

OPPSKRIFTSHEFTE FOR



DALELIA BARNEHAGE

Sunn kost

Sosial- og helsedirektoratet har utarbeidet ”Retningslinjer for mat og måltider i barnehager” som vi forholder oss til.



Barnehagen er en pedagogisk og helsefremmende institusjon. Barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehagelovens innhold og oppgaver og forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Barnehagen skal ifølge rammeplanen 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 bør forankres i barnehagens årsplan.

Retningslinjene sier bla. * 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 og bær.

Gruppe 3: fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, ertet etc.

* Plantemargarin og olje bør velges fremfor smør og smørblandende margarintyper.

* Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lett melk eller lettmelk.

* Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør tilbys til måltidene.

I Dalelia barnehagene serveres det i utgangspunktet et smøremåltid hver dag med frukt/grønnsaker til. En dag i uka er det varm lunsj eller bakst. Barnet har med matpakke til frokost og til 14.00 måltidet. Vi serverer frukt/grønnsaker til 14.00 måltidet.

Vi har egen hygiene- og kjøkkeninstruks ut i fra departementet sine retningslinjer.

Måltidet er en sosial arena og rammen rundt et måltid er derfor veldig viktig.

Vi legger vekt på følgende:

* Rolig atmosfære og stemmebruk. Det skal være hyggelig å sitte rundt bordet.

* God tid rundt måltidet.

* Maten som skal tilbys skal være innbydende.

* God bordskikk.

* Legge opp til at barna skal klare seg mest mulig selv.

* De voksne skal være gode rollemodeller.

* La barna være deltakende i forberedningen av måltidet (i den grad det lar seg gjøre).

Bursdagsfeiring: Barnet får velge mellom frukt med kesam og grønnsaker med dip.



Ekspress fiskesuppe



- 10 porsjoner barn, enkel, 20–40 min, mat til mange tar lengre tid. En suppe blir mye raskere ferdig når grønnsakene er revet. Denne oppskriften egner seg godt på tur, og er en favoritt blant barna. Alt kan klargjøres på forhånd.

Ingredienser

800 g hysefilet, uten skinn og bein

1 stk potet

1/2 skive selleriot

2 stk gulrot

0,5 stk purre

2 ss margarin, flytende

1 stor ts karri

0,5 ts kajennepepper

1 liten ts gurkemeie

1,7 l vann

2 terninger fiskebuljong

1,5 dl matfløte

salt

Framgangsmåte

- Skjær fisken i terninger på ca. 2 cm.
 - Vask og rens grønnsakene.
 - Riv potet, selleriot og gulrot på den groveste på et rivjern.
 - Skjær purre i tynne ringer.
 - Varm margarin i en kjele, og surr potet, selleriot, karri, kajennepepper og gurkemeie i noen minutter.
 - Tilsett vann og buljongterning, la suppen koke opp og koke i 5 minutter.
 - Rør kraftig i suppen så poteten går i stykker, da blir suppen tykkere.
 - Tilsett fisk, gulrot og purre, og gi suppen et nytt oppkok.
 - Ha i matfløte, varm opp og smak til med krydder og litt salt.
 - Server straks.
- **Tips:** Denne oppskriften er uten egg, skaldyr og nøtter. Les innholdsdeklarasjonen på buljongterningen nøye og velg en uten gluten, da er oppskriften også glutenfri. Hold litt tilbake på saltholdige ingredienser og krydder, og heller smake til mot slutten!!

Fiskegryte med laks og grønnsaker



10 porsjoner

Denne oppskriften på fiskegryte er smakfull og lett å lage. Den vil falle i smak hos både store og små, og trenger bare brød som tilbehør.

Ingredienser

900 g laksefilet, uten skinn og bein

3 stk sjalottløk

1,5 fedd hvitløk

6 stk potet

3 stk gulrot

6 stk vårløk

1 stk brokkoli

3 ss margarin, flytende

15 dl vann

3 terninger fiskebuljong

3 dl matfløte

1,5 ts maisenna jevner, lys

0,8 ts salt

0,4 ts pepper

1,5 kvist persille, frisk

- Skjær laksen i ca. 3 cm store biter.
- Vask, rens og finhakk sjalottløk og hvitløk.
- Vask, rens og skjær potet, gulrot og vårløk i biter, ca. 1 cm store.
- Vask, rens og del brokkoli i små buketter.
- Surr løk og hvitløk i flytende margarin i en gryte til løken er myk.
- Tilsett potet, gulrot, vårløk og brokkoli.
- Tilsett vann og fiskebuljong.
- Kok til grønnsakene er så vidt møre.
- Tilsett matfløte og maisenna jevner, og kok opp.
- Smak til med salt og pepper.
- Ha laksebitene i gryten og la dem trekke til de er kokt, ca. 5 minutter.
- Finhakk persille og dryss over før servering.

Server gryten med brød ved siden av.

Fiskesuppe med torsk og reker.



Dette trenger du til 10 barn:

400g torskfilet uten skinn og bein

200 g reker uten skall

2 poteter

½ sellerirot

1 løk

2 gulrøtter

2 ss olje

1 terning fiskbuljong

7 dl vann

2 dl melkefri fløteerstatning (fløte om ingen har melkeallergi)

Salt og pepper

2 ss frisk dill

SLIK GJØR DU:

- Skjær torsken i 2 cm store terninger.
 - Vask og skrell potene og selleriroten og skjær dem i små terninger.
 - Rens og finhakk løken.
 - Vask og skrell gulrøttene og skjær dem i tynne strimler.
 - Ha olje i en kasserolle og surr potet, sellerirot, løk og gulrot i 2–3 min.
 - Rør ut buljongterningen i vann og ha buljongen i kasserollen. La alt koke i ca 15 min til potetene er møre.
 - Ha fisketerningene i suppen og la det trekke i 3–4 min.
 - Tilsett fløteerstatningen (eller fløte) om du synes suppen er for tykk, kan du tilsette litt vann.
 - Varm opp suppen og tilsett reker. Smak til med salt og pepper. Dryss over dill og server!
- Denne oppskriften er fri for gluten, melk, egg og nøtter.

Sjørøversuppe



Dette trenger du til 8 barn:

0,5 stk løk

2 stk gulrøtter

2 stk sellerirotskiver

1 stk purre

400 g fiskefilet, uten skinn og bein

4 ss margarin

3 ss hvetemel

2 l fiskekraft/buljong

2 dl creme fraiche, rømme eller 1 dl fløte

Salt og pepper

Litt sukker og hvitvinseddik

Suppen blir best om du bruker hjemmelaget fiskekraft.

- Rens og finhakk grønnsakene til suppen og kok dem knapt møre i litt fiskekraft. Ta opp grønnsakene.
- Fres finhakked løk i margarin til løken er blank. Rør inn hvetemel og spe med varm fiskekraft.
- Tilsett creme fraiche eller fløte, kok opp og la suppen trekke uten lokk i minst 10–15 min.
- Tilsett fisk i terninger og de kokte grønnsakene, smak til med salt og pepper, eddik og sukker.

Wraps med tex mex-fisk(10 barn)



Lag tex mex-fisk neste gang du skal på tur. Skjær alt ferdig hjemme, så alt du trenger å gjøre når du kommer frem er å steke seien og varme tortilla wraps.

Ingredienser

800g fiskefilet, gjerne sei, torsk, lyr eller hyse, uten skinn og bein

1 dl hvetemel

½ pakke tacokrydder

olje til steking

plastpose, tynn

Tilbehør

10 stk tortillawrap, grov

1 stk isbergsalat

1 stk agurk

2 stk gulrot

1 liten boks mais

½ glass tacosaus

½ beger kesam

grillfolie

- Skjær fisken i terninger på 3 cm.
- Bland hvetemel og tacokrydder i en tynn plastpose.
- Ha fisken i posen sammen med melblandingen og bland forsiktig.
- Varm litt olje på en steke takke eller bålwok, og stek fisketerningene. Snu fisken forsiktig når den har fått god steke skorpe. Fisken skal sprøstekes.

Tilbehør

- Pakk tortilla wraps inn i grillfolie og varm dem.
- Vask og rens isbergsalat og agurk, og skjær dem i tynne strimler.
- Vask, rens og riv gulrot på et rivjern.
- Fyll tortilla wraps med salat, agurk, gulrot og mais.
- Legg fisken over og topp med tacosaus og kesam.

Pakk sammen og server.

Tips: Denne oppskriften er uten egg, skalldyr og nøtter. Den blir også melkefri om den serveres uten kesam.

Havets skattkiste



Dette er en oppskrift du enkelt kan lage både på grillen og i stekeovnen. Her kan både store og små lage sine egne pakker, akkurat slik de vil ha dem.

Ingredienser

Dette trenger du til 10 barn.

800 g fiskefilet bruk seifilet, torsk, laks, lyr, hyse eller steinbit uten skinn og bein

1 stk løk alternativ: selleri, purre, sukkererter, vårløk, cherrytomat, blomkål, potet

3 stk gulrot

1 stk brokkoli

3 ss olje alternativ: flytende margarin

10 ts soyasaus alternativ sweet chilisaus, creme fraiche
grillfolie

Framgangsmåte

- Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger.
- Vask og rens løk, gulrot og brokkoli.
- Skjær løk og gulrot i tynne skiver og del brokkoli i små buketter.
- Pensle grillfolien med olje og brett opp kantene til en skål.
- Legg et utvalg av grønnsaker på folien og ha soyasaus over.
- Legg fisketerninger over grønnsakene.
- Brett sammen folien og legg pakkene på varm grill.
- La pakkene ligge på grillen i ca. 10 minutter.
- Åpne pakkene og sjekk at fisken er klar.

Server skattkistene med det tilbehøret du ønsker.

Tips: Du kan også lage Havets skattkiste i stekeovnen. Da bruker du vanlig aluminiumsfolie i stedet for grillfolie. Stek pakkene i stekeovn ved 180 °C til fisken er ferdig. Det tar ca. 12 minutter.

Risotto med reker



Dette trenger du til 10 barn

Lag en smakfull risotto med reker, grønnsaker og karri neste gang du skal på tur med barna. Denne oppskriften er best om du har en gassbrenner eller et stormkjøkken.

Ingredienser

1 stor boks reker, ca 300 g reker
3 stk gulrot
4 stilker selleri
1 stor løk
2 fedd hvitløk
2 ss olje
3 ts karri
6 dl ris, gjerne fullkorn
2 terninger kyllingbuljong
ca 10 dl vann
2 dl erter, fryst
salt og pepper

Framgangsmåte

- Vask, rens og skjær gulrot, selleri og løk i små biter på størrelse med ertene.
- Rens og finhakk hvitløk.
- Varm olje i en kjele, og surr løk, hvitløk og karri til løken er myk.
- Tilsett risen og la den surre i noen minutter.
- Knus buljongterning og bland ut i halvparten av vannet.
- Hell buljongen over risen og gi det hele et oppkok under omrøring.
- Tilsett gulrot, selleri og resten av vannet.
- Legg på lokk og la risottoen småkoke til alt vannet er trukket inn i risen, ca. 15 minutter.
- Vend inn ertene og rekene når risen er mør og alt vannet er borte.
- Smak til med salt, pepper og eventuelt litt karri.

Server straks.

Tips: Denne oppskriften er uten melk, egg, nøtter og fisk. Les innholdsdeklarasjonen på buljongterningen nøye og velg en uten gluten, da blir oppskriften også glutenfri.

Laks i karri



Dette trenger du til 10 barn:

800g laksefilet uten skinn og bein

1 løk

20 Cherry tomater

2ss olje

2-3ts karri

2 ss maisennamel

2 dl vann

4 dl kokosmelk

1/2 sitron

2 ss soyasaus, glutenfri

1ss frisk persille

Salt

Tilbehør: ris, gjerne fullkorn og salat.

Slik gjør du:

- Skjær laksen i ca 3cm store terninger
- Vask, rens og finhakk løken.
- Vask tomatene og del dem i to.
- Varm olje i en vid kasserolle eller stekeplate med høye kanter, tilsett løk og karri og la det surre til løken er blank.
- Dryss over og rør inn maisennamel.
- Spe med vann og kokosmelk og la sausen få et godt oppkok.
- Press saften av en halv sitron. Tilsett sitronsaft og soyasaus.
- Legg i laksen og la den trekke i 3-4 min til den er gjennomkokt.
- Ha i tomatene, rør veldig forsiktig etter at tomatene er tilsatt.
- Smak til med sitronsaft, karri og litt salt.
- Dryss over persille og server laksen med ris og en frisk salat.

Denne retten er fri for melk, gluten, egg, skalldyr og nøtter.

Lakseburger



Lakseburger er en enkel og sunn oppskrift som du kan steke både på grillen og i stekepannen.

800 g laksefilet, uten skinn og bein (eller sei)

2 ss gressløk, frisk

2 ts salt

1 ts pepper

10 burgerbrød

grillfolie

olje

salatblad

tomat

agurk

dressing

Framgangsmåte

- Varm opp grillen.(eller steke i panne ca 2 min på hver side)
- Finhakk laksefileten og gressløk, og bland sammen med salt og pepper.
- Form flate lakseburgere.
- Brett et stykke grillfolie firedobbelt og pensle med olje.
- Grill lakseburgerne ca. 2 minutter på hver side.
- Legg salat og dressing etter ønske i burgerbrødene og legg over lakseburgerne.

Server lakseburgerne med det tilbehøret du ønsker.

Tips: Du kan også servere med tzatziki.

Tzatziki

1 stk agurk

2 fedd hvitløk

2 dl matyoghurt

2 ts limesaft

0,5 ts salt

0,5 ts sukker

Tilbehør

pitabrød

salat

Lettvint fiskegrateng med grønnsaker (10 porsjoner)

Dette er en enkel fiskegrateng som er rask å lage. Istedenfor å lage hvit saus, visper du samme eggestand og heller over fisken. Både hvit og rød fisk kan brukes, rå eller kokt. Man kan bruke rester av kokte grønnsaker eller frossen grønnsaksblanding.



Ca 600-700 g kokt eller rå fisk.

Ca 1 kg kokte grønnsaker eller frossen grønnsaksblanding.

Eggestrand;

6 egg

4 ss hvetemel

7 dl melk

1 ½ ts salt

½ ts pepper

½ ts muskat nøtt

2-3 dl halvfet hvit ost – revet.

Du kan også koke til pastaskruer eller makaroni og ha opp i...

Stor ildfast form eller langpanne

- Fordel grønnsaker og fisk (og pasta) i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan brukes frosne.
- Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle. Hell dette over grønnsakene og fisken.
- Strø revet ost på toppen.
- Stek retten til den blir brun oppå, ca. 20 min. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne 30 min.

I stekeovnen; 200 grader på nederste rille i 20 – 30 min.

Server med revne gulerøtter, kokte poteter eller grovt brød.

Fiskegrateng uten egg.



Dette trenger du til 10 barn:

800g torskefilet uten skinn og bein eller filet av annen hvitfisk

6 ss flytende margarin

6 ss hvetemel

6 ss lettmelk

1/2 ts muskat

1/2 ts salt

1/4 ts pepper

3 gulrøtter

1 purreløk

2ss bakepulver

1 dl griljermel

Slik gjør du:

- Del fisken i 5 cm store biter. Trekk fisken i lettsaltet vann.(1ts pr liter vann)
- Varm den flytende margarinen i en kasserolle, tilsett hvetemel og rør godt. Spe med melken, litt om gangen. La sausen koke i noen minutter før du smaker til med muskat, salt og pepper.
- Vask, rens og skrell gulrøttene. Riv dem på det groveste på et rivjern.
- Vask, rens og skjær purreløken i tynne ringer.
- Ha fisk, gulrot og purreløk i den hvite sausen. Bland forsiktig sammen før du har i bakepulver tilslutt.
- Hell gratengen over i en stor ildfast form. Dryss over griljermel.
- Stek fiskegratengen på 200 grader i ca 20 min.
- Server med råkost og kokte poteter.

Flat omelett med purreløk, ost og laks



Oppskrift til 10 barn.

300 g laks i terninger (som sukkerbiter)

6 egg

½ dl melk

1 ss smør/margarin

1 liten purreløk i så tynne skiver du klarer

1-2 dl revet ost

1 ts salt

Fremgangsmåte:

- Skjær fisken i terninger, purreløken i skiver og riv osten.
- Eggene knekkes i en bolle og piskes sammen med salt og melk.
- Bruk en stor, dyp stekepanne med lokk eller en ildfast form. (dobbel porsjon i langpanne) ved steking i panne brukes middels varme, tilsett smøret.
- Når det freser helles eggeblandingen over. Fordel fisken, deretter purreløken og tilslutt den revne osten. Legg på lokk og sett på svakeste varme. Stek i 5 min og sjekk om det er ferdig.
- Straks eggene er stivnet er det klar for servering.
- Ved steking i ildfast form smøres formen og ingredienser tilsettes som over. Dekk med aluminiumsfolie eller egnet lokk og stek i forvarmet stekeovn på 180 grader i 10-15 min.

Til denne oppskriften kan du også bruke fisk som hyse, torsk, sei, steinbit, ørret o.l. Sørg for at fisken er helt fri for bein. Ellers kan omeletten varieres med andre ingredienser som terninger av kokt potet, kokt makaroni, eller spagetti, paprika i tynne strimler, fisk persille etc.

Server med grovt brød, knekkebrød og gjerne en frisk grønn salat, agurkskiver og tomatbåter.

Hjemmelaget tomatsuppe



Den ferdigkjøpte tomatsuppen på pose blir mer mettende hvis den serveres med kokte egg og/eller makaroni. Prøv gjerne å lage hjemmelaget tomatsuppe av hermetiske tomater. Det er både enklere og raskere enn mange tror. Moser du suppen med en stavmikser, blir den jevn og fin. Server suppen med grovt brød eller rundstykker.

Oppskrift 10p:

2 løk, hakket

2 fedd hvitløk

2-3 ss olje

½ dl hvetemel

2 bokser hermetiske tomater, hakkede

1,2 l vann

2 buljongterninger

1 km pepper

1 ts tørket basilikum

1 dl melk eller matfløte(kan sløyfes)

- Varm oljen i en kjele og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre til det blir myk og blankt, ikke brunt.
- Løft kjelen til side og bland hvetemelet godt sammen med løken.
- Tilsett tomater, vann og buljongterning og kok opp.
- La suppen koke 5-10 minutter.
- Mos suppen med en stavmikser til den er jevn og glatt.
- Smak til med pepper og tørket basilikum.
- Tilsett melk eller matfløte om du vil ha en mildere tomatsuppe.
- Kok opp under omrøring.

Pasta bolognese



En klassisk bolognesesaus inneholder rikelig med findelte grønnsaker. Dette er en smart måte å få barna til å spise grønnsaker. Sausen kan lages både med og uten kjøtt. Server med nykokt fullkornpasta og grovt brød.

Til 10 barn:

700 g fullkornpasta(skruer eller penne)

Bolognesesaus:

400 g karbonadedeig eller kjøttdeig av svin eller kylling.

4 ss olje

300 g sellerirot, grovt revet

2-3 løk, finhakket

3 fedd hvitløk, finhakket

2 bokser hakkede tomater

2 ts oregano eller timian

1 ts basilikum

1 ts salt

1 ts pepper

- Skyll, rens og del opp grønnsakene.
- Varm oljen i en kjele
- Tilsett karbonade eller kjøttdeig. Gni med gaffelen slik at det blir findelt. Stek til kjøttet har skiftet farge.
- Tilsett finhakket løk og eventuelt hvitløk og surr til løken blir myk og blank.
- Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke 10-15 min. dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann.
- Kok pastaen etter anvisning på pakken.
- Slå av vannet og rør inn et par spiseskjeer olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen ved servering.

Kyllingkarbonader

100 g revet ost

4 små poteter

4 små revet gulrot

3 pk kyllingkjøttdeig

1 boks mais

2 båter hvitløk

½ finhakket løk

2ss basilikum

Krydder etter smak.

Ingrediensene blandes godt, og stekes som karbonader.



Spagetti bolognese 6 porsjoner

600 g kjøttdeig

100 g bacon

1 løk

2 hvitløksfedd

2 gulrøtter

2 stilker stangselleri

2 bokser knuste tomater

3 dl oksekraft(buljong)

4 laubærblad

Krydder: stjerneanis, timian, oregano, salt og pepper.

Kutt bacon og grønnsaker i små biter. Fres bacon med litt olivenolje i en stor kasserolle til den får litt farge. Tilsett løk og hvitløk og fres i noen minutter. Når løken har blitt gylden og myk tilsettes gulrøtter, stangselleri og krydder, fres til grønnsakene har blitt myke. Brun kjøttdeig i egen panne, hell deretter over i kasserollen med grønnsakene. Tilsett tomater og kraft, og la det småkoke under lokk en times tid. (Bruk en teskje eller to med sukker hvis den er syrlig i smaken)

Matvafler

- 2,5 dl sammalt mel
- 1 dl havregryn
- 1,5 dl fint mel
- ½ dl sesamfrø – kan sløyfes
- 6,5 dl væske (vann + eplejuice/ melk)
- 2 ts bakepulver
- 2 egg
- 1 dl smeltet meierismør/olivenolje

Stek vaflene som vanlig, kan trenge litt lenger tid. Har du lyst på mer smak, tilsett gjerne litt kardemomme, kanel, ingefær.



Pitapizza med kylling og ananas – 4 personer

- 4 stk pitabrød grovt
- 200 g kylling brystfilet
- 4 ts tomatpuré
- 4 stk ananas, ringer
- 1 stk løk
- 4 stk tomat
- evt 8 stk sjampinjong
- 1 stk paprika
- 80 g mozzarella ost

Slik gjør du:

Skjær kyllingfileten i strimler og stek dem raskt i en stekepanne.

Skjær tomat og sjampinjong i skiver, paprika og ananas i biter, og løk i ringer.

Smør et tynt lag tomatpuré på pitabrødet og fordel ingrediensene over. Legg osten over til slutt. Stek pitabrødet midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 minutter.



Tacosnurrer – 6 porsjoner

- 3 dl lunket vann
- 1/2 pakke gjær
- 2 1/2 dl sammalt hvete grov
- 4 1/2 dl hvetemel
- 1 ss olivenolje
- 1/2 ts salt

Fyll

- 400 g karbonadedeig
- 1 pose tacopulver
- 1/2 løk
- 1 liten boks mais
- 2 dl revet gulost/jarlsberg/mozzarella

Slik gjør du:

Rør ut gjæren i vanet og tilsett olje, salt og mel. La deigen heve til dobbel størrelse på et lunt sted. Finhakk løken. Stek karbonadedeig og løk. Tilsett tacopulver og ca 1 dl vann i karbonadedeigen og la det koke i 5 minutter.

Kjevle deigen til en avlang firkant, ca 30 x 40 cm. Smør utover karbonadedeigblandingen og mais og revet gulost. Rull sammen til en pølse. Skjær pølsa i ca 1,5 cm tykke skiver. Legg tacosnurrene på et steke brett kledt med bakepapir. Dryss over litt ost. Etterhev tacosnurrene i ca. 10 minutter og stek dem på 225 grader i 10-15 minutter.

Server tacosnurrene med salat.



Innbakte pølser med grov deig

2,5 dl vann

75 g smør

1 ts salt

1 ss sukker

Mel til passe deig(hvetemel og havremel)

1 pk tørrgjær.