

A close-up photograph of a plate of macaroni salad. The salad consists of small, ring-shaped macaroni pasta, sliced sausage, green peas, and shredded orange carrots. A large, vibrant red nasturtium flower is placed in the center of the salad as a garnish. The plate is white and has a blue cartoon insect illustration in the top right corner.

Kokebok av Ilabekken barnehager

Fra hagen til magen. En kortreist fortelling.

Vår/høst 2018

Innholdsfortegnelse

S. 3-13: Et treretters med reddik og spinat av Øra

S. 14– 19: Ketchup av Loftet

S. 20– 25: Potetgull av Hjorten

S. 26– 28: Pastasalat med sukkerter av Grønn gruppe

S 29– 31: Tomatsuppe av hjemmedyrkede tomater av Smia

S 32– 36: Franskgrytebrød, selvdyrkede tomater og sukkerter av 3 åringene på Loftet.

S 37– 41: Tomatsuppe av Blå.

S 42-46: Potetgull av storbarn på Iladalen.

En trerretters med reddik og spinat



Ø
R
A





**Forrett:
Canapeer med reddik
og avocado**



Ingredienser:

(Til ca. 20 canapeer.)

1stk avocado.

1 ts sitronsaft.

Pepper, sort og nykvernet

Salt.

10 stk reddik.

Deig.

50 gram gjær, 3 dl vann lunkent, 4 ss olivenolje, 1 ts salt, 1 egg, 8 dl hvetemel/grovbakst, egg til pensling.

Slik gjør du:

Del reddikene i to.

Ha avocadokjøttet og sitronsaft i en liten bolle. Ha på litt pepper og salt. Mos til en grov masse med en gaffel. Smak til om du vil ha mer pepper.

Smør dette på brødsnivene. Ha en halv reddik på hver canape.

Server.



Hovedrett:
Seibiff med aubergine og reddiker



Innhold:

700 gram sei filet uten skinn.

4ss hvetemel.

1 ss salt.

1 ts pepper.

2 stk løk.

Olje til steking.

Tilbehør:

1 stk aubergine.

1 bt reddik.

Olje og salt.

Slik gjør du

Skjær fisken i porsjonsstykker og vend dem inn i en blanding av mel, salt og pepper. Rens og skjær løken i tynne skiver. Brun løken i olje, hold den varm. Stek fisken i olje i ca 3 minutter på hver side. Skjær auberginen i tynne skiver og stek dem i olje, dryss på litt salt. Del reddikene i to og stek dem raskt i olje, dryss på litt salt. Anrett seibiffene toppet med løk og med aubergine og reddik.



Dessert:

Jordbærsmoothie med smak av eple og reddik



Ingredienser:

200 gr frosne jordbær.

1 banan.

1 eple (skrelles).

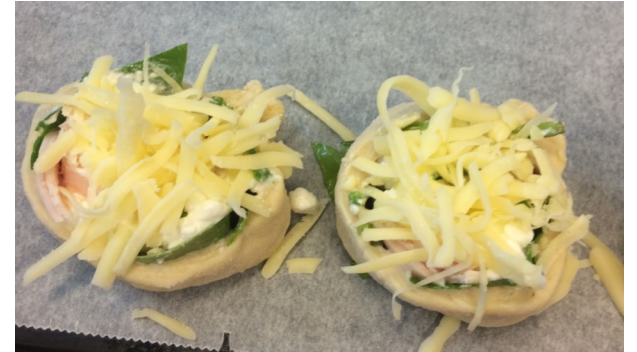
3 reddiker (vaskes godt).

1 dl Biola med jordbær.

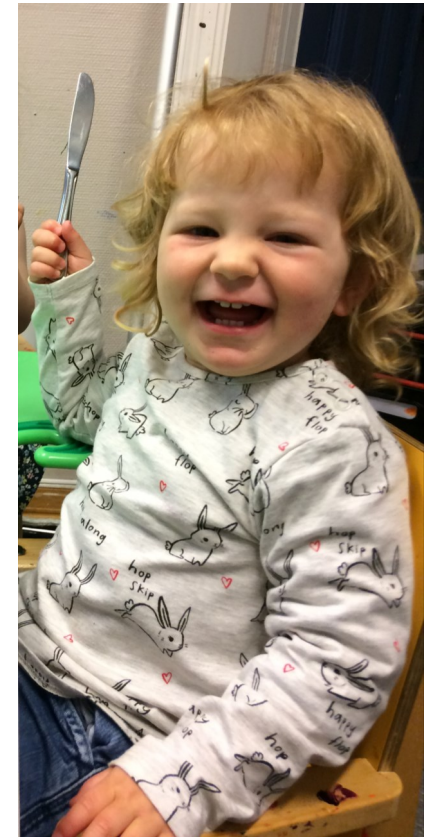
1 Biola yoghurt med
jordbær.

Slik gjør du:

Kjøres i blender til ønsket konsistens, og
nytes med god samvittighet.



**Matpakketips:
Kalkunsnurrer med
ost og spinat.**



Ingredienser deig:

3 dl vann, lunkent.

4 ss olivenolje.

1 ts salt.

1 egg.

8 dl hvetemel/grovbakst.

Egg til pensling.

Ingredienser fyll:

200 gram kalkunpålegg.

200 gram spinat.

300 gram cottage cheese.

1 egg.

1 ts salt.

1 ts pepper.

0,5 dl revet parmesan.

1,5 dl ost, revet.

Slik gjør du:

Løs gjæren opp i lunkent vann. Tilsett olje, salt og egg. Rør inn hvetemel til en passe fast deig.

Dekk bakebollen med plast og sett til lun heving i ca 30 minutter. Lag fyllet mens deigen heves. Skjær kalkunpålegget i strimler. Bland resten av ingrediensene i en foodprosessor og kjør til en grov masse. Kjevle deigen til en firkant ca 5mm tykk.

Fordel fyllet utover deigen og strø over strimlet kalkun. Rull deigen sammen til en pølse. Skjær i tykke skiver, ca 3 cm og legg på bakepapirkledt eller smurt stekebrett. Dekk med kjøkkenhåndkle og la etterheve i ca 30 minutter. Pensle med sammenpisket egg og stek i forvarmet ovn 225 grader på nederste rille i 15-20 minutter.



Matsang:

Når skippern skal ha seg mat

(tut, tut),

Så tar han en boks spinat

(tut, tut).

Så går han i stua og danser med

frua,

Når skippern skal ha seg mat

(tut, tut).



20 barn og 4 voksne har gjennom 12 uker ventet på at vi skal få nok tomater så vi kan lage

KETCHUP

Vi på Loftet vil vise dere hvordan vi har lager ketchup av tomater vi har dyrket frem selv.



I uke 8 av vårt dyrkingsprosjekt begynte tomatene å bli klare for innhøsting. Fra uke 8-12 høsta vi mange tomater som vi delte opp i biter og frøys ned, men vi fikk dessverre ikke nok tomater til hele oppskriften så vi måtte...



På butikken.

Der handla vi inn hakkede tomater på boks og resten av ingrediensene til ketchupen.



Vi satt i gang med å åpne boksene og....



**Kutte tomater, løk og
måle opp ingrediensene.
Løken lukter ganske
stramt så det er lurt med
hansker.**



**Denne oppskriften gir ca.
1l ketchup.**

- **1¹/₅ kg (ca 3 bokser) hermetiske tomater**
 - **1 dl vann**
 - **1 ts salt**
- **200 g sukker eller fruktose**
 - **220 g tomatpuré**
 - **1 båt hakket hvitløk**
 - **1/2 stk rød chili**
- **3 stk sjalottløk eller 1 rødløk**
- **4 ss eplecidereddik**



SLIK GJØR DU

1. Ha tomatene i en kjele sammen med tomatpuré, hvitløk, chili og sjalottløk. Kok opp og tilsett sukker, epleeddik og salt.

2. Senk varmen og la sausen småkoke i ca. 30 minutter. Bruk stavmikser og kjør ketchupen helt glatt. Passer den eventuelt gjennom en fin sil for å få ut rester av skall og krydder.

3. Juster smaken med salt, sukker og eddik. Hell ketchupen på rene, varme tørre glass eller flasker og skru på lokk med en gang. Avkjøl helt. Holdbar minst en måned om sausen oppbevares kaldt.

POTETGULL

Av Hjorten



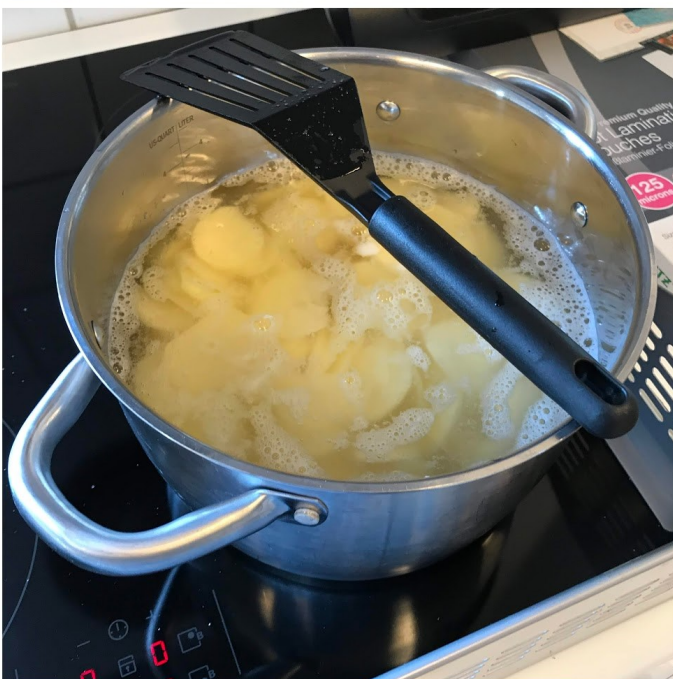
Da finværet endelig kom i mai så var vi raske med å få satt ut noen poteter.

2 pimpernell poteter satt vi ut , hvor mange poteter får vi når vi skal høste inn potetene mon tro?



Vi fant ganske mange poteter, hele 3 barnebøtter fulle ble det.

Noe godt måtte vi lage av disse potetene så vi bestemte oss for potetgull.



Først skrella vi og delte potetene i så tynne skiver som vi fikk til.

Så gav vi potetskivene en rask oppkok før vi la dem på et brett og tømte litt mat olje over dem.

Så gikk de inn i ovnen på ca 200grader varmluft.

Der lå dem i ca 20 min til dem så slik ut.....



Voila
Potetgull ala Hjorten.



**Litt skeptisk i starten, men
det smakte jaggu godt.**



Nam nam.



Pastasalat med sukkererter

Laget av Grønn gruppe

Ingredienser

- 200 g ukokt pasta
- 300 g [Yoghurt Naturell](#)
- 1 ts Dijonsennep
- 1 ts Sukker
- 1 ss [Smør](#), til steking
- 250 g Pølser
- 2 stk Gulrøtter
- 100 g Sukkererter
- 250 g Blad salat



Slik gjør vi det:

Kok pasta og avkjøl.

Bland yoghurt med sennep og sukker. Sett kjølig.

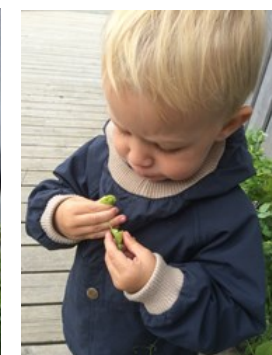
Stek pølser.

Skrell gulrot, og skyll sukkererter og salat.

Bruk et råkostjern og riv gulrot. Skjær sukkererter i mindre biter.

Bland yoghurtdressingen med pasta, pølser, gulrøtter, sukkererter og blad salat.

Tips! Bruk gjerne fullkornspasta



Tomatsuppe av hjemme dyrkede tomater

INGREDIENSER

- 2 sjalottløk
- 2 hvitløksfedd
- 1/2 rød chili
- 2 ss tomatpurè
- 600 g tomater
- 7 1/2 del kylling kraft
- 1 ss sukker
- Olivenolje
- Salt og pepper



Av smia

GJØREMÅTE:

Finhakk hvitløk og sjalottløk og stek i en stekepanne med litt olivenolje. Tilsett tomatpure. Mos tomatene og varm dem i en kasserolle og hell løken sammen med de hakkede tomater. Tilsett kyllingkraft og sukker. Kok opp og smak til med salt og pepper.

Server med egg, pasta og godt brød.



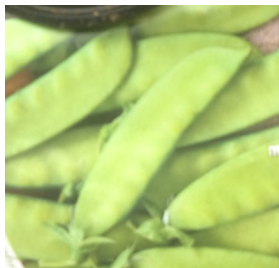


Vel bekomme!

Fransk grytebrød, selvdyrkede tomater og sukkererter

Du trenger :

- En jerngryte med lokk
- 3,5 dl kaldt vann
- 2 ts salt
- En kvart ts tørrgjær
- 350 g hvetemel og 100 g grovt mel
For eksempel rug eller bygg



Slik baker vi brød:

Vann



Først vann, deretter
salt og tørrgjær
Til slutt mel
En voksen steiker



Salt



Vi smaker
på melet



Tørrgjær



Mel





Samarbeid

1. Rør raskt sammen ingrediensene, ikke elt.
2. La heve på kjøkkenbenken med et tørkle over 12-16 timer, toppen 24.
3. Sett ei jerngryta med lokket inn i ovnen. Sett ovnen på 250 grader.

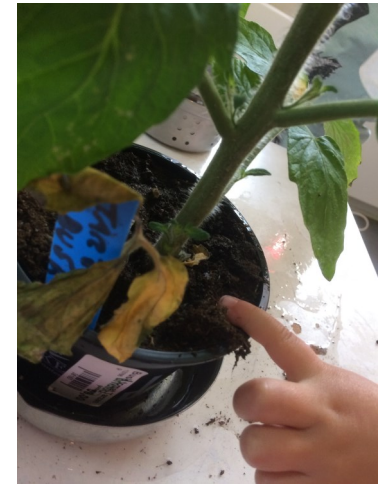


4. Dryss litt mel på kjøkkenbenken. Mens gryta varmer seg i ovnen, heller du deigen over melet. Brett den sammen.
5. Ta ut jerngryta når ovnen har nådd 250 grader. Pass på så du ikke brenner deg! Dryss litt mel i gryta. Legg deigen i gryta. OBS Farlig! Glovarmt.



6. Sett gryta tilbake i ovnen og la stå i 30 minutter med lokk. Og i 20 minutter uten.
7. Ta brødet ut av gryta. Beskytt hendene. Avkjøl på rist.
8. Smaker godt med bare smør og hjemmedyrkede tomater.





Vi dyrker cherry tomater

Oplevelser og erfaringer i naturen kan fremme forståelse for naturens egenart og barnas vilje til å verne om naturressursene, bevare biologisk mangfold og bidra til bærekraftig utvikling. (Rammeplan, 2017)



Smaker godt med fransk grytebrød!





D
Y
R
K
I
N
G



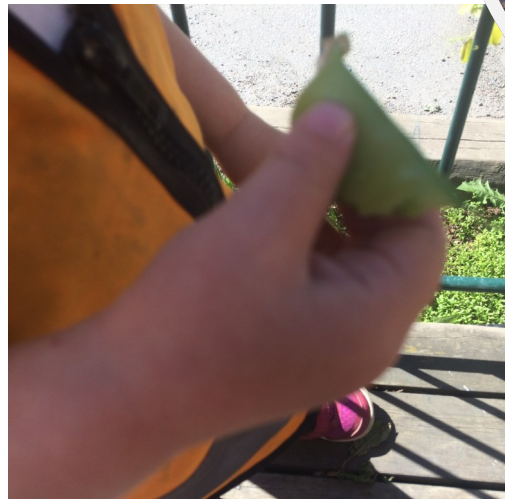
P
L
A
N
T
I
N
G



Vi vanner
sukkererter
hver dag og
observerer hva
som skjer...



V
A
N
N
I
N
G



S
P
I
S
E
S

M
E
D

F
E
R
S
K
T

B
R
Ø
D
!





Tomater

Våren 2018 introduserte vi frøene som skulle bli til tomater. Videre la vi frøene ned i jorda. Vi valgte ulike gjenbruksmaterialer som blant annet egg kartonger og yoghurtbegerer. Med lokk ble dette som små drivhus. Vi hadde også store pottes som noen av frøene fikk sin start i.



Av BLÅ



Teamwork





*Oj! Det begynner å vokse.
Blir det tomater her?*



*Med rikelig av sol og regn har planten vokst og vokst.
Tomatene har hatt en fin sommer.*



Nå synes vi det er på tide å ta av tomatene



*Barna fikk hver sin
smørekniv for å skjære
opp tomatene.*

Tomatsuppe

2 sjalottløk og 2 fedd hvitløk finhakkes.
Stekes med 2ss olje i en kasserolle til lø-
ken er blank og myk.

Tilsett 2ss tomatpuré (eller sukkerfri
ketchup),

1 boks hakkede tomater, og 10-15 cher-
rytomater.

Kjør det med stavmikser til fin konsi-
stens.

Ha i 4dl vann og 1 grønnsaksbuljong.

Tilsett krydderier som 1/4ts pepper,
1/2ts salt og 1ts basilikum.

Kokes i ca. 10-15 min.





Potetgull

AV:

Storbarn Iladalen

Høsting av Potetene.



Så må vi h vle potetene i tynne skiver



Deretter må potetskivene tørkes..



..og krydres med ønsket krydder.



..friteres..



Film + potetgull = kos

