

# VEILEDER

Versjon 4 – okt.2009

En matnyttig guide til barnehageansatte  
med lyst på det helseaktive og bærekraftige kjøkken



Veilederen er utarbeidet i forbindelse med et økologisk bake- og grøtkurs for barnehageansatte. Sammen med en barneboka **'KORNET som ble til mel'** om melets vei fra jord til bord og bærekraftig forbruk utgjør disse tre bestanddeler satsingen. Satsingen skal bidra til å fremme bruken av økologisk korn og mel i offentlige kjøkken.

Se mer på [www.kornet.no](http://www.kornet.no)

## FORORD

Denne veileder er en av tre aktiviteter i satsingen for å fremme bruken av økologiske korn- og melprodukter i offentlige kjøkken, kantiner og spisesteder. De tre aktivitetene i satsingen understøtter hverandre gjensidig. De kan ses i en sammenheng, men fungerer også fint som selvstendige aktiviteter;

- 1) en informativ veileder,
- 2) en eventyrlig barnebok og
- 3) et inspirerende bake- og grøtkurs,

Veilederen henvender seg i utgangspunktet til barnehageansatte, men kan med stor nytte også leses av andre, som ønsker å finne ut mer om det å servere økologisk mat. Denne kunnskapsrike og matnyttige veileder gir barnehageansatte en enkel og praktisk guide fra A til Å i forholdene rundt bruken av økologisk mat på kjøkkenet. Veilederen er en generell innføring i bakgrunnen for nasjonale mål og rammevilkår, beskrivelse av prinsipper og regler for økologisk produksjon, faglig velfunderte miljø-, klima- og helseargumenter for økologisk produksjon, råd og veiledning om sunne kostholdsprinsipper, en kartlegging av nyttige aktører og henvisninger til ytterligere informasjon. Veilederen gir også forslag til oppskrifter på bakst og grøt til barnehager.

Barneboka er et originalt og lærende pedagogisk materiale med inspirasjon til både barnehageansatte og barn. Barneboken er en engasjerende og eventyrlig fortelling om melets vei fra jord til bord med kjerneformidling om bærekraftig forbruk gjennom pedagogisk tilpasset materiale.

Veileder og barnebok danner motivasjonsgrunnlag for satsingens tredje aktivitet; et inspirerende bake- og grøtkurs for barnehageansatte. Dette praktiske kurs motiverer barnehageansatte til å bake og lage grøt og til å anvende økologiske produkter. Kurset inspirerer til kreativitet og mangfold i bruk av sunne råvarer og fremstilling av smakfulle og ernæringsriktige matopplevelser.

Satsingen har vært ledet av prosjektleder i 'Fellesløft for norsk økologisk matkorn'. Det var i det gode samarbeid med kommunikasjonsrådgiver Erling Okkenhaug i Allgrønn Kommunikasjon og illustratør og forfatter Thomas Wollnick, at satsingen tok den endelige form - en dannelsesreise for barn og voksne med inspirasjon til bærekraftig tenkemåte og handling. En stor takk til dere!

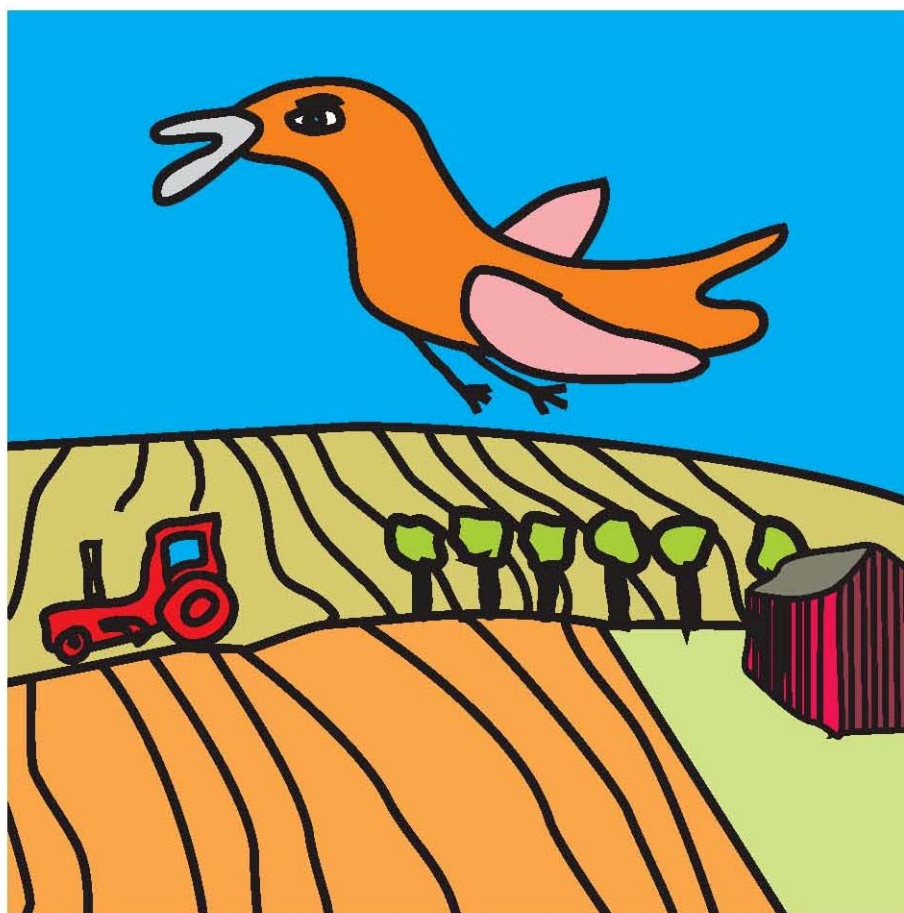
Oslo den 10. oktober 2009

Hanne Weichel Carlsen

Fellesløft for norsk økologisk matkorn

## INNHold

En grønnere hverdag med økologisk mat	side 4
Eventyrlig barnebok	side 5
Verdier og praksis i økologisk landbruk	side 6
Helse­direktoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen	side 8
Er økologisk mats­servering dyrere?	side 9
Økologisk kjøkkenvett	side 10
10 råd for mer lokal og økologisk mat i barnehagen	side 11
Oppskrifter	side 14
Hvor henvende seg, kontakter og mer info	side 31



Illustrasjoner i veileder er fra boken ”**KORNET som ble til mel**”

## EN GRØNNERE HVERDAG MED ØKOLOGISK MAT

Når du har lest denne veilederen, har du:

- 1) Økt kunnskapen om og forståelsen for økologisk landbruks verdier, mål, dyrkningsprinsipper og regler,
- 2) Blitt guidet gjennom regler for bruken av økologisk mat på kjøkkenet,
- 3) Fått råd og veiledning i bruken av økologisk mat på kjøkkenet,
- 4) Blitt inspirert med spennende bake- og grøtoppskrifter, og
- 5) Blitt henvist til leverandører av økologiske matprodukter og til relevant informasjon om økologisk mat og produksjon.

*Bli med på å gjøre hverdagen litt grønnere gjennom ditt valg av mat!*

For å gi deg en forståelse for, hvorfor vi trenger en mer bærekraftig utvikling innen norsk matproduksjon, vil utfordringene i dagens landbruk bli skissert:

Det er reist spørsmål ved miljøproblemene knyttet til konvensjonelle driftsmetoder i landbruket og følgende punkter er alle utfordringer, som landbruket sliter med i Norge:

- Forurensing av jord, vann og mat på grunn av overgjødning og bruk av sprøytemidler
- Jorderosjon
- Stort vannforbruk
- Tap av biologisk mangfold
- Dyrevelferdsstandarden
- Overbelastning av klimaet
- Økt helsefare for bøndene gjennom håndtering av kjemisk-syntetiske sprøytemidler

Økologisk landbruks driftsform bidrar til å redusere disse problemene gjennom<sup>1,2</sup> :

- Ekstra miljøhensyn i produksjonen
- Forbud mot bruk av sprøytemidler, kunstgjødning og genmodifiserte organismer (GMO)
- Fordeler med hensyn til dyrevelferd
- Fordeler med hensyn til biodiversitet
- Økt matvaresikkerhet i verden

Som følge av problemstillingene i landbruket ser vi nå, at økologisk landbruk er i frammarsj. Det har vært en stigende vekst i både etterspørsel og produksjon de seneste år.

Forbruksveksten er et signal om, at verdiene, som det økologiske landbruket står for, er betydningsfulle i samfunnet. Den norske regjering ønsker å prioritere denne interesse, og ser økologisk jordbruks potensial som spidsspissfunksjon i arbeidet for å gjøre norsk landbruk mer miljøvennlig og bærekraftig. Den nye regjeringen har satt en målsetting om at 15% av produksjonen og forbruket skal være økologisk i 2020. Denne målsetting er ambisiøs, og for å fremme dette mål har Landbruks- og matdepartementet lansert ny handlingsplan *Økonomisk, agronomisk – økologisk!*

Tross den store etterspørsel etter norsk økologisk mat og statens 15% mål, er det vanskelig å få bonden til å legge om til økologisk produksjon uten sikre og stabile avsetningsmuligheter. Her spiller offentlige kjøkken en avgjørende rolle. Gjennom styrket innsats og motiverende tilrettelegging for økt økologisk matforbruk i offentlige kantiner og kjøkken kan etterspørselen økes vesentlig og gjøres mer stabil og forutsigbar.

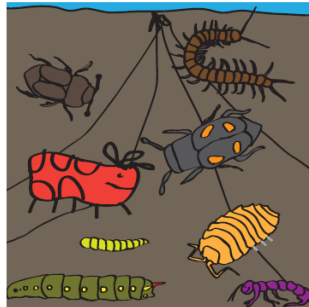
*Ditt valg gjør en viktig forskjell!*

# EVENTYRLIG BARNEBOK

Prosjektet lanserer barneboka "KORNET som ble til mel" - om melets vei fra jord til bord med kjerneformidling om bærekraftig forbruk. Dette er en kortutgave av fortellingen i boken.



- Skal jeg fortelle en hemmelighet for du spiser meg? sier marken til fuglen.



Jorda er full av kryp som hjelper hverandre med å skaffe mat.



Solv om vi er forskjellige passor vi sammen.



Vi er glade i den lette traktoren.



Når froene kommer ned i jorda, forstår de at det er på tide å vokse.



Babykornet elsker natten.



Kornet vil ikke være alene i en pose.



Kornet forteller alle de andre kornene i bilen om det spennende livet de nå skal leve.



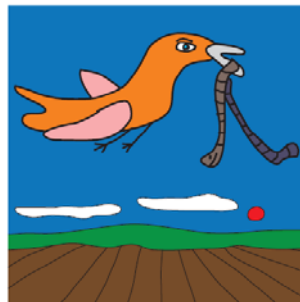
Jeg skal være så myk som mulig.



Molot or i butikken.



Kanskje vi kan bake hjortebrod?



Marken gleder seg til å komme tilbake til jorda.

# VERDIER OG PRAKSIS I ØKOLOGISK LANDBRUK

## Prinsipper

Økologisk landbruk bygger på et helhetssyn og baserer seg på noen grunnprinsipper, som uttrykker økologisk landbruks visjon om å forbedre hele landbruket, og hva det kan bidra med til verden. Den økologiske matproduksjonen foregår etter følgende fire økologiske grunnprinsipper<sup>3</sup> :

- **Økologi:** Økologisk landbruk skal bygge på levende økologiske systemer og kretsløp, arbeide med dem, etterligne dem og hjelpe til å bevare dem
- **Helse:** Økologisk landbruk skal drives på en ansvarlig og varsom måte for å ta vare på miljøet og beskytte helse og velvære for nåværende og framtidige generasjoner
- **Rettferdighet:** Økologisk landbruk skal bygge på relasjoner som sikrer rettferdighet når det gjelder vårt felles miljø og mulighet for livsutfoldelse
- **Varsomhet:** Økologisk landbruk skal drives på en ansvarlig og varsom måte for å ta vare på miljøet og beskytte helse og velvære for nåværende og framtidige generasjoner

## Målsetninger

På bakgrunn av disse prinsippene har det økologiske landbruket satt seg viktige målsetninger, som kan oppsummeres slik:

- Produsere matvarer med høy kvalitet, i tilstrekkelige mengder og rettferdig fordelt
- Forvalte naturressursene slik at skadelige virkninger på miljøet unngås, og dermed sikre jordens fruktbarhet på lang sikt
- Sikre genetisk mangfold og artsrikdom
- Skape et miljø som tilgodeser husdyrenes naturlige atferd og behov
- Sikre mest mulig resirkulering av næringsstoffer
- Understøtte god kontakt mellom landbruket og samfunnet
- Arbeide for at økologisk landbruk skal gi grunnlag for en trygg økonomi for utøverne



## Regelverk

For å kunne selge maten som økologisk og motta tilskudd til økologisk drift, må produksjonen være godkjent av Debio. Debio er den norske kontroll- og godkjenningensinstansen for produksjon, foredling, omsetning og import av økologiske varer. Denne myndighet er delegert fra Mattilsynet og garanterer forbrukeren, at driften er i overensstemmelse med Mattilsynets regelverk, Økologiforskriften, og EU-forordningene på området. Veiledere A, B og C fra Mattilsynet gir en utfyllende forklaring til regelverket. Reglene er minstekrav, mens målsetningene og prinsippene viser til høyere mål, som det økologiske landbruket jobber for å oppnå.

## Landbrukspraksis og betydning for natur og dyr

I praksis betyr målsettingene bl.a. at den økologiske driftsform ikke tillater bruk av kunstige sprøytegifter, kunstgjødsel og genmodifiserte organismer (GMO). De økologiske dyr har gode leveforhold, hvor det er lagt til rette for dyrenes naturlige behov bl.a. gjennom krav om bevegelsesfrihet, velvære og grovfôr<sup>4</sup>. Energiforbruket er typisk opp til 50% lavere på økologiske sammenliknet med ikke-økologiske bruk<sup>5,6</sup>. Naturen er også rikere og renere på økologiske landbruksarealer. Undersøkelser dokumenterer, at det i gjennomsnitt er 30% flere

ville plante- og dyrearter på økologisk dyrkede arealer, sammenliknet med ikke-økologisk landbruksjord<sup>7</sup>. Andre undersøkelser dokumenterer, at det er ca 30% lavere næringsstofftap fra økologiske gårder sammenliknet med konvensjonelle gårder<sup>8</sup>.

### **Ernæringsrik mat og helsefremmende stoffer**

I behandling og bearbeiding av økologiske produkter skal det vektlegges å bruke skånsomme metoder med begrenset bruk av raffinering og energikrevende teknologi. Det legges også opp til minimal bruk av tilsetningsstoffer (bare dersom tilsvarende økologiske ingredienser ikke kan fremskaffes) og prosesshjelpemidler. Kunstige farge- og aromastoffer er ikke tillatt<sup>4</sup>.

Den økologiske maten inneholder generelt flere nærings- og smaksstoffer og mindre vann pr. kg enn ikke-økologiske matvarer. Dertil viser undersøkelser, at økologisk driftsform fører til at matvarene har et høyere innhold av helsefremmende stoffer (f.eks. antioksidanter, vitaminer og omega-3-fettsyrer) og et lavere innhold av uønskede stoffer (f.eks. tungmetaller, mykotoksiner, sprøytegifte og nitrat) sammenliknet med ikke-økologiske matvarer<sup>9,10,11,12</sup>



# HELSEDIREKTORATETS RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

Ifølge Sosial- og helsedirektoratets rammeplan skal barnehagen bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.

Sosial- og helsedirektoratet har gitt ut et hefte med *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen* (link finner du i liste over kontaktinformasjon). Et sammendrag følger under:

## MÅLTIDER

Barnehagen bør:

- 1) Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
- 2) Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
- 3) Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
- 4) Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
- 5) Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
- 6) Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
- 7) Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
- 8) Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

## MAT OG DRIKKE

- 9) Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
- 10) Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
  - Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
  - Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
  - Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
- 11) Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
- 12) Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
- 13) Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
- 14) De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke



## ER ØKOLOGISK MATSERVERING DYRERE?

Et spørsmål som nesten alltid dukker opp, når det snakkes om økologisk mat på kjøkkenet, er spørsmålet rundt økonomi – blir den økologiske matserveringen dyrere? Et viktigere spørsmål er kanskje; hvordan unngå at økologisk mat *bare* blir et økonomisk spørsmål.

Det er mange gode grunner til å servere økologisk mat i barnehagen, for eksempel miljø- og helsemessige aspekter som beskrevet ovenfor. Samtidig er der mange andre ting enn råvareprisen, som har betydning for, om økonomien blir god eller dårlig. Et godt utgangspunkt er, at ledelsen sørger for trivsel blant de ansatte. På denne måte sørger ledelsen for positivt engasjement og motivasjon for å jobbe frem mot felles visjoner og mål fremfor å jobbe i forskjellige retninger. For å få god økonomi i bedriften som helhet, er det viktig, at ledelsen rent praktisk sørger for god oversikt over ressursbruken i barnehagen, dvs fører grundig regnskap over innkjøp og forbruk og ser, hvor det kan forbedres og effektiviseres. Gode rutiner for bestilling, leveranse, tilberedning og servering av mat bidrar også til å redusere unødig ressursbruk. Sørg for å ha god oversikt over og lett tilgang til relevant informasjon rundt mat og bestilling, kontroll med råvarekvalitet, oppdatert oversikt over råvarepriser hos forskjellige produsenter/leverandører og overblikk over sesongens varer.

De økologiske råvarene koster mer, men den økonomiske forskjell på en matservering behøver ikke å bli så stor, hvis du:

- 1) Velger produkter etter årstiden/sesongen
- 2) Serverer mye grønnsaker og frukt og mindre kjøtt
- 3) Bruker lite ferdigprodukter
- 4) Ikke kaster mat

Disse råd er samtidig i tråd med det offentliges råd om sunt kosthold!

Erfaringer fra bl.a. Danmark viser, at storkjøkken klarer å ha økologisk matservering uten å skulle øke budsjettene betydelig. Faktisk viser en ny analyse fra årsskiftet 2008/9, at et stort sentralsykehus i Danmark (Randers), som serverer mat til 645 personer daglig, var et av de billigste av de ca 300 offentlige danske storkjøkken, som er blitt analysert gjennom de seneste 15 år<sup>13</sup>.


Effektivisering av utstyr på kjøkkenet og rutiner rundt maten, velvalgte råvarer, tilberedning av mat fra bunnen, kompetente og engasjerte medarbeidere og et godt arbeidsmiljø er dermed alle ting, som har betydning for økonomien.



# TA I BRUK ØKOLOGISK MAT – enkelt og greit!

## ØKOLOGISK KJØKKEN-VETT

Når du skal bruke økologisk mat på storkjøkken er det noen enkle forholdsregler, som må tas. I motsetning til andre storkjøkken, behøver barnehager ikke godkjenning og kontroll fra Debio for å ta i bruk økologisk mat. Nedenfor ser du en liste over de forholdsregler, som barnehager skal være oppmerksomme på, når økologisk mat serveres. En fullstendig liste over kjøkkenvett regler for storkjøkken generelt finner du på Debios hjemmeside (se link i liste over kontaktinformasjon). Fyllestgjørende beskrivelse av regelverket finner du i Mattilsynets veileder A og C (se link i liste over kontaktinformasjon).

- 1. Se etter økologisk merking** 

Økologiske produkter skal merkes med godkjent kontrollinstans, enten i form av et merke (som vist ovenfor) eller et kodennummer. Fullstendig liste over godkjente kontrollinstanser finner du på Debios hjemmesider under 'Bedrifter'.
- 2. Økologiske og ikke-økologiske varer skal holdes atskilt**

Økologiske varer skal være tydelig merket og holdes atskilt fra de ikke-økologiske, for eksempel på egne, merkede hylleplasser.
- 3. Økologisk mat skal tilberedes for seg**

Når du tilbereder økologisk mat, må det skje adskilt fra ikke-økologisk mat. Du kan lage den økologiske maten til egne tider eller tilberede i andre deler av kjøkkenet.
- 4. Bruk Ø-merket med respekt**

En rett kan kun merkes med Ø-merket, når alle ingrediensene er økologiske. Hvis bare noen råvarer er økologiske, kan du opplyse om, hvilke dette gjelder. Du kan for eksempel sette opp en liste over de økologiske råvarene, kjøkkenet bruker i det aktuelle tidsrommet. Den generelle regelen er at markedsføring og informasjon ikke skal være villedende.

Avslutningsvis er det viktig å merke seg, at de krav som følger av økologiregelverket gjelder i tillegg til krav som virksomheten er pålagt i øvrig generelt og spesielt regelverk når det gjelder hygiene, helse, dyrevelferd og merking mv.



## 10 RÅD FOR MER LOKAL OG ØKOLOGISK MAT I BARNEHAGEN

1. Planlegg grundig
2. Sørg for støtte og forankring hos ledelse, ansatte, foreldre og barn
3. Gjennomfør omlegging trinn for trinn
4. Unngå mellomledd
5. Samarbeid med lokale produsenter/leverandører
6. Bruk anbud og innkjøpsavtaler aktivt – stil krav om økologi og bærekraft
7. Samarbeid med andre barnehager/virksomheter
8. Sørg for helseaktive og bærekraftige menyforbedringer
9. Hev kompetansen
10. Videreformidling av kunnskap

Med inspirasjon fra 'Health Care Without Harm' ([www.noharm.org/europe](http://www.noharm.org/europe) )

### 1. Planlegg grundig

En god begynnelse er å finne frem til, hvorfor din barnehage ønsker å ta i bruk økologisk mat. Begrunnelser kan for eksempel være ønske om miljørettet innsats eller å forbedre kvaliteten av kosten. Samtidig er det også viktig å finne frem til, hva barn og ansatte har av ønsker. Finn derfor frem til, hva barnehagen ønsker å vektlegge; for eksempel fersk og nylaget mat, sunnere kosthold, fleksibel servering, eller matlaging som en pedagogisk og samlende aktivitet?

Ut fra den vedtatte begrunnelsen for å bruke økologiske matvarer er det dernest fornuftig å vurdere, hvilke varer det er enklest å starte med, og hva som passer best. Det vil si å se på, hvilke varer som er tilgjengelige i tilstrekkelige mengder og av en god nok kvalitet, og til en pris som er akseptabel.

### 2. Støtte og forankring

En god innsats behøver å bli forankret grundig på arbeidsplassen. Med god informasjon, velbegrunnede argumenter, åpne prosesser og inkludering av nøkkelpersoner er det lettere å gjennomføre innføring av økologisk mat i barnehagen. Det er derfor viktig å involvere ledelse og ansatte (både matfaglige og innkjøpsansvarlige) samt barn og foreldre. Benytt muligheten at det i flere av landets kommuner finnes Økoløft-prosjekter, som har politisk forankrede vedtak om å fremme økologisk matforbruk og produksjon. Du finner mer informasjon om disse prosjekter og i hvilke kommuner de finnes ved å se i listen over kontaktinformasjon.

Det kan ofte være en fordel å innlemme nye tiltak i allerede eksisterende ordninger, som for eksempel å se økologisk mat som en del av barnehagens/kommunens helse-, miljø- og sikkerhetssystem (HMS) eller annen aktuell miljøsertifisering.

### **3. Gjennomfør omlegging trinn for trinn**

Hvert trinn i en omlegging kan kreve planlegging (for eksempel utprøving av produkter, sammenlikning av priser). Derfor kan det i en oppstartsfase være en fordel å ta ett produkt om gangen. På denne måte unngås store omstillinger i kjøkkenet, og du har mulighet til å venne deg gradvis til tanken om økologisk mat. Samtidig vil en eventuell merkostnad fordeles på hele måltidet. Ulempen er, at det kan være utydelig å se, at det er anvendt økologiske varer i matlagingen (hvis det er viktig). Alternative strategier for gjennomføring av omlegging steg for steg er å velge å ha en rett, et måltid per dag, eller en aksjonsdag, hvor maten er økologisk.

Brød og kornprodukter er gode produkter å starte med i barnehagen, fordi det er:

- en morsom og samlende aktivitet å bake brød og lage grøt sammen med barna – og så er det billigere å gjøre det selv enn å kjøpe, og endelig er det bare fantasien som setter grenser for variasjoner av bakverk og grøt
- en viktig del av basiskosten vår
- enkelt å få tak i økologisk brød og kornprodukter

Grønnsaker, frukt og bær er også gode produkter å starte med i barnehagen, fordi de:

- ernæringsmessig er en viktig del av kosten vår med høyt innhold av vitamin, mineral
- antioksidanter og fiber
- mange av oss oppfatter det som svært viktig, at disse produktene er av økologisk kvalitet

### **4. Unngå mellomledd**

Ved å handle direkte med produsent/leverandør kan du unngå fordyrende ledd og dermed spare mye penger på innkjøp av økologisk matvarer. Samtidig får du ofte en friskere vare, hvor viktige ernæringsmessige stoffer og smak er bedre bevart. Vær oppmerksom på om barnehagen har bestemte innkjøpsavtaler (se punkt 6).

### **5. Samarbeid med lokale produsenter/leverandører**

Finn frem til dine lokale råvareprodusenter og leverandører av økologiske produkter og etabler et godt samarbeid. På denne måte opparbeides viktige relasjoner mellom produsent/leverandør og forbruker. Dette vil bidra til økt kunnskap om maten i hele verdikjeden, som igjen fører til mer bevisste valg. Som nevnt ovenfor bidrar et sådant samarbeid samtidig til friskere og bedre matvarer til en lavere pris. Et tett samarbeid skaper også grunnlag for i tide å få vite, om en vare ikke kan leveres allikevel, eller hvis noe er særlig billig på det aktuelle tidspunktet for bestillingen.

### **6. Anbud og innkjøpsavtaler**

Dersom din barnehage er underlagt innkjøpsavtale gjennom kommunen, må du forholde deg til denne avtalen. Har barnehagen en innkjøpsavtale, kan du starte med å undersøke, om leverandøren kan levere økologisk mat gjennom eksisterende avtale. Dersom leverandøren kan levere økologisk mat, er det avgjørende å finne ut, hvilke varer de kan levere, når du skal planlegge matservering i barnehagen.

Ved re-forhandling/anbudsutlysning av innkjøpsavtalen kan du sørge for å stille krav til leverandør om, at de skal kunne levere ønsket økologisk vare. Krev at kvaliteten på økologiske varer må være minst like god som for annen mat. Du kan be om priser på økologiske varer innen alle varegrupper. Offentlige innkjøpere har gode muligheter for å påvirke tilbudet gjennom å garantere etterspørsel av større mengder over tid. Ved utlysning av anbud kan du overfor kommunen og/eller anbudsgiver bl.a. argumentere for økologisk mat med, at Miljøverndepartementet, Barne- og likestillingsdepartementet og Fornyings- og administrasjonsdepartementet har pålagt offentlige innkjøp å arbeide for, at økologisk mat

skal bli et mer forpliktende kriterium jf. handlingsplanen *Miljø- og samfunnsansvar i offentlige anskaffelser* (se under kontaktinformasjon).

Dersom din barnehage ikke er forpliktet til å kjøpe gjennom bestemt leverandør, er du mer fritt stillet og kan kjøpe dine økologiske varer hos ønsket produsent/leverandør eller i butikk. I listen nedenfor over nyttige kontakter ser du, hvor du kan henvende deg for å kjøpe økologiske matvarer.

### **7. Samarbeid med andre barnehager/virksomheter**

Gjennom å etablere innkjøpssamarbeid med andre barnehager/virksomheter, blir avsetningssituasjonen for produsent/leverandør mer sikker og stabil, idet avsatt mengde vare øker og blir mer jevn over tid. Dersom et innkjøpssamarbeid inngås, er det en god ide å velge ut et basissortiment, som alle barnehager/virksomheter skal kjøpe. På denne måte kan prisene senkes og leveranser bli mer sikre for alle parter. Opparbeid et godt faglig samarbeid med de andre parter og avhold felles møter, hvor muligheter og utfordringer drøftes. Involver også gjerne produsenter og leverandører.

### **8. Helse- og bærekraftige menyforbedringer**

Økologisk landbruk handler om sunn og næringsrik mat og om ivaretagelse av miljøet og ressursbesparende tiltak. Du kan gjøre helse- og bærekraftige menyforbedringer, hvis du kombinerer økologisk mat med et sunnere kosthold ved å følge disse rådene:

- 1) Reduser mengden av mat som kastes
- 2) Spis lokalproduserte økologiske produkter
- 3) Spis økologiske grønnsaker og frukt i sesongen
- 4) Begrens energiforbruket når du handler, lager mat og lagrer maten
- 5) Spis mat som er lite behandlet og tilberedt
- 6) Spis mye plantebasert økologisk mat
- 7) Spis mindre animalskbasert økologisk mat
- 8) Spis mindre sukker
- 9) Spis mindre fett
- 10) Giv deg tid til å nyte maten!

### **9. Hev kompetansen om helse- og bærekraftig mat**

Du kan gjøre en betydningsfull innsats for barna gjennom å sikre dem god og sunn mat. Erfaringer viser at maten de spiser har stor innflytelse på trivsel og innlæringssevne<sup>14</sup>. Økt kunnskap og kompetanse om helse- og sunn mat hos barnehageansatte kan gi god forståelse for, hvorfor det er relevant å velge råvarer av høy kvalitet og dyrket på bærekraftige vilkår. Det anbefales derfor å tilby de ansatte matkurs for derigjennom å tilføre nyttig innsikt og øke kompetansen. I tillegg kan gårds- og virksomhetsbesøk hos produsenter og leverandører bidra til større forståelse og motivasjon for valget av økologisk mat og sunt kosthold.

### **10. Videreformidling**

I tråd med den seneste tids økte oppmerksomhet rundt økologisk forbruk og produksjon, vil du sannsynligvis oppdage, at økologisk mat har stor interesse i samfunnet, og at din viten på nettopp dette område er ønsket av andre. Derfor er det viktig, at du viderekommuniserer din opparbeidete kompetanse og de positive erfaringer, du har høstet med helse- og bærekraftig mat i barnehagen. Ut fra ditt nye erfaringsgrunnlag kan du bidra med viktig kunnskap om og samtidig skape begeistring for det gode måltid.

## OPPSKRIFTER – BRØD OG GROVE RUNDSTYKKER

### Grove rundstykker med grønnsaker

500 g økologisk grovt speltmel (sammalt)  
500 g økologisk fint siktet speltmel  
20 g gjær  
3-4 ts salt  
2 økologiske egg  
200 g økologisk gulrot, fint reven  
10 g (1 dl) hakket økologisk persille  
5 ss økologisk rapsolje  
3 dl økologisk grønnsaksjuice  
3 dl vann

Til pensling 1 egg, pisket sammen med litt kaldt vann.

Gjæren smuldres fint i melet. De øvrige ingredienser tilsettes, det blandes og deigen eltes til den er blank og smidig. Deigen hever tildekket et lunt sted, ca 1 time eller til dobbelt størrelse. Formes til rundstykker, etterhever og pensles med sammenpisket egg og vann.

Bakes på nederste rille i ovnen ved 225 grader i 15-20 minutter.

Barna elsker disse rundstykkene! Rundstykkene er gode med salat, pålegg eller ost, til lunsj – eller til den lille sulten inn imellom.

### **Luksus-utgaven som stedbakt brød:**

*Samme ingredienser, men annen bakeprosess.*

Gjæren smuldres fint i melet. De øvrige ingredienser tilsettes, det blandes og deigen eltes til den er blank og smidig. Deigen stilles til heving i 30 minutter. Skrap deigen ut på bordet, avgass den lett (elt noe av luften ut), legg den i bollen, og hev i ytterligere 30 minutter. Forvarm ovnen med stenplate (fås kjøpt) til 250 grader varmluft. Skrap igjen deigen ut på bordet. Avgass den lett, fold og form til en kule, som legges med oversiden ned i en hevekury, og stilles til etterheving i 45 minutter eller til knapp dobbelt størrelse. Vend deigen over på en bakespade, som er drysset med maisgryn. Snitt brødet. Fyll ovnen med vann fra en sprayflaske, og lemp brødet inn på stenplaten. Spray mer vann inn i ovnen, og demp straks varmen til 210 grader. Brødet skal bake i 25-30 minutter.

Med tillatelse fra Skærtøft Mølle, Danmark.

## Mørkt hjerte-speltbrød

20 gr gjær  
1,2 liter kaldt vann  
3-4 ts salt  
4 ss økologisk olje  
200 gr økologisk speltflak  
1 kg økologisk sammalt speltmel

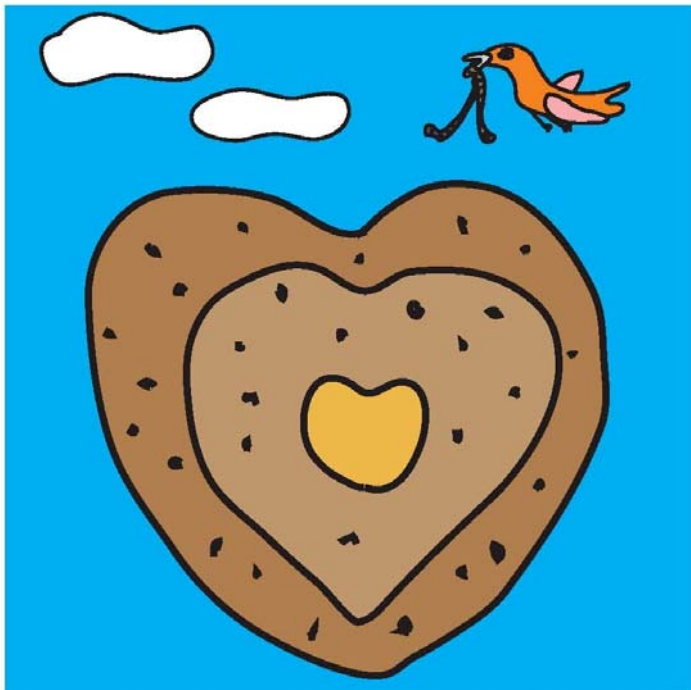
Gjær løses opp i lunkent vann. Bland salt, speltflak og mel og tilsett i vannopløsningen sammen med olje. Rør til deigen er glatt, smidig og elastisk. Deigen helles i en smurt form (hjerteform gir flotte hjertebrød), dekk til med fuktig håndkle og la stå natten over, ca 10 timer. Bakes nederst i ovnen v/200 grader i ca 1,5 timer.

### *Baketips for spelt:*

Speltmel og andre typer av urhveten som emmer og enkorn har forskjellig bakeegenskaper sammenliknet med den moderne hveten. For å unngå at speltbrød blir tørt og faller sammen skal det ikke eltes så lenge som den moderne hveten.

### *Gluten, cøliaki og urhveten:*

De gamle hvetesortene har alle gluten i seg, men proteinsammensetningen skiller seg fra den moderne hveten. Personer med cøliaki tåler derfor ikke hvete, spelt, emmer og enkorn (i tillegg til bygg og rug, hvorimot havre, hirse, bokhvete, mais og ris, som ikke inneholder gluten, kan fordøyes av personer med cøliaki). Erfaringer viser samtidig, at personer med hveteintoleranse i noen tilfeller kan spise spelt, emmer og enkorn. Spelt av sortene Oberkulmer rotkorn og Enbers rotkorn er opprinnelige, uforedlete sorter i tillegg til noen få andre speltsorter. Resten av speltsortene på markedet er innkrysset med moderne hvete for å gi høyere avlinger, men med det resultat at proteinsammensetningen blir lik den moderne hveten.



## Thors Brød

500 g økologisk sammalt spelt  
1 kg økologisk siktet spelt  
200 g økologisk klemt spelt  
200 g økologisk byggmel  
200 g økologisk sammalt rug  
250 g økologiske store havregryn  
2 ss økologisk havsalt  
1,5 dl økologisk sesamfrø med skall  
1,8 l vann 30-35 grader  
5 g gjær (ikke tørrgjær)  
(gir ca 60 skiver brød)

### *Setting av deig*

Deigen settes om morgen for utbaking om ettermiddagen. Eller den settes sent om kvelden og bakes ut neste morgen. Forslag til hvordan du kan sette deigen: Varm vannet til det er håndvarmt. Bland opp mel, gryn, salt og frø. Løs opp 5 g gjær (1/10 pakke) i den lunkne væsken. Hell væsken i melblandingen mens du graver rundt i melet med hånden, til deigen har en jevn konsistens.

Hensikten med så lite gjær er at hevetiden blir lang. Det gir 2 fordeler: melets egen aroma kommer maksimalt fram og brødet blir mer holdbart.

Du setter deigen på et kvarters tid. Den skal ikke være for fast, men heller ikke flytende. Det ser ut til at luftfuktigheten spiller inn, og høy luftfuktighet gjør deigen mer flytende. Det er høyere luftfuktighet om sommeren enn om vinteren, og høyere langs kysten enn i innlandet. Dette må du ta hensyn til - væskebehovet kan variere med over 1 dl. Har du hatt i for mye væske, kan du tilsette mer mel. Prøv deg fram, og finne en god konsistens.

### *Heving*

Deigen settes til heving under lokk i en kjele (ikke aluminium) eller et kar som rommer 7-10 liter. Den skal stå til heving i 8 timer ved vanlig romtemperatur (10 timer i et litt kjøligere rom). Er temperaturen over 20 grader, kan det gå raskere enn 8 timer. Raskere heving gir et mindre smakfullt brød. Mens deigen hever kan du gå på arbeid, eller legge deg til å sove. Det er ingen grunn til å sitte og vente. Hevingen foregår langsomt til å begynne med, men mot slutten kommer deigen helt opp i lokket på en 7 liters kjele.

### *Utbaking*

Slå deigen ut på et meldrysset bakebord. Del den i 3 like store emner og bland inn så mye siktet speltmel at den ikke kleber for mye på fingrene. Du behøver ikke kna noe særlig - legg emnene så fort som mulig i smurte former. Fukt hendene så deigen ikke kleber og se om du kan forme toppen av emnene slik at de blir høyest langssetter midten. Skjær et dypt spor langs midten på hvert brød, dryss litt mel i sporet og skjær igjen. Da sprekker brødet i dette sporet under steking og det hever ikke skjevt. Etter min erfaring er de lange og smale blikkformene med hamret overflate langt bedre og billigere enn de elokserte (overflatebehandlet aluminium). Selv bruker jeg 30 eller 35 cm lange former (drøyt 2 liter).

### *Steking*

Så snart du har fylt formene, setter du disse inn i kald ovn på rist eller plate, nederste rille på

200 grader. Ikke bruk varmluft og har du en komfyr som varmes ekstra raskt opp, må du kanskje ta oppvarmingen i to etapper. Da setter du ovnen på 50 grader i 15 min og deretter på 200 grader. På denne måten foregår etterhevingen mens ovnen varmes opp. Brødene er ferdigstekte etter ca. 1 time 30 min. Ønsker du mer skorpe, kan du steke lenger. Velt brødene ut på rist straks de er ute av ovnen, la dem tørke og avkjøle uten dekke.

Thor fra Helios har satt sammen denne nydelige oppskrift på brød. Smakfull og sunn!

## **Hannes müslibrød**

Dette brød er et sunt alternativ til kake og kan varieres etter eget ønske. Prøv gjerne med andre tørre frukter og prøv forskjellige kombinasjoner av mel.

200 gr økologisk havremel (eller byggmel)  
200 gr økologisk hvetemel (eller fint speltmel)  
600 gr økologisk grovt rugmel  
1 dl økologiske byggkjerner  
1 dl økologiske rugkjerner  
1 dl økologiske speltkjerner  
100 gr økologiske nøtter etter eget valg (f.eks. hasselnøtt, mandler, valnøtt), hakket  
100 gr økologiske rosiner  
100 gr økologiske aprikos/epler, i mindre stykker  
100 gr økologiske svsker, i mindre stykker  
75 gr økologiske sesamfrø  
3-4 ts salt  
50 gr gjær (kan reduseres, hevetid forlenges)  
2 ss økologisk sitronsaft  
1 liter vann

Kjerner kokes med 6 dl vann i ca 45 minutter og stilles til avkjøling.

Gjær løses opp i lunkent vann (kaldt vann ved små mengder gjær og lengre hevetid). Hell sitronsaft i væsken. Bland øvrige ingredienser og tilsett de avkjølte kjerner. Hell væsken i blandingen.

Elt godt til deigen er smidig og elastisk. Fyll i langpanne og la stå til heving til dobbelt størrelse under fuktig håndkle. Settes inn i ca 200 grader varm ovn på midterste rille i ca 30 minutter.

## Speltbrød med variasjoner

300 gr økologisk sammalt speltmel (kan byttes ut med sammalt hvetemel)  
700 gr økologisk fint speltmel (kan byttes ut med hvetemel)  
50 gr gjær  
3-4 ts salt  
1 dl økologisk solsikkeolje (kan utelates eller reduseres)  
7-8 dl vann

Løs opp gjær i lunkent vann (kaldt vann ved små mengder gjær og lengre hevetid). Bland mel og salt og hell i olje og vann. Elt til deigen er smidig, blank og elastisk. Deigen er forholdsvis fuktig. Hell deigen i formen og la den heve til dobbelt størrelse. Settes inn i ca 225 grader varm ovn (200 grader varmluft) på midterste rille i ca 25 minutter.

Har du travelt og allikevel ønsker deg et deilig nystekt brød, så prøv **lyn-varianten** av dette brød:

300 gr økologisk sammalt spelt  
700 gr økologisk fint speltmel (evt hvetemel)  
50 gr gjær  
3-4 ts salt  
1 dl økologisk solsikkeolje (kan utelates eller reduseres)  
ca 1 liter vann

Løs opp gjær i lunkent vann. Bland mel og salt og hell i olje og vann. Elt til deigen er smidig, blank og elastisk. Hell den våte deigen i langpanne og sett direkte inn i 300 grader varmluft på midterste rille i 8-10 minutter. Ha en skål med vann inne i ovnen (dampfunksjon). Deigen skal ikke stå til heving.

Du kan enkelt smaksette dette brød, så det blir et festlig tilbehør til maten eller når du er sulten for moro skyld. Prøv for eksempel denne italienske **foccacia-varianten**:  
Legg oliven oppå deigen og press dem lett ned, dryss maldonsalt og krydderi etter smak over og hell olivenolje over før du setter brødet inn i den 300 grader varm ovn.

## Solsikkebrød

7-8 dl lunkent vann  
300 gr økologisk hvetemel  
300 gr økologisk sammalt hvetemel  
150 gr økologisk sammalt rug  
150 gr økologisk klemt rug  
2 dl økologisk solsikkefrø  
50 gr økologisk sukker, sirup eller honning  
3-4 ts salt  
50 gr gjær  
1 dl økologisk solsikke-/rapsolje

Løs opp gjær i lunkent vann (kaldt vann ved små mengder gjær og lengre hevetid). Bland mel, klemt rug, frø, salt og sukker og hell i vann-gjær blanding og olje. Elt grundig til deigen er smidig, blank og elastisk. Deigen er forholdsvis fuktig. La deigen heve tildekket i ca 1 time til dobbelt størrelse. Elt luften ut av deigen og hell deigen i 2 smurte former og la dem etterheve. Alternativt kan deigen etter grundig eltning helles direkte i formene og heve til dobbelt størrelse (dvs kun en elteprosess). Settes inn i 200 grader varm ovn (175 grader varmluft) på midterste rille i ca 40 minutter.

## Gammeldags surbrød

### *Surdeig*

400 gr økologisk siktet hvetemel  
4 dl lunkent vann  
10 gr gjær

Løs opp gjæren i det lunkne vann og rør melet i. Rør til deigen er glatt. La stå et døgn ved stuetemperatur og under lufttett dekke.

### *Resten av deigen*

Ca. 600 gr økologisk siktet hvetemel  
2 dl Kefir  
10 gr gjær  
3-4 ts salt  
Eggehvite til pensling  
Evt karve til drys

Smuldr gjær i melet. Hold litt av melet tilbake til du ser, hvor mye deigen vil ta. Tilsett salt og kefir. Rør i begynnelsen med en skje og elt så deigen godt med hendene, til den slipper hånd og bord.

La deigen heve tildekket til dobbelt størrelse. Slå dernest luften ut av deigen og form den til 2 brød (eller 10 baguetter, eller mange rundstykker) og la den etterheve på bakeplaten på bakepapir (som kan brukes mange ganger) i minst en halv time. Snitt brødene med en skarp kniv og pensle med pisket eggehvite. Du kan også nøye deg med å stryke det med vann med hånden. Dryss eventuelt karve på.

Sett brødene inn i ca 225 grader varm ovn i ca 35 minutter, midt i ovnen. Baguetter og rundstykker skal bake i ca 20 minutter. Sett brødene til avkjøling på rist.

Du kan sjekke om brødet er ferdig ved å banke på det med en knyttet neve. Hører du en hul lyd, er brødet ferdig. Er lyden mer dump, skal det ha 5 minutter til.

Hentet fra Birgit Brunsted 'Tidens tand – den daglige mad med større fornøjelse'.

## **Speltbrød med surdeig**

500 gr surdeig  
2,5 liter vann (30 grader)  
3,6 kg økologisk sammalt spelt (romtemperatur)  
25 gr salt

Bland vann og mel. La deigen stå i en time, til den begynner å heve. Ta av 500 gr deig og bland i 2 dl vann og 200 gr sammalt spelt. Sett denne deigen på kjøll og bruk den som surdeig ved neste baking. Til den resterende deigen tilsettes salt og det blandes godt til deigen er blank, smidig og elastisk. Tilsett evt. litt mer sammalt spelt – deigen skal la seg forme på bordet nå. Form til brød og legg i smurte former. Denne oppskriften blir til 4 brød på vel 800 gr.

La brød heve i 1-1,5 timer. Stekes på 210 grader varm ovn i 40-45 minutter (92-97grader kjernetemperatur).

Oppskrift fra baker Øystein Løvlie, Godt Brød

## **Christers Emmerbrød**

1 kg økologisk emmer-mel  
1 kg økologisk siktet speltmel  
40 gr havsalt  
80 gr gjær  
1,4 liter lunkent vann

Mel, salt, gjær og vann blandes til homogen masse for hånd (trengs ikke elting). Deigen settes i ro 30-45 minutter, formes og legges i smurte former. Deigen hever 30-45 min. Sett brødene inn i en 250 grader varm ovn i 10 minutter, og deretter settes temperaturen ned til 175 grader i de neste 55-60 minutter.

Oppskrift fra Christer Hamre, tidligere baker i Dinkelbakeriet

## **Den Gode Bakers speltbrød**

300 gr økologisk frøblanding av lin, sesam, solsikke, hirse, bokhvete  
150 gr økologisk speltkli  
460 gr økologisk sammalt speltmel (eller hvetemel)  
1,4 kg økologisk siktet speltmel (eller hvetemel)  
40 gr havsalt  
20 gr gjær  
Ca 80 gr frøblanding (samme blanding som ovenfor, men som topping på brødet)

Skold frøblanding sammen med kli. Når denne blandingen er avkjølt tilsettes gjær. Bland mel og salt og tilsett det til frøblanding. Elt deigen til den er jevn og smidig og hell i smurte former. Dryss frøblanding over deigen som er lett fuktet med vann. La brødene heve til dobbelt størrelse. Sett brødene inn i en 230 grader varm ovn i 45-50 minutter. Ta ut brød av formen og la dem avkjøle før du skjærer i dem. Det blir 4 brød av denne porsjonen.

Oppskrift fra Den Gode Baker

## **Foccacia**

7-8 dl lunkent vann  
1,1 kg økologisk siktet spelt  
40 gr økologisk honning  
40 gr gjær  
40 gr havsalt

Pesto, cherry tomat og oliven som topping

Rør ut gjær og honning i lunkent vann. Bland mel og salt og tilsett til vannet. Elt deigen til den er glatt og smidig. Hell deigen i smurte langpanner og legg på topping, som presses lett ned i deigen. Sett brødet inn i en 300 grader varm ovn og senk dernest øyeblikkelig temperaturen til 230 grader og la steke i ca 7-8 minutter (avhengig av ovn).

Tips: Rett etter at brød er satt inn i varm ovn helles et lite glas vann inn i en langpanne i ovnen. Dette gir en dampfunksjon, som gjør brødet ekstra lekkert.

Oppskrift fra Den Gode Baker

## **Pizzabunn**

3 dl lunkent vann  
Ca 600 gr økologisk siktet spelt  
30 gr økologisk olivenolje  
30 gr gjær  
10 gr havsalt

Diverse topping etter eget ønske, f.eks. tomat, kjøtt, ost, løk, krydder.

Rør ut gjær i lunkent vann og olje. Bland mel og salt og tilsett til vannet. Elt deigen til den er glatt og smidig. Rull ut deigen i ønsket form og størrelse og legg på topping. Sett pizza inn i en 250-300 grader varm ovn og la steke til osten bobler og blir gylden i kanten.

Oppskrift fra Den Gode Baker

## **Pita brød**

Pita brød er den perfekte 'emballasje' for matfyll

1 kg økologiske hvetemel (eller fin speltmel, og det kan også blandes i litt sammalt mel)  
6 dl lunken vann  
50 gr gjær  
2-3 ts salt  
Litt økologiske olje

Løs opp gjæren i lunkent vann. Bland mel og salt og tilsett til vannet. Elt grundig til deigen slipper hånd og bord. Hell oljen i en skål og vend deigen i oljen til den er suget opp. La deigen heve tildekket i minst en time, til dobbelt størrelse. Slå luften ut av deigen med flat hånd. Fold den sammen og slå den ut igjen. Gjenta dette et par ganger. Del så deigen i 20 stykker og rull dem ut til de er ca 12 cm i diameter. Legg dem på en plate med bakepapir og sett dem i en 250 grader varm ovn. Ovnen må være så varm, ellers blir de ikke hule inni. La dem steke i 10-15 minutter. Hold øye med dem, de må ikke bli brune. Legg dem under et hard oppvridd håndkle til de skal spises – for at de skal forbli myke. Skjær dem halvt opp og fyll dem med hva du måtte ønske.

Hentet fra Birgit Brunsted 'Tidens tand – den daglige mad med større fornøjelse'.

## Hannes kjernerugbrød med surdeig

Dette brød kan bakes med surdeig og gjær, eller med surdeig uten gjær, eller med gjær uten surdeig – du bestemmer selv. Har du kjøkkenmaskin, er det raskt og lett å lage dette brødet. Om du baker for hånd, må du regne med litt kliss. Men brødet blir godt uansett. Oppskriften gir to store rugbrød.

### *Surdeig\**

5 dl økologisk rugmel eller sammalt hvetemel  
Ca 3 dl Kefir (kan skiftes ut med vann)  
10 gr gjær

Løs opp gjæren i Kefir og elt det sammen med melet. La det stå tillukket, f.eks. i et syltetøysglass, 4-5 dager et lunt sted.

### *Resten av deigen*

Ca 1,5 liter lunkent vann  
900 gr økologisk rugmel ( gjerne sammalt)  
400 gr økologisk speltmel/hvetemel ( gjerne sammalt)  
200 gr økologisk byggmel/4-korns mel  
250 gr økologisk klemt rug (prøv også gjerne hele kjerner, bløtlagt i kokende vann og avkjølt)  
250 gr økologisk solsikkefrø/linfrø/sesamfrø (i blanding eller bare en type etter ønske)  
5 ss økologisk solsikkeolje  
3 ss salt  
50 gr gjær (kan gjerne utelates og i stedet langtidsheves)  
Evt. litt appelsinjuice eller saften fra en økologisk sitron (for smak og bedre heveprosess)  
Litt olje/smeltet smør til pensling (smør smaker best)

Rør surdeigen ut med det lunkne vann. Bland i gjær, hvis du ønsker deg et luftigere brød på kortere tid. Bland de tørre ingredienser og tilsett surdeigsoppløsningen sammen med appelsinsaft/sitronsaft og olje. Deigen eltes godt. Bruker du kjøkkenmaskin, bruk bare sakte hastighet i ca 20 minutter. Deigen skal være bløt, smidig, blank og elastisk. Husk å ta fra en klump deig til neste baking og legg den i et glass med lokk – varer det lenge før neste baking, skal den i kjøleskap. Smør to store rugbrødsformer (større enn vanlige brødsformer) med olje/smeltet smør og strø i rugmel. Fordel deigen i formene og sett dem tildekket til heving et lunt sted. Uten gjær skal brødene stå i ca 10 timer. Med gjær skal brødene stå i 1-2 timer, avhengig av temperatur.

Sett brødene nederst i en 180 grader varm ovn i ca 1¼ time, eller i en 160 grader varmluftsovn i ca 1¼ time. Du kan sjekke om brødet er ferdig ved å banke på det med en knyttet neve. Hører du en hul lyd, er brødet ferdig. Er lyden mer dump, skal det ha 5-10 minutter til. Prøv deg litt frem – avhenger av brødsformens størrelse og ovnen.

Når du har tatt brødene ut av ovnen kan du la en kniv skjære rundt mellom brød og form innen du banker dem ut. La dem stå til avkjøling på rist. Brødene skal stå og sette seg litt før du skjærer i dem, og de er enda bedre dagen derpå.

\*Denne surdeigen er enkel å lage og smaker godt. På [www.mat.no](http://www.mat.no) finner du også oppskrift på surdeig, men den er noe mer krevende og vanskelig å fremstille.

## Rugbrød

Har du ikke lyst på rugbrød med surdeig og kjerner, kan du naturligvis bake uten. Her følger en enkel oppskrift på to store rugbrød.

Ca 1,5 liter lunkent vann  
1,5 kg økologisk rugmel  
500 gr økologisk hvetemel/speltmel  
50 gr gjær  
3 ss salt  
Evt saften fra en økologisk sitron (for smak og bedre heveprosess)

Har du likevel lyst på litt kjerner og frø kan du tilsette etter smak, f.eks. 5 dl rug-/hvetekjerner lagt i bløt i kokende vann eller solsikke-/lin-/sesamfrø.

Løs opp gjær i lunkent vann. Bland mel og salt og tilsett vannblanding sammen med sitronsaft. Elt deigen grundig. Bruker du kjøkkenmaskin, bruk bare sakte hastighet i ca 20 minutter. Deigen skal være bløt, smidig, blank og elastisk.

Smør to store rugbrødsformer (større enn vanlige brødsformer) med olje/smeltet smør og strø i rugmel. Fordel deigen i formene og stil dem tildekket til heving et lunt sted i 1-2 timer, avhengig av temperatur.

Sett brødene nederst i en 200 grader varm ovn i 45 minutter til 1 time, eller i en 175 grader varmluftsovn i 45 minutter til 1 time. Du kan sjekke om brødet er ferdig ved å banke på det med en knyttet neve. Hører du en hul lyd, er brødet ferdig. Er lyden mer dump, skal det ha 5-10 minutter til. Prøv deg litt frem – avhenger av brødformens størrelse og ovnen.

Når du har tatt brødene ut av ovnen kan du la en kniv skjære rundt mellom brød og form innen du banker dem ut. La dem stå til avkjøling på rist. Brødene skal stå og sette seg litt før du skjærer i dem, og de er enda bedre dagen derpå.

## OPPSKRIFTER – GRØT

### Grunnoppskrift grøt med variasjonsforslag, 4 porsjoner:

4 dl valset økologisk havre, eller annen kornart  
8 dl vann  
2 dl økologisk melk  
½ ts salt

Bland vann og valset korn i en gryte, kok opp og la grøten småkoke i 5 minutter. Rør rundt underveis. Smak eventuelt til med salt.

Rør melk i og varm grøten til den har en passende konsistens.

Grøten kan tilsettes tørkede økologiske frukter, nøtter og bær.

Grøten kan tilsettes dampede økologiske grønnsaker, fisk eller kjøtt tilsatt 1 ts økologisk tistelolje.

### Havregrøt – fin og god, 4 porsjoner

4 dl grove økologiske havregryn  
12 dl vann  
½ ts salt

Bløtlegg havregryn i kaldt vann ettermiddagen før. Tilsett salt neste morgen. Tilsett evt. mer vann, da havregryn sveller mye på en natt. Kok opp og la småkoke under omrøring i 8-10 minutter.

Nytes med raspet fersk frukt eller tørket frukt, og kanskje en skvett tjukkmjølke eller Kefir.

Øystein Løvlie, Godt Brød

### Vintergrøt, 4 porsjoner

4 ss knuste økologiske bokhvetegryn  
4 ss økologisk byggryn, helst knust  
4 ss hel økologisk hirse  
4 ss økologisk sesamfrø  
4 ss økologisk linfrø  
1 ts salt  
Evt økologiske rosiner eller annen økologisk frukt skåret i mindre stykker

Alle ingredienser blandes i en gryte, vann helles på til det dekker. Står til neste dag og tilsettes evt mer vann om nødvendig. Grøten kokes ved middels til svak varme i ca 15 minutter. Tilsett salt.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Müsligrøt, 4 porsjoner**

1 liter vann  
3½ dl økologisk havregryn  
100 gr tørret økologisk frukt, f.eks. eple, aprikos, rosin  
½ dl hakkete økologiske hasselnøtter  
½ dl økologisk sesamfrø  
½ dl økologisk kokosmel  
½ ts salt  
Evt kanelsukker

Rør havregryn og vann i en gryte og bring det i kok mens du rører i grøten. Tilsett resten av ingrediensene og kok et par minutter. Hvis grøten blir for tykk, tilsett litt mer vann. Smak til med salt. Dryss evt litt kanelsukker over grøten.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Restegrøt, 4 porsjoner**

½ liter kokte ris fra dagen før  
½ liter økologisk melk  
Ca 2 dl økologisk havregryn  
Evt kanelsukker og smør

Ikke kast ris som er til overs. Kok ris, som allerede er kokt en gang, i melk et par minutter. Tilsett havregryn og la grøten koke opp igjen. Server evt med kanelsukker og smør.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Bygg-vassgrøt, 4 porsjoner**

1 liter vann  
5 dl økologisk byggmel  
Økologisk sukker eller honning  
1 ts salt  
Kan serveres med økologisk eple- eller pærebit, rosin, aprikos, bær o.lign. og Kefir

Kok opp vann og dryss i byggmel under konstant omrøring. Kok grøten på svak varme ca 10 minutter. Rør av og til for å unngå at den svir i bunnen. Smak til med salt og sukker. Kan serveres med eplebit, rosin, aprikos, bær o.lign. Kefir smaker ekstra godt til bygg-vassgrøt.

Oppskrift fra Helios

### **Bygg-grøt, 4 porsjoner**

1 liter økologisk melk  
5 dl bygg-gryn (eller 3 dl havregryn og 2 dl bygg-gryn)  
2 skrellet, revne økologiske epler eller eplemos  
Litt salt

Kok opp melken. Bygg-gryn piskes i og revne epler tilsettes. La grøten koke ved svak varme i ca 10 minutter. Tilsett litt mer melk hvis grøten blir for tykk. Tilsett salt etter smak. Grøten smaker godt med kanel, smør og ahornsirup.

Skærtøft Mølle, DK

### **Bokhvetegrøt, 4 porsjoner**

1 liter økologisk melk  
140 gr økologisk bokhvetegryn  
Litt salt  
Kan serveres med økologisk frukt, nøtter og bær.

Kok opp melken. Dryss i bokhvetegryn under konstant omrøring. Demp varmen, legg på lokk og kok grøten i ca 45 minutter. Smak til med salt. Kan serveres med økologisk frukt, nøtter og bær.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Hirsegrøt, 4 porsjoner**

4 dl økologiske hirseflak  
12-14 dl økologisk melk  
4 ss økologisk smør  
Kan serveres med økologisk frukt, nøtter og bær.

Melk og hirseflak piskes og kokes opp. Smør smeltes i grøten. Pisk grundig. Koker et par minutter til flak er utkøkt og grøten har en passende konsistens. Kan serveres med økologisk frukt, nøtter og bær.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Risengrynsgrøt, 4 porsjoner**

1 liter økologisk melk  
4 dl økologisk grøtris  
½ ts salt  
Vann (til koking av ris)  
Server evt med økologisk kanelsukker og rød saft

Hell grøtris i gryten og fyll på med vann til ris dekkes. Kok opp. Tilsett melk og la koke under lokk i ca 45 minutter. Smak til med salt. Server evt med kanelsukker og saft.

### **Egg-grøt, 4 porsjoner**

1,5 liter økologisk melk  
2 økologiske egg  
60 gr økologisk hvetemel  
60 gr økologisk potetmel  
½ ts salt  
Evt. rosin og mandler

EGGEPLOMMER piskes til skum og blandes med ⅓ av melken. Mel røres til en jevning med denne melkeblanding. Resten av melken kokes opp. Jevningen tilsettes under omrøring og grøten gis et oppkok. Smak til med salt. Ved anretning legges de hard piskede eggehviter som topper i grøten. Grøten kan serveres med f.eks. rosiner og mandler.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Rugmelsgrøt, 4 porsjoner**

1 liter vann eller økologisk melk  
200 gr økologisk grovt rugmel  
Litt salt  
Litt økologiske sukker eller honning  
Server med økologisk frukt, nøtter eller bær

Rugmel røres ut i litt av vesken og bringes i kok. Resten av vesken tilsettes under omrøring og kokes opp. Smak til med salt og sukker. Server med frukt, nøtter eller bær.

Fra [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

### **Rømmegrøt, 4 porsjoner**

¼ liter økologisk rømme  
ca 2 dl økologisk hvetemel  
¾ liter kokende økologisk melk  
½ ts salt

Kok opp rømmen under lok i 10 min. Sikt 1/3 av melet i, trekk gryten vekk fra platen og la den småkoke. Rør jevnlig forsiktig i grøten. Smør skal nå komme frem og fløte og melblanding skiller seg. Skum av smør og hold det varmt. Det serveres til grøten. Sikt resten av melet i grøten og rør godt, gi grøten et oppkok. Hell kokende melk i gryten til den blir passe tykk og kok grøten i noen minutter. Smak til med salt. Serveres med sukker, kanel og smør.

## OPPSKRIFTER – KAKER

### Muffins

200 gr smeltet økologisk smør  
125 gr økologisk sukker  
5 økologiske egg  
150 gr økologisk siktet speltmel (evt erstattes litt med sammalt speltmel)  
2 ts økologisk bakepulver (vinstenspulver)  
1 ts økologisk vaniljesukker  
Evt bær etter ønske, f.eks. blåbær, tyttebær, solbær

Rør smeltet, avkjølt smør og sukker hvitt. Heri røres egg. Mel blandes med bakepulver og vaniljesukker og tilsettes litt av gangen mens det forsiktig røres til jevn masse. Vend evt forsiktig bær i deigen. Hell i muffinsformer, fyll 2/3 opp i formen. Bak dem på midterste rille i en 200 grader varm ovn i ca 20 minutter.

### Lette muffins

En sunnere variant av muffins med mindre fett og sukker er:

1 dl smeltet økologisk smør  
2 ss økologisk sukker  
1 sammenpisket økologisk egg  
2,5 dl økologisk melk  
275-300 gr økologisk hvetemel/speltmel (eller bruk gjerne sammalt mel)  
2 ts bakepulver  
1 liten ts salt  
Evt bær etter ønske, f.eks. blåbær, tyttebær, solbær  
Evt hakkete nøtter etter ønske, f.eks. valnøtter, hasselnøtter, mandler

Rør smeltet, avkjølt smør og sukker hvitt. Heri røres egg og melk. Mel blandes med bakepulver og salt og tilsettes litt av gangen mens det forsiktig røres til jevn masse. Vend evt forsiktig bær eller nøtter i deigen. Hell i muffinsformer, fyll 2/3 opp i formen. Bak dem på midterste rille i en 200 grader varm ovn i ca 20 minutter. Gir ca 12 muffins.

Muffins har mange anvendelsesmuligheter og tilbehør kan varieres etter ønske. Prøv muffins med diverse bær eller nøtter, eller spis dem varme med hytteost og tyttebærsyltetøy (bakt uten bær). Muffinsdeig kan også heldes i papirformer og fryses ned innen de stekes. De tas ut av fryser og stekes i ovn og er klar på få minutter.

## **Kanelboller og –kringle**

1 kg økologisk hvetemel  
175 gr økologisk sukker  
250 gr økologisk smeltet smør  
100 gr gjær  
6 dl melk  
2 ts salt  
2 ts kardemomme

Til kanelboller tilsettes smør, sukker og kanel  
Til kringle tilsettes smør, epleskiver, rosiner, hakkete mandler

Smeltet smør blandet med sammenpisket egg til pensling

Løs opp gjæren sammen med salt i lunken melk. Hvetemel, sukker, salt og kardemomme blandes. Melkeblanding helles i melblanding sammen med smeltet, avkjølt smør og vendes sammen. Elt deigen godt til den er smidig, glatt og elastisk. Bruk gjerne kjøkkenmaskin på laveste hastighet. La deigen heve tildekket et lunt sted til dobbelt størrelse. Slå luft ut av deigen og rull deigen ut til en avlang tynn bunn.

Til kanelboller fordeles smør på deigen og sukker og kanel drysses over. Rull deigen sammen fra langsiden og skjær 'pølsen' i skiver. Press skivene lett flate og pensle med smør-eggblandingen.

Til kringle fordeles smør, epler, rosiner og mandler langs midten av deigen på langs. Fold deigen inn over eplefyll fra langsiden så fyll fortsatt er synlig. Pensle kringlen med smør-eggblandingen.

Sett inn i 225 grader varm ovn og stek i ca. 15 minutter (kanelboller) eller i ca. 20 minutter (kringle).

## **Gulrotkake**

4 økologiske egg  
3 dl økologisk sukker  
2 ts natron  
1 ts økologisk kanel  
1 ts salt  
1 ts økologisk vaniljesukker  
1,5 dl økologisk solsikke-/rapsolje  
5 dl reven økologisk gulrot

Visp egg og sukker til en eggedosis. Bland de øvrige tørre ingredienser, oljen og gulrot lett inn i eggedosisen. Hell deigen i en rund kakeform på 26 cm diameter. Sett inn i 170 grader varm ovn på nederste rille i 55-60 minutter.

### *Ostekrem*

200 gr økologisk smørst naturell  
100 gr økologisk smør  
250 gr økologisk sukker  
2 ts økologisk vaniljesukker

Smør 'smuldres' før det blandes i resten. Blandes til en jevn masse, gjerne i foodprosessor. Smør ostekremen på den avkjølte gulrotkaken. Du kan velge å halvere krem-massen, dersom du ønsker mindre krem.

Tips: skjær opp gulrotkaken i passende stykker før du smører på ostekrem – så blir den penere og se på. Pynt eventuelt med spiselige blomster som ringblomst og agurkurt.

## **EN MENGDE OPPSKRIFTER PÅ NETTET:**

[www.mat.no](http://www.mat.no)

[www.aperitif.no](http://www.aperitif.no)

[www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)

[www.matoppskrift.no](http://www.matoppskrift.no)

## **Tips!**

### **Perlespelt og byggkjerner i stedet for ris**

Tips til smakfull, næringsrik og lokal produsert erstatning for ris er økologisk perlespelt og byggkjerner. Kok kjernene i dobbel mengde vann tilsatt litt salt i ca 45 minutter.

## HVOR HENVENDE SEG, KONTAKTER OG MER INFO

*Listen er omfattende, men ikke uttømmende.*

### Offentlige instanser

Helse- og omsorgsdepartementet [www.regjeringen.no/nb/dep/hod](http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod)

Helsedirektoratet Tema [Bra mat i barnehagen](#)  
Heftet [Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen](#)

Miljøverndepartementet [www.regjeringen.no/NB/dep/md](http://www.regjeringen.no/NB/dep/md)  
Handlingsplanen [Miljø- og samfunnsansvar i offentlige anskaffelser](#).

Landbruks- og matdepartementet [www.regjeringen.no/nb/dep/lmd](http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd)  
Handlingsplanen [Økonomisk, agronomisk - økologisk! Økologiforskriften](#)

Fylkesmannen finn ditt eget fylkeskontor på [www.fylkesmannen.no](http://www.fylkesmannen.no) og søk etter økologisk landbruk/landbruk under Tema

Fylkeskommunen finn ditt eget fylkeskommunekontor på [www.norge.no/styresmakter](http://www.norge.no/styresmakter)

Statens Landbruksforvaltning [www.slf.dep.no](http://www.slf.dep.no) og søk etter økologisk landbruk under Tema Prosjektene [Økoløft-i-kommuner](#)

Mattilsynet [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)  
[Veiledere A, B og C](#)

Debio [www.debio.no](http://www.debio.no)  
Plakat [Ø-vett på kjøkkenet](#)

### Landbruksorganisasjoner

Oikos [www.oikos.no](http://www.oikos.no)  
Under 'Forbruker' finner du nyttig informasjon om økologisk mat, tekstiler og leverandører av økologiske produkter, samt steder du kan spise, kjøpe og bo økologisk.  
I tillegg finner du informasjon om økologisk landbruks regler, visjoner, mål, utdanning og mye mye mer

Norges Bondelag [www.bondelaget.no](http://www.bondelaget.no)  
Rapport om økologisk landbruk:  
[Forslag til tiltak for å hindre at øko-bønder gir opp](#)

Norsk bonde- og småbrukarlag [www.smabrukarlaget.no](http://www.smabrukarlaget.no)

Biodynamisk forening [www.biodynamisk.no](http://www.biodynamisk.no)

## Hjemmesider om økologisk mat og produksjon

[www.debio.no](http://www.debio.no)  
[www.oikos.no](http://www.oikos.no)  
[www.biodynamisk.no](http://www.biodynamisk.no)  
[www.ifoam.org](http://www.ifoam.org)  
[www.okologi.no](http://www.okologi.no)  
[www.agropub.no](http://www.agropub.no)  
[www.kjokkenokologi.no](http://www.kjokkenokologi.no)  
<http://matportalen.no/Emner/okologi>

## Besøksgårder

[www.rammegaard.no](http://www.rammegaard.no)  
[www.bogstad.no](http://www.bogstad.no)  
[www.hurdalecovillage.no](http://www.hurdalecovillage.no)  
[www.heimstadgard.no](http://www.heimstadgard.no)  
[www.ullandhaug-kulturpark.no](http://www.ullandhaug-kulturpark.no)  
[www.woof.org](http://www.woof.org) (Internasjonal organisasjon for besøksgårder, hvorav 35 norske)

## Produsenter og leverandører

[Økoguiden 2009](#) (Finn spisesteder, butikker og ymse steder med økologisk mat i hele Norge)  
[www.organic-norway.no](http://www.organic-norway.no) (Økologisk grossist/leverandør, fullsortiment)  
[www.norganic.no](http://www.norganic.no) (Økologisk grossist/leverandør, fullsortiment)  
[www.helios.no](http://www.helios.no) har fusjonert med [www.alternativmat.no](http://www.alternativmat.no) (Økologisk grossist/ leverandør, fullsortiment)  
[www.asko.no](http://www.asko.no) (Matleverandør med økologiske produkter)  
[www.okompaniet.no](http://www.okompaniet.no) (Økologisk grossist/leverandør, frukt og grønt)  
[www.kolonihagen.no](http://www.kolonihagen.no) (Økologisk abonnementsordning)  
[www.okomatnorge.no](http://www.okomatnorge.no) (Økologisk abonnementsordning)  
<http://oikos.onnet.net/> (Finn din lokale produsent. NB: Er under utvikling)  
<http://okologisk.no/seksjoner/produsenter> (Artikler og info om utvalgte økologiske produsenter)

Økologisk korn og mel:

[www.holli-molle.no](http://www.holli-molle.no)  
[www.kveldemel.no](http://www.kveldemel.no)  
[www.spesialkorn.net](http://www.spesialkorn.net)  
[www.norgesfor.no/Lokalbedrifter/Hurum](http://www.norgesfor.no/Lokalbedrifter/Hurum)

Øvrige markedsaktører med økologisk tilbud:

[www.tine.no](http://www.tine.no)  
[www.bama.no](http://www.bama.no)  
[www.nortura.no](http://www.nortura.no)

## KILDER

*Klikk på tekst med understreking og du blir linket opp til dokumentet*

<sup>1</sup>Bioforsk Økologisk (2009): [Argumentliste](#) for økologisk landbruk. Agropub's hjemmeside [www.agropub.no](http://www.agropub.no).

<sup>2</sup>FAO (2008): [Food Security and organic farming in Africa](#). UNEP-UNCTAD report UNCTAD/DITC/TED/2007/15.

<sup>3</sup>IFOAM (2009): *The principles of Organic Agriculture* på [www.ifoam.org](http://www.ifoam.org), oversatt til norsk [Prinsippene for økologisk landbruk](#).

<sup>4</sup>Mattilsynet (2009): [Veiledere A, B og C](#), Utfyllende informasjon om økologisk landbruksproduksjon. Versjon av 28.05.2009.

<sup>5</sup>Dalgaard, T.; Halberg, N. and Porter, J.R. (2001): [A model for fossil energy use in Danish agriculture used to compare organic and conventional farming](#). *Agriculture, Ecosystems & Environment*, vol 87, pp 51-65.

<sup>6</sup>Refsgaard, K.; Halberg, N.; Kristensen, E.S. (1998): [Energy utilization in crop and dairy production in organic and conventional livestock production systems](#). *Agricultural Systems*, vol 57 (4), pp 599-630.

<sup>7</sup>Langer, V. (2008): Natur i landbrugslandskapet – samfundets forventninger til det økologiske jordbrug. In: Alrøe, H.F. and Halberg, N. (red.): *Udvikling, vækst og integritet i den danske økologisektor. Videnssynthese om muligheder og barrierer for fortsat udvikling og markedsbaseret vækst i produktion, forarbejdning og omsætning af økologiske produkter*. ICROFS, Foulum, 8830 Tjele, Danmark. Pp 449-461.

<sup>8</sup>Wiwstad, M. Salomon, E.; Sääångberg, J. and Jönsson, H. (2009): [Ekologisk produktion](#) – möjligheter att minska övergödning. Centrum för uthålligt lantbruk, SLU.

<sup>9</sup>Holmboe-Ottesen, G. (2004): [Bedre helse med økologisk mat?](#) Tidsskrift for Den norske legeforening nr 11.

<sup>10</sup>Jensen, K.O.; Larsen, H.N.; Mølgaard, J.P.; Anderse, J-O.; Tingstad, A.; Marckmann, P. and Astrup, A. (2001): [Økologiske fødevarer og menneskets sundhed](#). Rapport fra videnssynthese udført i regi af Forskningsinstitut for Human Ernæring, KVL. Forskningscenter for Økologisk Jordbrug (FØJO), Foulum, Tjele, Danmark. Pp 130.

<sup>11</sup>QLIF (2009): [Effects of production methods](#) QLIF subproject 2

<sup>12</sup>Lairon, D. (2009): [Nutritional quality and safety of organic food. A review](#). *Agronomy for Sustainable Development*, [www.agronomy-journal.org](http://www.agronomy-journal.org).

<sup>13</sup>Økologisk Jordbrug (2009): *Selvgjort er velgjort*. Artikkel i Økologisk Jordbrug, fagtidsskrift utgitt av Økologisk Landsforening, 8230 Åbyhøj, Danmark. 17. april 2009, nr 430, pp 4.

<sup>14</sup>Kunnskapsdepartementet (2006): [Skolemåltidet i grunnskolen - kunnskapsgrunnlag, nytte- og kostnadsvirkninger og vurderinger av ulike skolemåltidsmodeller](#). Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Kunnskapsdepartementet juni 2006.