

Velkommen til bords!

MAT OG HELSE FOR INNVANDRERE – EN KOKEBOK



Foto: Muhammed Dalow

AV KUN med støtte fra GJENSIDIGESTIFTELSEN • DESEMBER 2017

KUN


GjensidigeStiftelsen

Innhold

Velkommen til bords!	4
Kostholdsrådene.....	6
Måltider.....	8
Noen mål og uttrykk vi bruker.....	9
Korn	9
Grunnoppskrift gjærdeig	10
Havregrøt.....	11
Frokostblanding (muesli).....	12
Grove scones.....	13
Egg.....	14
Enkle retter med egg	14
Vafler med havregryn	15
Middag	16
Poteter i ovnen	17
Fiskegryte	18
Kyllingwok.....	19
Gryterett med rotfrukt og belgfrukter.....	20
Linsesuppe.....	21
Chili sin carne og Chili con carne.....	22
Smuldrepai med epler.....	24
Bilder fra kurset	25
Etterord: Å bruke boka i undervisning.....	26

Forord

Kokeboken «Velkommen til bords» er resultatet av et samarbeidsprosjekt mellom Frisklivssentralen i Levanger og KUN i 2017. Vi fikk midler av Gjensidigestiftelsen til å holde kurs om kosthold og ernæring på asylmottak i Nord-Trøndelag, og ved hjelp av våre dyktige kursholdere Eli Skevik og Mhret Haile Woldu fikk vi utarbeidet et bra opplegg med gode oppskrifter.

For å spre kunnskapen til flere ønsket vi å lage en enkel kokebok med kostholdsråd og oppskrifter basert på erfaringer fra kursene. Kostholdsrådene er basert på nasjonale myndigheters anbefalinger og faglige retningslinjer for ernæring og helse, men tilpasset nyankomne og andre med migrasjonsbakgrunn. Boka har mange illustrasjoner og enkelt språk slik at den kan brukes så tidlig som mulig ved adkomst til Norge, og kan også brukes som et språklæringsverktøy. Den spres hovedsakelig i Nord-Trøndelag og gis ut til deltakere på kurs, tilbys til innvandrereforeninger, flyktningmottak og voksenopplæringen i kommuner. I tillegg kan boka og kursopplegget lastes ned fra hjemmesidene våre: www.kun.no.

KUN er en stiftelse som arbeider for likestilling, inkludering og mangfold. På våre nettsider www.kun.no finner du mer informasjon om vårt arbeid.



*Stilen er det ingenting å si på!
Foto: Zeiner Media.*

Velkommen til bords!

Å dele et måltid er så mye mer enn bare ernæring. Å lage mat og spise sammen handler om fellesskap og samvær, rundt bordet er vil alle sammen om en opplevelse. Vi jobber sammen mot et felles mål, et godt måltid, og spiser sammen før vi rydder opp og går hver til vårt igjen. Her kan alle være med, enten det er et enkelt brødmåltid eller en tradisjonell festmat som lages.

For mat er også en måte vi viser hvem vi er. Smak og råvarer, tradisjon og nyskaping forteller noe om oss selv og vår historie. Hvilken mat spiste du som barn, hva lager du selv, og hva spiser du når du skal feire noe?

I denne boken finner du en rask introduksjon til norske kostvaner og matvarer som kan brukes i et sunt og billig kosthold. Vi har skrevet litt om grunnleggende kjøkkenvaner og matlaging, og hva man trenger for å lage oppskriftene i boka. Oppskriftene er enkle, og lette å tilpasse til utstyr og råvarer man har for hånden, samtidig som det skal smake godt.

Når du er blitt kjent med oppskriftene i boka kan du prøve tipsene for å variere litt, tilsette nye smaker og varer, og lage maten slik den passer deg best. Inviter noen til å dele et måltid med deg!

Bakerst i boka finnes en «Bruksanvisning til boka» for deg som skal lage matkurs selv.



*Kursholderne
Eli og Mhret med
formidlingshjelper
Mohammed i midten.
Foto: Zeiner Media.*



*Kurset åpner med gjennomgang av dagens plan, og påminnelse om kjøkkenreglene.
Foto: Zeiner Media.*



*Arbeidet er i gang!
Foto: Zeiner Media.*

ARBEIDSVANER OG HYGIENE

Før du begynner (og underveis) skal hendene vaskes med varmt vann og såpe. Ta av deg ringene og ta håret i en strikk slik at det ikke kommer hår i maten.

Arbeidsflaten skal være ryddig, ren og tørr. Vask gjerne av underveis. Du kan vaske opp etter hvert som du er ferdig med å bruke ting, det er hyggeligere og mer hygienisk å lage mat når det er rent og ryddig rundt deg.

Oppvasken tas i varmt vann, med oppvasksåpe, og skylles og tørkes før den settes i skapet igjen. Husk å skylle vasken og ta opp av utløpet, og å ALDRI helle olje i vasken. Fett og olje skal i matavfallet, ellers går vasken fort tett.

Husk at tørkeklut og håndkle skal vaskes ofte, på minst 60 grader.

HUSK

**Alt som har vært i munnen
må vaskes før det brukes i
nærheten av andres mat**



Kostrådene

Du vil møte KOSTHOLDSRÅD mange steder, de handler om hva og hvordan du skal spise for å holde deg frisk og aktiv.



SPIS VARIERT

Spiser du mange ulike matvarer, får du lettere i deg alle næringsstoffene kroppen din trenger.



VÆR FYSISK AKTIV

Holder du pulsen oppe i 30 minutter hver dag, får du mer overskudd og lavere risiko for en lang rekke sykdommer.



SPIS MER AV DETTE:

- Grønnsaker
- Frukt
- Bær
- Fisk og fiskeprodukter – ta tran!



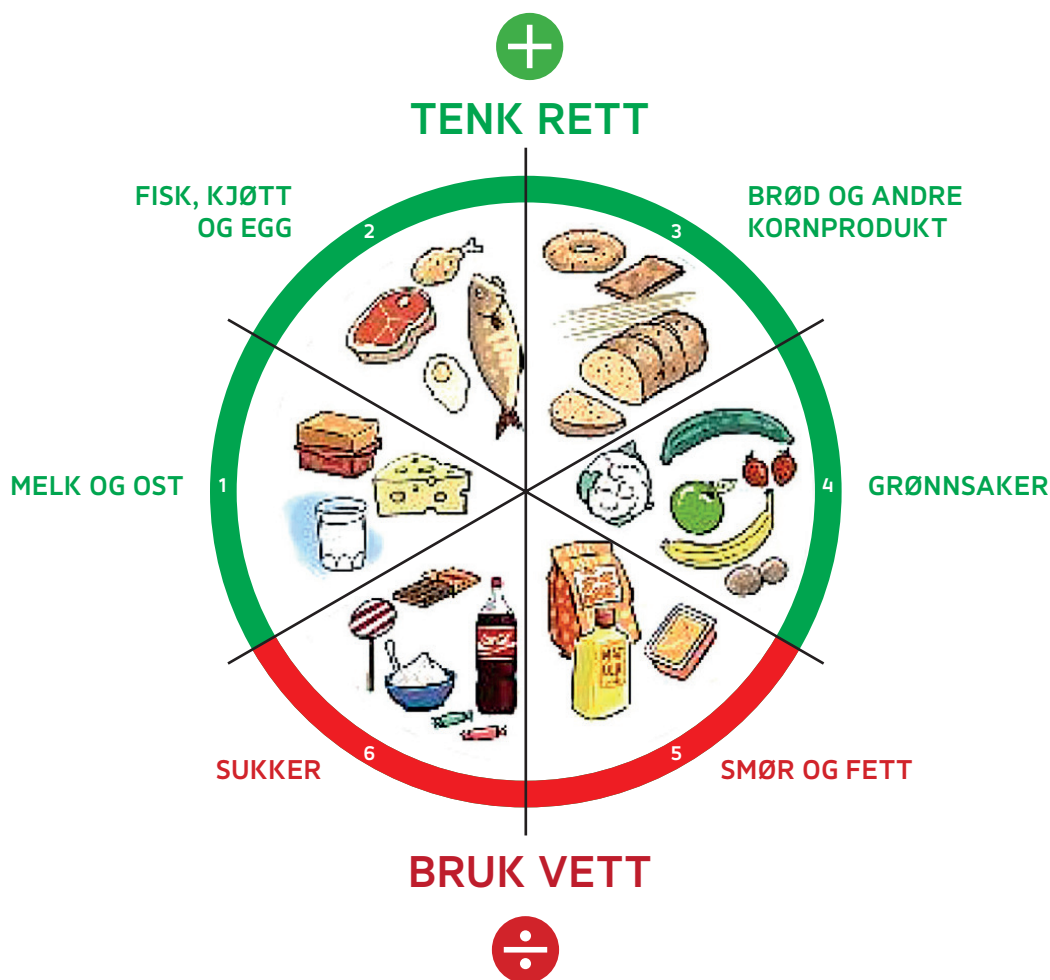
SPIS MINDRE AV DETTE:

- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri

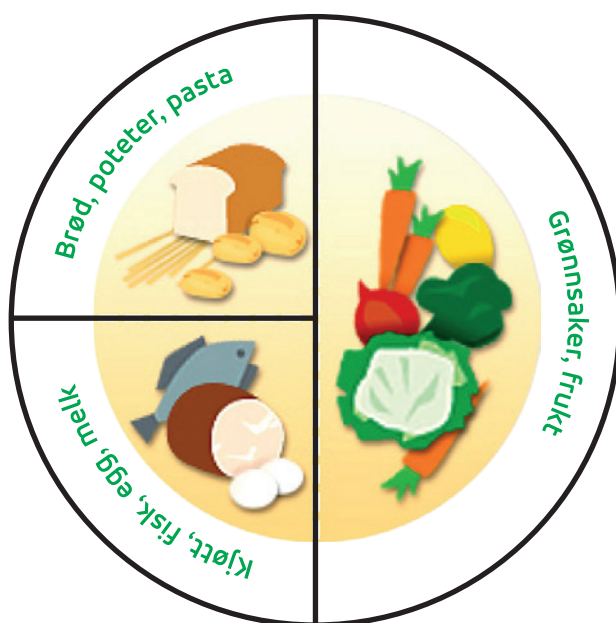


VELG DISSE MATVARENE:

- Grove kornprodukter i stedet for fine
- Olje og myk margarin i stedet for smør
- Magre meieriprodukter i stedet for fete
- Vann i stedet for saft og brus

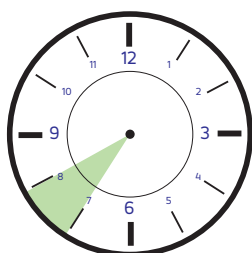


«Kostholdssirkelen» viser hva vi kan spise mer av (grønt) og hva vi skal spise mindre av (rødt).



Du kan også se for deg kostholdssirkelen som en tallerken.

Måltider

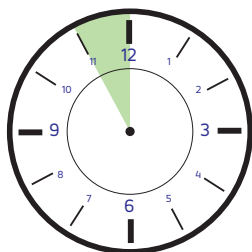


Frokost

I Norge er skole- og arbeidsdagen tilpasset at vi spiser frokost før vi går hjemmefra, lunsj midt på dagen, og middag når vi er kommet hjem fra jobb eller skole. Mange spiser også litt kveldsmat, men det vanligste er å spise middag mellom kl 16 og 18.

Jevne måltid = jevn energi.

Hvis man fordeler maten ut over dagen holder blodsukkeret seg jevnt og man har energi til å være med på aktiviteter.



Lunsj

Drikk nok vann! Det hjelper både hodet og koppen.

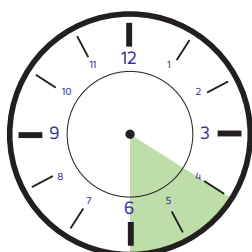
PÅ HANDLETUR:

Sjekk prisen – tilbud/nedsatt pris er bra, men ikke kjøp mer enn du kan bruke bare fordi det er billig! Å kaste mat er dyrt og dårlig.

HOLDBARHET:

«Best før» betyr at maten kan være like god etter dato.

«Siste forbruksdag» betyr at maten ikke skal spises etter denne datoen.



Middag

Når du leser hva som står på pakken, kan du huske at ingredienslisten er i rekkefølge: det det er mest av står først!

PÅ KJØKKENET:

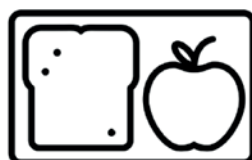
Når du skal lage mat, så husk:

Bruk mindre fett og olje når du steker

Mer grønnsaker gjør retten billigere og sunnere og smaker godt!

I MATBOKSEN:

Det er dyrt å kjøpe mat i restaurant og kiosk, lag matpakke i stedet. Bruk gjerne rester av middagen fra dagen før.



← Vi har satt dette merket på oppskrifter som passer bra i matpakken.

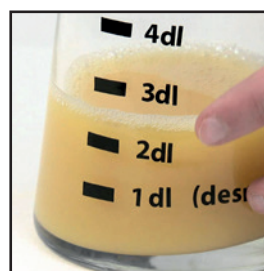
Noen mål og uttrykk vi bruker



ss - spiseskje
(15 ml)



ts - teskje
(5 ml)



dl - desiliter
(100 ml)



l - liter
(1.000 ml)



1 fedd
hvitløk

Korn

Det er bra for kroppen og smaker godt med grovt mel i brødbakst, men til kaker kan man lage bakst med fint mel. Du må også ha litt finmalt mel i for at oppskriften skal heve seg.

BRØDSKALA

Hvor grov er oppskriften din?
<http://brodogkorn.no/brodskala-kalkulator/>



Grunnoppskrift gjærdeig

INGREDIENSER



500 g mel



3,5 dl vann



1 ts salt



1 ts tørrgjær eller
1/4 pk fersk gjær



1 ss olje

SLIK GJØR DU

- Rør alt sammen til det ikke er noe tørt mel igjen.
- Legg lokk eller plast over og la det heve til dobbel størrelse.
- Bruk lite mel når du former deigen
- Etterhev og stek på ca 200 grader.

Denne deigen kan brukes til foccacia, pizzabunn, pitabrød og annen fin brødbakst. Varier med

- Nøtter
- Frø
- Helkorn
- Ost
- Hakkede ferske urter, eller tørkede (ca 1 ss)

Grovt brød

Vil du ha grovt brød bytter du ut 200 g av melet med sammalt mel eller andre meltyper. Kanskje må du ha litt mer vann i for å få deigen myk nok.

Du kan også ha litt sukker i og bytte ut vannet med melk, da får du bolledeig:

- Kardemomme er godt i bolledeig
- Prøv med smør og kanel og sukker og lag kanelboller
- Vaniljekrem er godt til

Tilberedningstid: 2 timer (med heving).

Havregrøt

INGREDIENSER



5 dl vann eller
5 dl melk



2 dl havregryn



1 ts salt



Kok i 5 minutter

SLIK GJØR DU

- Bland alle ingrediensene
- Kok i 5 minutter

2 porsjoner.

Tilberedningstid: Ca 10 minutter.

GODT Å HA PÅ



Tørket frukt

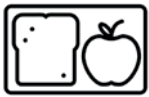


Frukt og bær



Kanel





Frokostblanding (muesli)

INGREDIENSER



5 dl havregryn



1 dl sesamfrø



1 dl linfrø



1 dl solsikkefrø



1 dl kokosmasse



3 ss rapsolje



3 ss honning

SLIK GJØR DU

- Bland alle ingrediensene
- Ha i langpanne med ark.
- Stek 140 grader i ca 40 minutter.

Tilberedningstid: 45 min.

Oppbevares i lufttett boks.

Spises med yoghurt, melk, eller som snacks.



Foto: Muhammed Dalow





Grove Scones

INGREDIENSER

	1 1/2 dl sammalt hvete
	2 1/2 dl hvetemel
	2 ss sukker
	1 ss bakepulver
	4 ss solsikkefrø (om du har)
	2 dl kulturmilk eller yoghurt, lettmeik eller vann
	2 ss flytende margarin, smeltet smør eller olje.

SLIK GJØR DU

- Bland det tørre sammen
- Bland i det våte – fort!
- Del i to på bakepapir,
- Form til kaker som deles i fire med kniv
- Stek på 250 grader i 8-10 minutter

Tilberedelsestid: 25 min



Foto: Muhammed Dalow



Egg

Mat med egg i er en god kilde til protein og kan holde deg mett lenge.

Kokt egg

Legg egg i kaldt vann som dekker egget og kok opp, ta tiden fra det begynner å boble:

3-6 minutter:

Bløtkokt egg, plommen er flytende

6-8 minutter:

«smilende» egg, med myk plomme

8-10 minutter:

Hardkokt, kan skrelles og skjæres i biter



Stekt egg

SLIK GJØR DU

- Ha 1 ts olje i stekepannen
- La det bli varmt og knekk egget oppi.
- Skru ned varmen litt og stek til egget er som du liker det.



Foto: Muhammed Dalow

Enkle retter med egg

Omelett

SLIK GJØR DU

- Knekk egg i en bolle sammen med salt, pepper og krydder etter smak. Pisk sammen.
- Ha 1 ss olje i stekepannen på middels varme, ha i eggeblandingen og stek til den er stivnet.

Fylt omelett er godt og næringsrikt og egner seg flott i matboksen. Varier med:

- Grønnsaker (stek dem gjerne litt før du har i egg)
- Kjøtt eller fisk
- Sopp
- Ost

Pannekaker

SLIK GJØR DU

- Bland 1 egg, 1 dl mel, 1,5 dl melk og 1/2 ts salt til røre uten klumper.
- La stå 15 min.
- Ha 1 ts olje i stekepannen, stek tynne pannekaker på begge sider.







Kalde pannekaker kan fylles med gryterett og varmes i ovnen.

Passer bra i matpakken.



Vafler med havregryn

INGREDIENSER

	3 dl melk
	2 egg
	2 dl havregryn
	1 dl hvetemel
	2 ss sukker
	1 ts bakepulver
	1/4 ts salt

INGREDIENSER FORTS.

	1 ts kardemomme eller vaniljesukker
	2 ss rapsolje eller smeltet smør eller margarin

SLIK GJØR DU

- Bland egg og sukker
- Tilsett melk
- Tilsett det tørre

La vaffelrøren stå 15 min før du steker i vaffeljern. Husk å smøre jernet!

Server med ost eller syltetøy, eller spis dem som de er.





Middag

Til middag spiser vi gjerne varm mat, og mange liker å spise det største måltidet på denne tiden. Husk «tallerkenmodellen» og ha mye grønt til maten, så får du i deg viktige næringsstoffer.

Husk at middagsrester kan passe bra i matboksen – kanskje kan du varme opp maten der du pleier å spise? Mange kantiner har microovn som ansatte og studenter kan bruke.

TILBEHØR

Potet, ris og pasta er sunne og billige tilbehør. Følg anvisning på pakken, eller prøv deg fram og finn ut hvordan du foretrekker det.

DESSERT

Mange liker å spise noe søtt som dessert etter maten, så vi har satt inn noen gode oppskrifter helt bakerst. Det er også godt med frukt og bær, både som dessert og som tilbehør!

TILBEHØR



Potet



Ris



Pasta

Arbeidsmetoder



Skjære i terninger.

Foto: Mohammed Dalow



Finhakke.

Foto: Zeiner Media



Skrelle.

Foto: Zeiner Media

Poteter i ovnen

INGREDIENSER



7 poteter



2 ss rapsolje



1 ts salt og
1 ts pepper



Hvitløk



Timian









SLIK GJØR DU

- Skjær potetene i båter
- Bland alt sammen og ha i ildfast form.
- Stekes på 180 grader i ca 45 min.



Fiskegryte

INGREDIENSER

	700 gram torsk
	1 squash, grønn
	1 rød løk
	12 små tomater
	1 gul paprika
	3 ss olivenolje
	Salt, pepper og persille 

SLIK GJØR DU

- Skjær ingrediensene i terninger
- Legges i form med fisk på toppen
- Stekes på 180 grader i 15-20 minutter.

Her kan du bruke alle typer fisk, og bytte ut grønnsakene etter hva du har tilgjengelig. Potet eller ris er godt til.

Porsjoner: 4

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 30 min



Foto: Zeiner Media



Foto: Zeiner Media



Kyllingwok

INGREDIENSER



2 hvitløksbåter
(revet)



1 løk i halve ringer



2 ss olje



1 ts frisk ingefær
(revet)



250-300 g kylling i
små biter.
(stek og ta til side)



2 gulrøtter
(i tynne staver)



1/2 - 1 squash
(i terninger)

INGREDIENSER FORTS.



2 grener stilkselleri
(i skiver)



100 g ananas
(i terninger) og
1 dl ananassaft
fra boksen



2 ss soyasaus

SLIK GJØR DU

- Skjær ingrediensene.
- Stek 2-3 minutter, til grønnsakene er passe.
- Tilsett kjøttet.
- Smak til med mer krydder.

Porsjoner: 4

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 20 min

Oppskriften kan også brukes med fisk, kylling eller kikerter istedet for kjøtt.

GODT TIL:



Kokosmelk



Papirka

Gryterett med rotfrukt og belgfrukter

INGREDIENSER



1 dl gule, grønne ertter eller kikerter som har ligget i bløt over natten, eller 1 boks. (hell bort bløtleggingsvannet først.)



1/2 kg gresskar, søtpotet, kålrot eller potet. Skrell og del i stykker på ca. 2,5 cm.



1 stor gulrot (skåret i biter)



1 løk, hakket



2 dl røde linsor (tørket, skal ikke bløtlegges)



0,5 l grønnsaksbuljong. (evt. vann pluss to buljongterninger)



1 ss tomatpuré

INGREDIENSER FORTS.



1 ss fersk revet ingefær eller 2 ts malt ingefær



1 ts spiskummen/ cumin
0,5 g safran eller gurkemeie



Salt og svart pepper

SLIK GJØR DU

- Ha alt i gryta.
- La det koke til grønnsakene er møre, 1-2 timer.
- Hell over limesaft og strø hakkete peanøtter og klippet persille over.



1/2 dl limesaft



1 dl ristede og salte peanøtter eller cashewnøtter



Hakket fersk persille

Porsjoner: 4

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 1-2 timer

Forslag:






- Kan også brukes til kjøtt eller fisk eller stekt kylling.
- Bruk røkt paprikapulver, Beber spice, chili etter smak.
- Ha ris oppi og la koke med, eller server med ris til.

Linsesuppe

INGREDIENSER

	1 ss olje
	1/2 løk (skjøres i små terninger)
	1 fedd hvitløk (finhakket)
	1/4 fersk chili (finhakket)
	1/4 paprika (finhakket)
	1 stor gulrot (finhakket)
	1/2 boks tomater

INGREDIENSER FORTS.

	2 ss tomatpuré
	1 ss sitronsaft
	1 terning grønnsaksbuljong blandet i 0,5 liter vann
	1/2 boks linser
	Salt og pepper etter smak

SLIK GJØR DU

- Del og hakk ingrediensene
- Stek i stekepanne med 1 ss olje ca 5 minutter
- Ha resten oppi
- La det koke i 45 minutt og smak til med krydder

Serveres med grovt brød.

Porsjoner: 2









Tilberedningstid: ca. 1 time

Chili Sin carne og Chili Con carne

INGREDIENSER

	1 ss olje
	400 g kjøtt (kjøttdeig eller kjøtt i terninger) Eller ca 350 g søtpotet i terninger
	1 løk (små terninger)
	2-4 fedd hvitløk (finhakket)
	1 fersk chilli (finhakket)
	1 paprika (finhakket)
	1 stor gulrot (i skiver)
	2 ss tomatpuré

INGREDIENSER FORTS.

	1-2 boks(er) tomater
	1 ts chilipulver 1 ts oregano 1 ts spisskummen
	1/4 ts kanel eller en kanelstang
	2 dl grønnsaksbuljong
	2 bokser bønner (chilibønner, hvite bønner i tomatsaus) eller linsler
	1 neve hakket frisk koriander (hvis du har)
	Salt og pepper etter smak
	Prøv gjerne med 1 ss kakaopulver eller 1-2 ruter hakket kokesjokolade eller 1 ts pulverkaffe

SLIK GJØR DU

- Skjær opp grønnsakene
- Stek i stekepanne med 1 ss olje i 5 min
- Bland i resten av ingrediensene
- Kok i 45 minutter

Porsjoner: 4**Forberedelsestid:** 10 min**Tilberedningstid:** 1/2 til 1 time

Denne gryteretten kan lages både med og uten kjøtt, og du kan bytte ut ingrediensene til det du har lyst på eller har i skapet.



Foto: Zeiner Media

Smuldrepai med epler

INGREDIENSER



1 kg epler



2 ss sukker



2 dl havregryn



4 ss sukker



100 g smør

SLIK GJØR DU

- Skjær epler i skiver, ha over sukker.
- Bland havregryn, smør og sukker sammen til en deig og fordel den jevnt i ei form.
- Ha eplene i formen.
- Stek på 180 grader i 30-35 min.

Ha gjerne 1 ts kanel over eplene sammen med sukkeret.

Server med kesam, is eller krem.

Porsjoner: 8

Tilberedelsestid: Ca. 1 time



www.hanneskaker.com

Bilder fra kurset



Alle foto: Muhammed Dalow

Etterord: Å bruke boka i undervisning

Vi ønsker at «Velkommen til bords» skal være en kokebok både direkte og overført betydning, og har derfor valgt å sette sammen en materiellpakke med faktaark, oppskrifter og idébokser til andre som vil ha kurs. Disse finner du på nett på våre hjemmesider www.kun.no. Filene kan også fås tilsendt om du kontakter oss direkte via hjemmesidene.

På kurset har vi hatt som prinsipp at alt blir «snakket ut, ikke delt ut» - det muntlige har vært viktigst.

OM DU SKAL KJØRE KURS:

Vi har prøvd å holde oppskriftene så billige som mulig, og har brukt ca 900,- på råvarer til hvert kurs i 2017, med mellom 10 og 20 deltakere.

I mottaks- og skolesituasjoner er det vår erfaring at deltakerne ofte er slitne eller trøtte og kommer med lavt blodsukker i utgangspunktet. Vi har brukt «introduksjonsfrukt» for å bøte på dette og skape en hyggelig ramme rundt starten på hvert kurs.

Du kan vurdere å legge inn handlerunde som del av opplegget, og diskutere prislapper, innholdsfortegnelser, holdbarhetsstempling, vareutvalg osv med deltakerne underveis. Det er vår erfaring at dette fungerer best i mindre grupper, og det er viktig at man bruker tolk om språket er en hindring. Det er flott å kunne bruke en som selv har migrasjonserfaring som tolk, både for språk og formidling. Om alle deltakerne har et felles språk må man bruke tid på å sikre at det er overensstemmelse om oversettelser, forståelse osv. Ta den tiden det trenger.

Flere av oppskriftene har flere alternativ oppgitt, både for variasjonens del og om man vil gjøre rettene billigere. Kan du diskutere dette med deltakerne, både under handling og underveis i matlagingen, er det fint.

På våre kurs har vi hatt best utbytte av kurs med ti eller færre deltakere, med to instruktører til stede. Du kan også vurdere om du vil ha kjønnsdelte kurs – du kan jo diskutere det med deltakerne også?

PRAKTISKE HENSYN

Vi har brukt skolekjøkken som base for våre kurs, og de er stort sett godt egnet. Ellers kan man bruke andre storkjøkken som samfunnshus og liknende, men privatkjøkken blir for små til undervisning av større grupper.

Så kan man bruke litt tid på å snakke seg igjennom grunnleggende kjøkkenhygiene, dette har vi åpnet med hver gang. Noen ganger kommer nye deltakere til, og alle har godt av å få repetert kunnskapene om håndvask, å holde arbeidsplassen ren, rydde og vaske opp etter seg, samt søppelhåndtering.

Praktisk demonstrasjon har vært en viktig del av kurset. Vi har hatt med matkasser og sørget for å la alle se og smake på matvarene, mel, melk osv. Innpakninger er forskjellige fra land til land, og det å gå gjennom de ulike typene melk, mel, kjøttsorter osv er kunnskap, ikke produktplassering til denne gruppen. Viktig å nevne at farge på innpakning på kjøtt-typene kan variere, men at det oftest er gul på kylling, sort på storfe og blå på svin.

MÅLTIDET

Måltidet er belønningen for arbeidet man har gjort sammen, og en viktig samlende og motiverende faktor. Ta dere tid til å spise sammen, snakke om det dere har gjort og om planer framover.

Kanskje ikke alle må lage alt – fordeling av arbeid og samarbeid kan være et viktig brudd med hverdagen på et asylmottak.

OPPRYDDING

Opprydding er en selvsagt del av innsatsen, og alle bør kunne være med. Fordel gjerne oppgaver, men pass på at det ikke blir de samme som får samme oppgaver hver gang.

Søppelsortering er gjerne annerledes enn deltakerne er vant til fra hjemlandet, og kan være en kilde til irritasjon og frustrasjon både i mottak og etter bosetting. Forklar grunnprinsippene og hvorfor vi sorterer, og at det er forskjeller fra sted til sted også i Norge.

NYTTIGE LINKER:

<http://www.kostverktøyet.no/> har kostholdsråd på ulike språk

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

På «brødskala-kalkulatoren» kan du la deltakerne regne ut hvor grov en oppskrift er:

<http://brodogkorn.no/brodskala-kalkulator/>

