C.
2. Smør tacosaus på den ene siden av pitabrødet.
3. Hakk opp paprika i små terninger. Fordel kjøtt og paprika inne i pitabrødet.
4. Riv ost, og strø på.
5. Stek pizzaen midt i ovnen i ca. fire minutter ved 220 °C, eller til du ser osten er smeltet.

Tips

Server pitapizzaen sammen med cherrytomater, små gulrøtter eller en grønn salat. Du kan også hakke opp flere grønnsaker og ha sammen med paprikaen i pitabrødet.

Byggmelslapper

15–20 stk

2 egg

4 dl kefir

2 dl sukker

1 ts bakepulver

½ ts natron

1 ½ dl byggmel

4 dl siktet hvetemel

Olje til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Visp egg, kefir og sukker til en jevn blanding.
2. Rør inn bakepulver, natron og byggmel.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Bland alt sammen til en klumpfri røre.
4. La røren svulle i ca. 30 minutter.

5. Stek lappene på takke eller i en middels varm stekepanne. Bruk en spiseskje eller en liten øse til å legge røren i pannen. Stek til lappene er lysebrune i kanten, snu dem og stek på den andre siden. Ha litt olje i pannen hvis den blir tørr under steking.

Tips

Server byggmelslappene med lettsyltetøy, mager ost eller friske bær/frukt.

Kornsmoothie

2 porsjoner

2 dl vaniljeyoghurt

1 dl ananasjuice

2 dl frossen banan, ananas og mango i biter

2 ss havregryn

FREM GANGSMÅTE

For å lage smoothie trenger du en blender eller kjøkkenmaskin.

1. Miks yoghurt og juice sammen.
2. Tilsett den frosne frukten og havregryn, og kjør alt sammen til en jevn masse.
3. Hell kornsmoothien i to glass og server den med en gang den er ferdig.

Tips

Prøv andre typer yoghurt og juice, frukt og bær, og finn din favorittsmoothie. Bruker du fersk frukt/bær kan du gjerne ha i 3–4 isbiter. Prøv også mysli istedenfor havregryn.

Flere gode smoothieoppskrifter på www.frukt.no og www.melk.no.

Skilpadder og krokodiller

6–8 stk



3 dl melk

0,5 pk gjær

0,5 ts sukker

0,5 ts salt

2,5 dl sammalt rug, fin

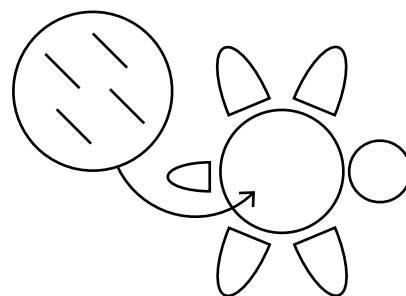
Ca. 6 dl siktet hvetemel

50 g smør

FREMGANGSMÅTE

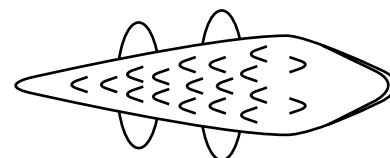
1. Varm opp melk til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett sukker, salt og rugmel.
2. Del smøret opp i små terninger og legg på tallerken slik at det blir romtemperert.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Tilsett smøret og elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen i biter. Form skilpadder og krokodiller – eller andre dyr.
7. Legg brøddyrene på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller kjøkkenhåndkle og la dem etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann.
9. Stekes midt i ovnen ved 230°C i ca. 15 minutter. Avkjøles på rist.



Skilpadde

Rund kropp, fire bein, hale, hode og skall. Skallet lager du ved å kjevle litt av deigen flat, hulle ut skallet med et glass, og bruke kniv til å lage 4–5 kutt i skallet som dras ut til å bli hull.



Krokodille

Avlang kropp og to sett bein. Lag en pølse hvor ene delen er tykk (hode) og andre delen er tynn (hale). Bena er to pølser som legges på tvers under kroppen. Bruk saks til å klippe munn, øyne og pigger på ryggen.

Focaccia

8 porsjoner

	TOPPFYLL:	VALGFRIE INGREDIENSER:
2 ½ dl vann		
½ pk gjær	Ca. ½ dl olivenolje	4 cherrytomater
3 ss olivenolje	1 ts grovt salt	8 sorte oliven
1 ts sukker	1 ts tørket rosmarin	1/2 pk snøfrisk naturell
1 ts salt		1 ss frisk basilikum
2 dl byggmel		
Ca. 5–6 dl siktet hvetemel		

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp vann til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett vannet. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn byggmelet.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Bland og elt deigen forsiktig i ti minutter. Deigen vil være litt løs.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Smør en langpanne med litt av oljen. Press deigen ut med fingrene slik at den dekker store deler av langpannen. Bruk fingrene til å lage groper i deigen. Smør olivenolje på toppen.
7. Strø på salt og rosmarin. Eventuelt om du vil ha på oliven, halve cherrytomater, basilikum eller snøfrisk. Snøfrisk dyttes ned i gropene på toppen.
8. Dekk langpannen med plast eller kjøkkenhåndkle. Etterheves i ca. 30 minutter.
9. Stek brødet midt i ovnen i 15–20 minutter ved 225 C°. Avkjøles i pannen.

Grove rundstykker

8 stk

2 dl vann/melk

½ pk gjær

2 ss olje

1 ts sukker

½ ts salt

3 dl sammalt hvet, grov

Ca. 3 dl siktet hvetemel

FREM GANGSMÅTE

1. Varm opp vannet til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett vannet. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalt hvet.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt mel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten. Del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheves til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann.
9. Stek rundstykkene midt i ovnen i ca. 10 minutter ved 200 °C. Avkjøles på rist.



Grove pannekaker

4 porsjoner

1 ½ dl sammalt hvete, fin

1 ½ dl siktet hvetemel

1 ts salt

5 dl melk

Ca. 1 ½ dl revet gulrot

4 egg

Smør til steking

FREMGANGSMÅTE

1. Bland mel og salt i en bakebolle. Tilsett halvparten av melken og rør godt til du får en tykk og klumpfri røre.
2. Riv gulrot og ha dette i røren sammen med resten av melken.
3. Ha eggene i røren og visp dem lett inn.
4. La røren svulle i ca. 15 min.
5. Stek pannekakene på middels varme. Ikke lag for tynne pannekaker.
6. Serveres varme med syltetøy eller friske bær.

Byggrynssalat

4 porsjoner

2 ½ dl byggryn	100 g kokt skinke
8 dl vann	100 g ost
1 ts salt	
1 ts gurkemeie	DRESSING:
1 boks maiskorn	1 beger kesam eller matyoghurt
8–10 cherrytomater	Valgfri dippblanding
1 paprika	
2–6 salatblader	

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp byggrynene og la dem ligge i vann over natten.
2. Kok opp byggryn- og vannblanding i en kjele sammen med salt og gurkemeie. La det koke i ca. en halv time. Grynene skal være myke, men fremdeles ha en litt hard kjerne midt i. Sil av overflødig vann og avkjøl byggrynene.
3. Lag dressing ved å blande sammen ingrediensene. Sett den i kjøleskapet til den skal serveres.
4. Skyll grønnsakene og la dem renne godt av. La maisen renne av i en sil.
5. Del tomatene i to. Kutt opp paprika, ost, skinke og salat i passende biter. Ha alt sammen i en stor glassbolle. Bland inn de avkjølte byggrynene.
6. Server salaten med dressing.

Tips

Varier med andre ingredienser som fetaost eller sprøstekte baconbiter. Alternative grønnsaker kan være avocado, agurk eller sukkererter.

Prekokte Byggris kan erstatte vanlige byggryn, finnes i «boil-in-bag»-poser, og tilberedes på 15 minutter (i stedet for over natten).

Grove pinnebrød

8 stk

2 dl lettmelk/vann

4 ss olje

1 ts salt

2 ts bakepulver

2 ½ dl sammalt hvete, grov

Ca. 3 ½ dl siktet hvetemel

FREM GANGSMÅTE

1. Bland oljen med kald lettmelk. Tilsett salt og bakepulver.
2. Rør inn sammalt hvete.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Pakk deigen i en plastpose og la den ligge i kjøleskapet til du skal på tur.
5. Når bålet er tent og dere er klare for mat, form en klump deig til en tynn pølse og tvinn denne rundt en pinne. Stek brødet over glørne til det er gjennomstekt og slipper pinnen. Husk å holde pinnen i bevegelse.

Tips

Det er godt å blande inn ulike krydder, ferske urter, revet ost eller soltørkede tomater i deigen.

Pinnebrød kan også stekes på grillen om sommeren

Pizzasnurrer

8 stk



2 ½ dl vann	FYLL:	1 ss tomatpuré
½ pakke gjær	200 g kjøttdeig	½ ts salt
1 ss olje	2 ss olje	½ ts pepper
½ ts salt	1 stk. hakket løk	ca. ½ dl vann
1 ts sukker	1 båt finhakket hvitløk	1 ss frisk eller 1 ts tørket basilikum
1 ½ dl sammalt hvete, grov	½ boks hakkede hermetiske	2 ½ dl revet ost
Ca. 6 dl siktet hvetemel	tomater	

FREMGANGSMÅTE

- Lag pizzadeig. Varm opp vannet til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett vannet. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
- Rør inn sammalt hvete.
- Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og elt deigen. Tilsett deretter halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast og slipper bakebolle og redskap.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
- Mens deigen hever lager du kjøttsaus. Hakk opp løk, hvitløk og hermetiske tomater. Brun kjøttdeigen i oljen på sterk varme.
- Tilsett løk, hvitløk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den blir ekstra tykk. Dryss over basilikum.
- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt mel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
- Rull deigen til en pølse, og kjøl den ut til en tynn avlang firkant.
- Smør kjøttsausen utover og rull sammen deigen til en tykk pølse.
- Skjær pølsen i ca. 1 ½ cm tykke skiver. Legg skivene på en stekeplate med bakepapir.
- Dryss på ost. Ha plast over pizzasnurrene og la dem etterheve i ca. 10–15 minutter.
- Pizzasnurrene stekes midt i ovnen i ca. 15 minutter ved 225 °C. Avkjøles på rist.

Halvgrove pølsebrød

12 stk

3 dl lettmeik/vann

½ pk gjær

3 ss olje

1 ts sukker

½ ts salt

3 ½ dl sammalt hvete, fin

Ca. 4–5 dl siktet hvetemel

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldr gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.

2. Rør inn sammalt hvete.

3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett deretter halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast og slipper bakebolle og redskap.

4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.

6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del hver del i to og disse delene i tre, slik at du får 12 like store deler.

7. Trill jevne og avlange brød og legg dem med god avstand på en stekeplate med bakepapir.

8. La dem hvile i et par minutter før du klemmer brødene lett flate. Dekk brødene med plast og la dem heve til dobbel størrelse.

9. Dusj eller pensle brødene med vann.

10. Stek brødene midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 220 °C. Avkjøles på rist.

Fylte horn med ost og skinke

8 stk

2 dl lettmelk/vann

Ca. 3 dl siktet hvetemel

½ pk gjær

Sesamfrø til pynt (kan sløyfes)

1 ss olje

½ ts sukker

FYLL:

½ ts salt

Ca. 100 g revet ost

1 ½ dl sammalt hvete, fin

Ca. 100 g skinke

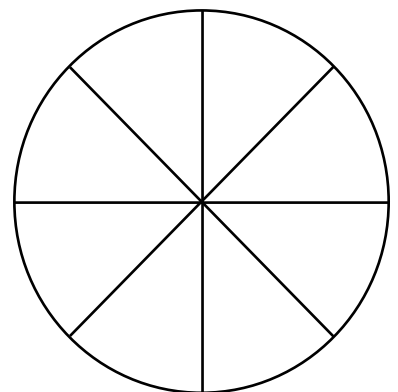
1 ½ dl sammalt hvete, grov

FREM GANGSMÅTE

1. Varm opp melken til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett oppvarmet melk. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalt hvete.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Kjevle deigen til en rund leiv med en diameter på ca. 30 cm. Del leiven i 8 like store spisser. Legg på skinke og revet ost. Rull spissene sammen, fra den bredeste til den spisseste enden, og form dem til horn.
7. Legg hornene på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la dem etterheve til ca dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 220 °C. Avkjøles på rist.

Leiv til horn



Horn

