

Høstmeny

**Barnehager i Horten kommune
i samarbeid med**

Matvalget

Månedsmeny for Hortensbarnehagene



Om menyen

I forslaget til meny som følger er det lagt opp til at det lages mat 4 dager i uken, men det er selvsagt opp til dere å vurdere hvor mange varme måltider dere serverer. Med god planlegging er det overkommelig å få til og mat man lager selv er ofte billigere enn brødmatt.

Denne menyen vil sikre et variert mattilbud innenfor retningslinjene for barnehagemat og budsjettet, og er basert på sesongens grønnsaker og økologiske råvarer.

Lykke til med matlagingen og god høst!

Oppskriften på *Et bærekraftig måltid*

- 1. Lag mat fra bunnen av**
- 2. Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn**
- 3. Tenk sesong**
- 4. Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat**
- 5. Reduser matsvinnet**
- 6. Bruk mer økologisk**

Å lage mat etter disse rådene er ikke komplisert, men handler om en helhetlig tilnærming som til sammen gjør at vi kan servere god, bærekraftig mat, uten at det trenger å øke kostnadene.

Månedsmeny for barnehager i Horten

UKE 1	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Drømmesuppe med kokt egg eller pasta	Havregrøt	Plukkfisk	Havregrøt eller brøduppuding eller brødmat
UKE 2	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Rotsuppe med nystekt brød	Havregrøt	Gratinerte rotgrønnsaker eller fiskepinner	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat
UKE 3	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Drømmesuppe med kokt egg eller pasta	Havregrøt	Plukkfisk	Havregrøt eller brøduppuding eller brødmat
UKE 4	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
Matrett:	Rotsuppe med nystekt brød	Havregrøt	Gratinerte rotgrønnsaker eller fiskepinner	Havregrøt eller grove vafler eller brødmat

Brøduppuding

Brøduppuding er en fantastisk måte å bruke opp gammelt brød på. Dette er en grunnoppskrift og alt kan tilsettes i denne blandingen. Rester fra maten dere lagde dagen i forveien, skinke, ost, paprika, tomater, urter. Her er det ingen grenser.

INGREDIENSER

Til ca. 15 barn

10 egg

2 dl vann evt. melk eller rømme.

1 stk tørt brød

Persille

Salt

Pepper

FREMGANGSMÅTE

Ha alt utenom brødet i en ildfast form og alt sammen med en visp eller en gaffel. Kutt brødet store biter, og bland det inn med eggeblandingen. La det stå til alt egget er sugd inn i brødet, gjerne over natten i kjøleskap.

Ha litt osterester på toppen og sett i stekeovnen på 200 grader. Stek til den er gylden på toppen ca 20-25 min

Raske hjemmelaga fiskepinner

Fiskepinner er enkelt å lage og smaker veldig godt. Når man lager de selv får man mer fisk og man kan bruke grovt mel slik at de blir enda sunnere. Sett opp en stasjon sammen med barna der de får en oppgave hver. Det er gøy og fiskepinnene blir laga i en fei.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

700 g sei

200 g sammalt grovt mel

4 egg

Brødsmler og gammelt brød

Salt

Pepper

FREMGANGSMÅTE

Pass på at fisken er fri for bein. Kutt i fingerstore strimler. Ha salt og pepper i melet. Visp sammen eggene i en egen bolle og ha brødsmlene i en bolle for seg. Dypp først fisken i melet, så i egget og deretter i brødsmlene. Legg fiskepinnene på steke brett og stek i ovnen på 200 grader i 10-15 min.

Server med råkostsalat og rømmedressing.

Gratinerte rotgrønnsaker med bygg

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

50 g hvetemel

50 g smør

1 l melk

200 g byggryn

500 g gulrot

1 stk brokkoli

1 stk blomkål

Osterester

FREMGANGSMÅTE

Legg byggryn i bløt over natten. Hell av vannet og ha byggrynene i en kjele. Ha i nok vann til at det også vil dekke grønnsakene.

Når vannet med bygg har kokt opp har du i grønnsaker som du har kuttet i passe store biter. Kok til byggen er myk. Hell over i ett dørslag og deretter i en ildfast form.

I den samme gryten smelter du smør. Tilsett så melet og rør hele tiden mens du sper i melk. Smak sausen til med salt og pepper og eventuelt urter som dere har.

Hell sausen over grønnsakene og dryss over litt osterester eller påleggsrester som dere vil bruke opp.v

Stek i ovnen på 200 grader i ca 30 min til den er gylden på toppen.

Rotsuppe

Dette er en deilig og varm suppe til høsten. Man kan bruke de grønnsakene man ønsker. Det er godt å bruke, persillerot, pastinakk, søtpotet og jordskock. Om dere vil lage en laktosefri variant kan dere bruke kokosmelk i stedet.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

1 kg gulrot

500 g sellerirot

200 g potet

2 stk løk

2 fedd hvitløk

0,5 stk chili

300 g røde linser

3 l vann

3 dl økologisk rømme

FREMGANGSMÅTE

Kutt løk, hvitløk og chili i biter og stek det på svak varme i en kasserolle til løken er myk, blank og søt. I mens skrelles og kuttet gulrot, sellerirot og potet.

Ha grønnsakene og linsene i gryta, hell over vannet og la det koke til det er mørt. Kjør med stavmikser til det er en glatt suppe.

Ha i rømmen og smak til med salt og pepper. Er suppen for tykk spør du bare med mer vann.

Tynne havrebrød

Dette brødet er 100% grovt og er derfor veldig bra å servere barna. I tillegg er det rikt på proteiner så det metter godt. Siden det er laget på havre og kefir holder det seg saftig lenge og kjøper dere glutenfritt havre unngår dere en allergi også.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

1 l kefir

6 dl havremel

6 dl lettkokte havregryn

2 stk egg

4 ts bakepulver

FREMGANGSMÅTE

Bland sammen alt det tørre, ha så i kefir og egg. Ikke rør for mye i deigen, da blir den veldig seig. Rør bare til det akkurat er blandet.

Fordel på to stekebrett med bakepapir med en gang. Om deigen blir stående blir den veldig fast, da må det tilsettes mer væske.

Smør ut et ca 1 cm tykk lag og stek i oven på 200 grader i ca 15 min. kutt i ønsket størrelse og bruk som brødsiver. Det blir ca 16 skiver på 1 brett.

Sjokoladepudding

Denne sjokoladepuddingen er super å bruke når man skal koser seg mye. Oppskriften er uten sukker, så server den gjerne mer fruktsalat eller bær til spesielle anledninger.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 bokser kokosmelk

4 ss chiafrø

2 ss kakao

FREMGANGSMÅTE

Bland alt sammen og sett i en bolle. La det strå i ca 1 time. Server i skåler sammen med bær eller frisk frukt.

Plukkfisk

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

700 g kokte poteter

500 g torsk (gjerne opptint)

3 dl lettmelk

1,5 ss smør

1 løk

1 hvitløksfedd

Salt/pepper

FREMGANGSMÅTE

Skrell og kok potetene møre.

Mos potetene og sett til side.

Kutt hvitløk, løk og purreløk smått
(spar den grønne delen av purreløken til servering).

Fisken kuttet i terninger

Stek løk, hvitløk og purreløk i smør på middels
temperatur, når dette er blankt tilsettes fisken og
melken i pannen

Kok opp og la det hele trekke til fisken er gjennomkokt,
rør godt om

Bland nå fiske- og melkeblanding med potetmosen,
rør i litt og litt om gangen

Når alt er godt blandet sammen, smak til med salt
og pepper

Strø over den grønne delen av purreløken

Server med flatbrød eller knekkebrød

TIPS:

Konsistensen skal være som i vanlig potetmos, vær
derfor obs på væskemengen. Tilsett litt og litt væske.
Server med flatbrød, grovbrød eller knekkebrød til.



Drømmesuppe

Dette er en mettende tomatsuppe som kan varieres med sesongens grønnsaker.

Det er en grunnleggende regel for å få skikkelige gode supper og gryter og det er at løken får smelte, lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men helt myk- da får du frem den søte gode smaken

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 gule løk

Olivenolje

3 gulrøtter

4 fedd hvitløk

1 ss tørket oregano

2 dl røde linser

2 buljongterninger

2 bokser hermetiske tomat

eller tomatskalker

2,5 liter vann

Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

Finhakk løk og hvitløk. La løken surre lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt.

Ha i gulrøtter, oregano, hvitløk og la surre i ytterligere 5 minutter.

Ha i tomater, linser og buljong, rør sammen og hell over vannet. Kok opp og la småkoke i ca. 30 minutter.

Når gulrøttene er helt møre, kjøres suppen med stavmikser.

Smak til med salt og pepper. Hakk urter og la barna selv drysse på ved servering.

TIPS:

Prøv gjerne med sellerirot og andre rotgrønnsaker i suppe.

Suppa kan serveres med brød, knekkebrød, brødkrutonger og / eller hele korn.



Kald grøt med melk

Denne grøten er veldig kjapp og enkel å lage. Dess mindre du rører i den dess bedre blir den faktisk. Hvis du rører for mye i grøten blir den seig, akkurat som når du lager varm havregrøt. Viss du vil lage en varm grøt, koker du opp væsken først, ha i grynene og la det swelle et par minutter, så er det fiks ferdig.

INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

350 g havregryn

1 l lettmelk

Eller

5 dl eplejuice og

5 dl vann

FREMGANGSMÅTE

Ha havregryn og væsken i en bolle, ikke rør for mye i den, bare sørg for at alt er dekket av væske. La den stå i kjøleskap over natta. Juster den med mer væske om det er nødvendig.

TIPS

Ha gjerne i rosiner, aprikoser, kjerne eller nøtter om du vil det.

Spørsmål angående denne økologiske menyen rettes til:

Leif Magne Grastveit

Tlf: 476 38 376 | Epost: leif.magne.grastveit@debioinfo.no