

MATBEAT

2016

Oppskriftshefte



2016 ER FNS INTERNASJONALE ÅR FOR BELGFRUKTER? MEN HVA ER BELGFRUKTER? OG HVORFOR SKAL DE HA ET EGET ÅR ?

JO - MED BELGFRUKTER MENES DE TØRRE FRUKTENE VI HØSTER FRA PLANTER I BELGVEKSTFAMILIEN, SLIK SOM ERTER, LINSER OG BØNNER. OG DE FORTJENER Å HA SITT EGET OFFISIELLE ÅR FORDI DE ER GANSKE SÅ SPESIELLE. DE ER NEMLIG SVÆRT RIKE PÅ PROTEIN, DE ER HARDFØRE OG LAGRINGSDYKTIGE, OG IKKE MINST GJØDSLER DE SEG SELV GJENNOM ET FINURLIG SAMARBEID MED EN TYPE BAKTERIER, SOM FORSYNER PLANTEN MED NITROGEN DIREKTE FRA LUFTEN. FN ØNSKER DERFOR Å VIE HELE 2016 TIL DISSE SMÅ PERLENE, FOR Å ØKE FOLKS KUNNSKAP OG OPPMERKSOMHET RUNDT DEM SOM EN DEL AV EN BÆREKRAFTIG MATPRODUKSJON OG ET NÆRINGSRIKT OG MILJØVENNLIG KOSTHOLD. DETTE VIL FORHÅPENTLIGVIS BIDRA TIL ØKT BRUK AV DEM OVER HELE VERDEN!

I MATLAGING HAR BELGVEKSTER MANGE FORDELER - DE KAN LAGRES LENGE, DE ER NÆRINGSRIKE, METTENDE OG KAN BRUKES TIL MYE FORSKJELLIG I DETTE OPPSKRIFTSHEFTET FINNER DU NOEN FORSLAG PÅ RETTER DU KAN LAGE MED HJELP AV BELGFRUKTER, BÅDE SOM DYRKES I NORGE OG SOM BLIR IMPORTERT FRA ANDRE LAND.



UTVIKLINGSFONDET

UiO : Naturhistorisk museum



2016
INTERNASJONALE
BELGPLANTEÅRET



GRØNN LINSESUPPE med KAFFE

Ingredienser:

4 DL GRØNNE LINSER
1,5 L VANN
4 STILKER TIMIAN
4 STILKER MYNTE
3 SS OLIVENOLJE
2 STK STANGSELLERI
4 SMÅ ELLER 2 STORE GULRØTTER
4 SMÅ ELLER 2 STORE HVITE GULRØTTER
2 SMÅ RØDLØK
SALT
2 DL ESPRESSO
OLIVENOLJE



Tilberedning:

BLØTLEGG DE GRØNNE LINSENE I KALDT VANN I MINST 1 TIME.

KUTT GULRØTTENE PÅ LANGS I FIRE DELER.

KUTT RØDLØK I SMÅ BÅTER. SETT TIL SIDE.

HA LINSENE I EN STOR KJELE KOKENDE VANN.

TILSETT TIMIAN, MYNTE, STANGSELLERI, GULRØTTER, RØDLØK OG 1 SS OLIVENOLJE.

LA SMÅKOKE CIRKA 20 MINUTTER.

SMAK TIL MED SALT OG RESTEN AV OLIVENOLJEN.

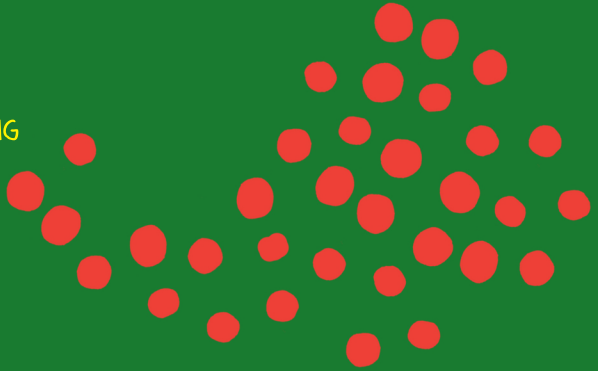
TILSETT ESPRESSO OG BLAND FORSIKTIG.

SERVER VARMT OG RINGLER MED OLIVENOLJE.

RØD LINSESUPPE med EPLER

Ingredienser:

300 G RØDE LINSER
1 SS OLIVENOLJE TIL STEKING
2 GULRØTTER
2 STK. SJALOTTLØK
1 FEDD HVITLØK
1,2 L GRØNNSAKSKRAFT
1 DL FLØTE
1 SYRLIG EPLE
SALT & PEPPER
KJØRVEL
CHILIOLIVENOLJE (ELLER BRUK VANLIG OLIVENOLJE OG TILSETT CHILI)



Tilberedning:

PÅ FORHÅND SKYLL LINSENE UNDER KALDT VANN.

KUTT EPLE, GULRØTTER, SJALOTTLØK OG HVITLØK I SMÅ TERNINGER.

HA OLIVENOLJE TIL STEKING I EN STOR KJELE PÅ MEDIUM VARME.

FRES SJALOTTLØK OG HVITLØK TIL DE ER BLANKE I CIRKA 2-3 MINUTTER.

TILSETT LINSER OG HELL GRØNNSAKSKRAFTEN OVER, KOK OPP OG LA Å SMÅ KOKE 10-15 MINUTTER PÅ LAV VARME.

KJØR MED STAVMIKSER TIL DET ER EN GLATT KONSISTENS.

SMAK TIL MED SALT OG PEPPER.

TILSETT FLØTE OG EPLER I TERNINGER, OG KOKE OPP PÅ NYTT.

SERVER VARMT OG RINGLER 1 LITEN SS CHILIOLIVENOLJE PER TALLERKEN.

HVITE BØNNER og KIKERTSALAT med URTEPESTO

Ingredienser til pesto:

30 G PINJEKJERNER
1 LITEN NEVE RUCCOLASALAT
3 STILKER PERSILLE
3 STILKER DILL
3 STK. BASILIKUMBLAD
1 DL MILD OLIVENOLJE

Tilberedning:

RIST PINJEKJERNENE I EN TØRR STEKEPANNE. SETT TIL SIDE.

VASK URTENE OG TØRK DEM I ET HÅNDKLE.

KNUS HALVPARTEN AV PINJEKJERNENE TIL EN PASTA I EN MORTER.

TILSETT URTENE OG FORTSETT Å KNUSE.

SPE PÅ MED OLIVENOLJEN, OG BLAND TIL DU FÅR EN HOMOGEN KONSISTENS.

SETT TIL SIDE.



Ingredienser til salat:

150 G HVITE BØNNER
150 G KIKERTER
2 SMÅ RØDLØK
2 TOMATER
2 STILKER TIMIAN
1 LAURBÆRBLAD
4 FEDD HVITLØK
1 LITER GRØNNSAKSKRAFT
½ BUNT GRESSLØK
8 SOLTØRKEDE TOMATER
1 LITEN SKJÆRGAARDLØK

Tilberedning:

PÅ FORHÅND, HA BØNNER OG KIKERTER I VANN I 12 TIMER.

FJERN SKINNET PÅ TOMATENE, FJERN INNHOLDET OG DEL DEM I FIRE.

KUTT RØDLØK I TYNNE BÅTER. FORDEL RØDLØK, TOMATER, TIMIAN, LAURBÆRBLAD OG HVITLØK I TO ULIKE KASSEROLLER.

HA KIKERTENE OG DE HVITE BØNNENE I HVER SIN KASSEROLLE. TILSETT 5 DL GRØNNSAKSKRAFT I HVER KASSEROLLE OG LA DET KOKE OPP. LA DET SMÅKOKE 45 MINUTTER TIL BØNNENE OG KIKERTENE HAR MYK KONSISTENS. SMAK TIL MED SALT MOT SLUTTEN AV KOKETIDEN. SIL FRA KOKEVANNET FRA DE TO KASSEROLLENE, OG FJERN TIMIANSTILKENE OG HVITLØKEN. SETT TIL SIDE.

KUTT GRESSLØK I SMÅ BITER, OG GROVHAKK DE SOLTØRKEDE TOMATENE. DEL SKJÆRGAARDSLØKEN I TYNNE BÅTER.

BLAND SAMMEN KIKERTER OG HVITE BØNNER I EN BOLLE. TILSETT URTEPESTO, GRESSLØK, LØK OG SOLTØRKEDE TOMATER. BLAND ALT SAMMEN OG SERVER.

SALATEN KAN BLI LITT HARD HVIS DEN FÅR STÅ I KJØLESKAP.

Tips: GRØNNSAKSKRAFTEN KAN ERSTATTES MED KYLLINGKRAFT. SALATEN ER ET NYDELIG TILBEHØR TIL FISK OG KJØTT.

/ Olivier Pean BUTIKKSJEF VED OLIVERS & CO, OLIVENOLJESPECIALISTEN, AVDELING PÅ GRØNERLØRKA

ERTESUPPE med TØRKEDE ERTER

Ingredienser:

300 G TØRRE ERTER
1 Løk
1 KRYDDERNELLIK
1 GULROT
1 SELLERISTANG
1,5 LITER GRØNNSAKSKRAFT
CHILIOLIVENOLJE

Tilberedning:

LEGG ERTENE I VANN MINST 1 TIME, MEN HELST 12 TIMER PÅ FORHÅND.

SKRELL LØKEN OG STIKK NELLIKEN INN I LØKEN.

SKRELL GULROT OG KUTT I PASSE STØRRELSE. SETT TIL SIDEN.

KUTT SELLERISTANGEN I SMÅ BITER. SETT TIL SIDE.

HA GRØNNSAKSKRAFT I EN KASSEROLLE SAMMEN MED Løk, GULROT, OG SELLERI. SIL VANNET FRA ERTENE OG PUTT DEM I KASSEROLLEN. LA SMÅKOKE I 1 TIME.

NÅR ERTENE ER MYKE, FJERN Løk OG NELLIK.

KJØR DET HELE GLATT MED EN STAVMIKSER TIL DU FÅR EN HOMOGEN BLANDING.

SMAK TIL MED SALT OG PEPPER.

HVIS SUPPEN ER LITT FOR TJUKK KAN DU TILSETTE LITT VANN ELLER GRØNNSAKSKRAFT.

KJØR SÅ MED EN STAVMIKSER PÅ NYTT FOR Å FÅ EN GLATT SUPPE.

RINGLER CIRKA 1 SS CHILIOLIVENOLJE OVER HVER PORSJON.

Tips: DU KAN TOPPE SUPPEN MED LAKS ELLER CHORIZO-PØLSE. DU KAN ERSTATTE GRØNNSAKSKRAFTEN MED KYLLINGKRAFT.

/ Olivier Pean

BUTIKKSJEF VED OLIVIERS & CO, OLIVENOLJESPECIALISTEN, AVDELING PÅ GRÜNERLØKKA

TACO med SVARTE BØNNER

Ingredienser:

3 SS RØMME
¼ GUL LØK
2 SMÅ NEVER FINHAKKET KORIANDE
1 SS OLIVENOLJE
SALT & PEPPER

Tilberedning:

KUTT LØK I SMÅ TERNINGER. FRES LØKEN PÅ MEDIUM VARME I EN STEKEPANNE I OLIVENOLJEN, TIL DEN ER BLANK.

SMAKER TIL MED SALT OG PEPPER.

LA DET KJØLES NED.

BLAND SAMMEN DEN STEKTE LØKEN MED KORIANDE OG RØMME.

SETT I KJØLESKAPET.

Ingredienser:

400 G SØTPOTETER
1 RØD PAPIKA
285 G SVARTE BØNNER, PÅ BOKS
200 G MAIS, PÅ BOKS
0,6 DL VANN
SAFT FRA ½ LIME
RASPET OST
CHILIOLIVENOLJE
TACO-LEFSER



GRØNT BORD

Kokeboka kan du
lese i pdf på

www.spireorg.no

GRØNN JORD

PLANTEKOST

Belgvekster, korn og grønnsaker er lengst ned i næringskjeden og krever derfor mindre ressurser enn kjøtt, melk og egg. I dag spiser gjennomsnittsnordmannen 76 kg kjøtt i året, mot 53 kg i 1989. Når vi dyrker mat til dyr kreves det store arealer med matjord, store mengder rent vann, og energi for å behandle og frakte fôret. Disse ressursene kunne blitt brukt mer effektivt til å produsere mat til mennesker. Intensivt husdyrhold har også store klimagassutslipp og problemer med lokal forurensning.

En del av det å spise bærekraftig innebærer derfor å kutte ned på kjøtt og øke bruken av råvarer fra planteriket. Noen velger å kutte kjøtt og animalske produkter helt, mens andre fokuserer på å redusere forbruket av disse matvarene. Uansett finnes det mange måter å øke andelen grønt i kostholdet sitt.

Tomat, squash og brokkoli er noen av grønnsakene som blir høstet sensommer og tidlig høst her i Norge. I august kan du gå til Bondens marked og få tak i en rekke smakfulle og næringsrike grønnsaker. Norske rotgrønnsaker, kål og korn går det fint an å lagre lenge. Derfor har vi tilgang på dette selv gjennom den kalde vinteren. I tillegg byr skog og mark på matskatter som sopp og bær. Med dette som utgangspunkt kan vi lage næringsrike og plantebaserte måltider året rundt.





Denne oppskriften er levert av **Wanda Widerøe**, ansvarlig redaktør i bladet *Ren Mat*, der denne oppskriften var på trykk i vinterutgaven 2014/2015. *Ren Mat* utgis av Oikos – Økologisk Norge, en ideell medlemsorganisasjon for bønder og forbrukere, og for alle som er opptatt av økologisk mat.

FOTO NANCY BUNDT

Bønne- og linsepostei



SESONG HØST

INGREDIENSER

(En stor, eller to små brødformer)

- 2 gule løk
- 150 g tørre kidneybønner
- 100 g grønne/brune linser
- 50 g belugalinser
- 1 dl olivenolje
- ekstra olje til steking
- 3 egg
- 5 nellikspikre
- 1 ss pepperkorn
- 1 ts allehånde
- 2 ts havsalt
- 1 ts urtesalt
- 2 ss kechap manis
- ½ sitron, saften fra

Start med å skylle linser og bønner, og legg dem i vann over natten.

Ha krydderet i en morter og knus det fint.

Finhakk løken og surr denne i olivenolje til den er transparent (ikke brun). Ha i halvparten av krydderet, hell av vannet fra bønnene og linsene, og ha disse i gryten. Bruk en romslig jerngryte.

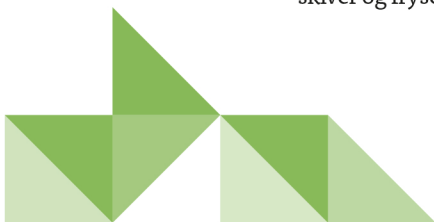
Hell vann over bønner og løk så det dekker godt, ha i kechap manis og kok til bønnene er møre, ca. 45 minutter.

Sett ovnen på 200 °c, gjerne varmluft.

Ha innholdet i gryten, hell av vannet hvis det er mye igjen, over i en kjøkkenmaskin og kjør på rask hastighet til du ser det moser seg. Ha i olivenolje mens du kjører noen runder. Ha så i de lett sammenvispede eggene, litt av gangen, resten av krydderet og kjør til jevnt. Skvis i saften fra sitronen og smak på røren om den er passe krydret, salt og balansert. Det friske fra sitronsaften skal ikke smakes, bare anes.

Ta bakepapir i en stor eller to små brødformer og ha i røren.

Sett inn en langpanne med vann i, sett formen oppi og stek ca. 30 minutter. La posteien stå i formen til den er helt kald før du tar den ut. Du kan skjære den opp i skiver og fryse bitene. La de tine i kjøleskapet.







Denne oppskriften er levert av **Cathrine Garaguso** fra Stavanger. Hun driver bloggen veganeren.no og har hatt et vegansk kosthold siden 2012. På bloggen deler hun oppskrifter på vegansk familiemat – til hverdags og til fest.

Hummus med grillet paprika



INGREDIENSER

3–400 g kikerter
1 grillet paprika fra glass
1–2 ss tahini
½ ts salt
2–3 båter hvitløk, raspet
Solsikkeolje

Ha alle ingrediensene + ½ dl olje i en food processor og kjøør til alt er most. Tilsett litt og litt olje mens maskinen går, til konsistensen er sånn som du vil ha den. Noen liker den litt fast mens noen vil ha den omtrent flytende. Smak og behag.

Ha hummuse i en skål med plast over, eller i en boks med lokk, og oppbevar den i kjøleskapet, da holder den seg i omtrent en uke, hvis du ikke spiser den opp fortere da.



ØKOLOGI

I økologisk matproduksjon prøver man å legge til rette for et sunt økosystem. Økologisk landbruk bygger på et helhetssyn, der man både tar fra, og gir tilbake til jorda. I naturlige økosystemer er variasjon og samspill mellom ulike planter viktig – i motsetning til det industrielle landbruket som baserer seg på monokultur, der det dyrkes én plantesort over store arealer. I tillegg vil et veldig intensivt jordbruk ødelegge mikrolivet og fruktbarheten i matjorden, mens et økologisk landbruk forsøker å forbedre den.

I naturlige økosystemer er monokulturer svært sjeldne, eller ikke-eksisterende, da de er svært sårbare for sykdommer og skadedyr. I det industrielle jordbruket brukes det både sprøytemidler og kunstgjødsel til beskyttelse mot plantesykdommer. Produksjon av kunstgjødsel krever store mengder energi. Kunstgjødsel består blant annet av fosfor, et mineral det er usikkert når verden går tom for, og nitrogen som fremstilles ved hjelp av olje.

I økologisk landbruk brukes ikke syntetiske plantevernmidler eller kunstgjødsel. Dette gjør at det i stedet må skaffes næringsstoffer til plantene på andre måter, for eksempel ved å bruke husdyrgjødsel og nitrogenfikserende vekster. Man må også holde borte skadedyr på en naturlig måte. Et økologisk landbruk sparer også vann, og minimerer behovet for å tilføre ekstra næring. Når jorda er sunn, blir plantene sterkere og klarer selv bedre å motstå sykdommer. Når man ikke sprøyter med syntetiske plantevernmidler, vil det bli et større mangfold av hjelpsomme insekter, som humler og bier som hjelper med pollinering, og mariehøner som spiser skadedyr.

Som individ kan du etterspørre mat som er produsert i tråd med jordens økologi.