

4. Måltida

**BRØD
&KORN**

OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN



Innhald

- „ BRØD OG KORN TIL ALLE MÅLTIDER
- „ BLODSUKKER
- „ FRUKOST OG SKULEMAT
- „ MELLOMMÅLTID OG MIDDAG
- „ TURMAT
- „ LEIKEN KVARDAG

Brød og korn til alle måltider



MAT OG MÅLTIDER

Mat er viktig for alle menneske. I Noreg er vi heldige som kan setje saman sunne og gode måltid når vi vil. Matvarer inneholder ulike næringsstoffer, og for å dekke kroppen sitt behov, er det difor viktig å ete variert. Somme matvarer bør ein ete meir av enn andre. Ein bør ete meir grovt brød og mindre kjeks og kaker. Det er vanleg å ha 2-3 måltider kvar dag, og helst dei grove variantane. Summen av alt du et avgjør om du et sunt eller usunt.

Gode måltidsvanar startar tidleg, og kjem til å fylgje deg resten av livet. Pass på å få gode vanar alt no. Hugs at det å dele eit måltid med andre ofte gjer matopplevelinga endå betre.

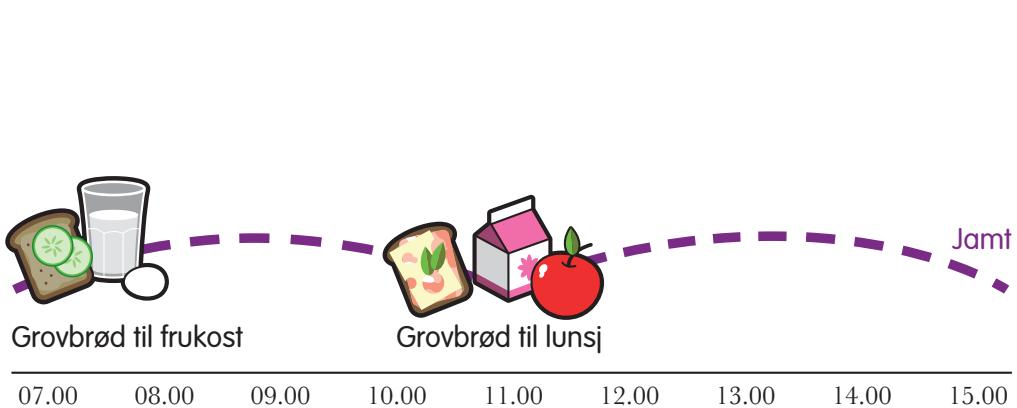
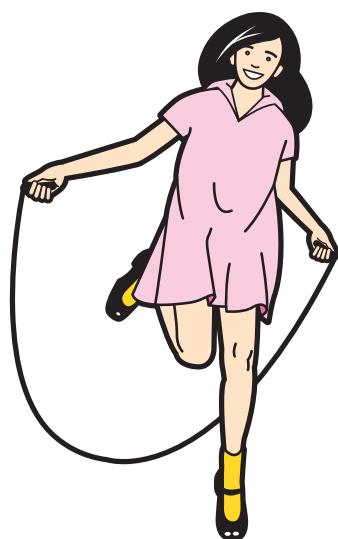
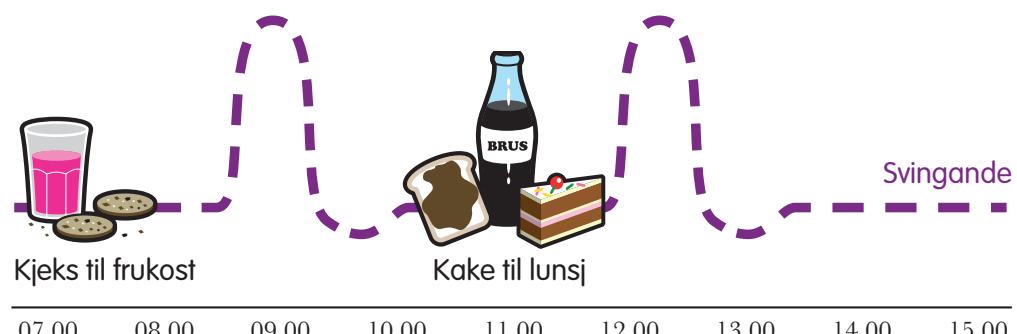
MÅLTIDSRYTME

Med måltidsrytme meinar vi kor ofte du et. Det er viktig for kroppen å få mat fleire gongar om dagen. For å unngå mykje småeting, søtsug og store fall i blodsukker, bør du ete måltider med jamne mellomrom. I tillegg til frukost, lunsj, middag og kvelds bør ein få inn to mindre mellommåltid. Prøv å ete kvar 3. eller 4. time, 4-6 måltid om dagen.

Måltidsrytme har mykje å seie for korleis du har det. Ein god måltidsrytme gjev deg:

- jamt blodsukker
- mindre svoltkjensle
- betre konsentrasjon
- meir overskot til å vere saman med vene
- betre humør
- betre prestasjonsevne

Blodsukker



KJENNER DU DEG ATT I EIN AV DESSE PERSONANE?

Blodsukker ein slags drivstoff i kroppen. Når det er ei stund sidan vi har ete, kan ein merke at det er vanskeleg å koncentrere seg. Ein kan bli svimmel eller få vondt i hovudet. Dette er eit signal på at hjerne ikkje ha fått

den næringa ho treng. Då er det på tide å ete igjen. Det er ikkje berre kor ofte du et som påverkar blodsukkeret, det er også kva du et.

Vi ynskjer eit blodsukker som er stabilt utover heile dagen. Sukkerhaldige produkt som kjeks og brus gjev deg rask energi. Ulem-

pa er at du raskt kjem attende på energinivået du var før du åt, ja kanskje eit endå lavare nivå. Grove brød- og kornprodukt er eit døme på mat som held oss mette lenge. Dette er også mat som gjev hjernen og kroppen den næringa han treng.

Frukost og skulemat

FRUKOST

Frukost er viktig for å få musklane og kroppen i gang. Set av tid til frukosten, og la det bli eit hyggeleg måltid. Har du dårlig tid om morgonen, prøv å få i deg ein yoghurt med myсли eller ein banan. Litt er mykje betre enn ingenting.

Forslag til frukost

- ❖ Grove brødkiver eller knekkebrød med margarin og magre pålegg.
- ❖ Frukostblanding med lett-mjølk eller yoghurt. Dersom du vel ferdigkjøpte vari- antar, kjøp dei med mykje kostfiber.
- ❖ Havregraut

Ha gjerne skumma, ekstra lett eller lettmjølk til. Juice er også eit alternativ. Appelsinjuice inneholder vitamin C som aukar opptaket av jarn frå brød.

SKULEMAT

Du treng ein god pause midt i skuledagen. Kroppen treng påfyll for å halde blodsukkeret jamt. Ta deg god tid til å ete opp matpakken din. Det er hyggeleg å dele måltidet med klassekameratar.

Dropp ikkje skulematen! Dette måltidet gjer at du har konsentrasjonen oppe i timane etter matfriminuttet. Då kan du også ha humøret på topp!

Forslag til skulemat

Fleire av frukosttipsa fungerar fint saman med skulemjølka. Du bør også få i deg litt frukt og/eller grønnsaker. I tillegg er det andre ting du kan variere med:

- ❖ Grove horn
- ❖ Myslirundstykker
- ❖ Restar frå middagen dagen før
- ❖ Yoghurt med myсли eller frukt.

Påleggsforslag

Magert kjøtpålegg:

Kokt skinke, hamburgerrygg, mager leverpostei, kalkun- eller kyllingpålegg.

Fiskepålegg: Makrell i tomat, fiskepudding eller kaviar.

Kokt **egg** eller eggerøre.

Mager ost: Lette variantar av gulost, brunost, kremost eller tubeost.

Frukt og grønnsaker

– til pynt eller som pålegg: Banan er kjempegodt rett på brødkiva, eple og pære er supert påosten, tomat til egg osv.

Sjå matpakketips på www.brodogkorn.no

Mellommåltid og middag

MELLOMMAŁTID

Når du kjem heim frå skulen er det kanskje fleire timer sidan du åt matpakken din. Det er kanskje nokre timer til middag, og då er det lurt med litt påfyll. Det er betre med fleire små måltid enn få store. Kanskje har du med deg nokre vene heim, og kan lage noko godt saman? Lag ikkje nokon stor rett, viss det ikkje er lenge til middag. Kjenn på kor mykke som trengs for å vere litt mett.

For å halde blodsukkeret jamt heile dagen, bør du også få i deg mat rett etter trening på ettermiddagen eller utpå kvelden.

Forslag til mellommåltid

- » Pitapizza
- » Byggmelslappar
- » Kornsmoothie
- » Skilpadder og krokodiller
- » Wraps med ulike grønnsaker, frukt, kjøt/fisk osv.
- » Suppe med grovbrød
- » Omelettsandwich
- » Frukt og grønnsaker

MIDDAG

I løpet av dagen er det bra å få i seg eit varmt måltid. Middagen er det måltidet som varierar mest frå dag til dag. Her brukar vi mange slags matvarer. Middagen samlar heile familien. Ein sunn middag bør vere som tallerkenmodellen viser:

1/3 grønnsaker,
1/3 kjøt/fisk eller egg,
1/3 poteter, ris, pasta eller brød.

Forslag til middag

- » Foccacia
- » Grove rundstykker
- » Grove pannekaker
- » Flatbrød
- » Rista brød

Tips

Drikk gjerne vatn ved sida av matpakken, mellommåltida og middagen. Dropp brus og saft som det er mykje sukker i. Du kan få smak i vatnet ved å ha ei sitronskive i. Prøv deg fram med frukt og grønnsaker og finn din favoritt. (Lime, agurk, gulrot, kiwi, appelsin, bær osv) Til frukost og lunsj er det også viktig å få i seg lette mjølkevariantar.

Gjer måltidet hyggeleg med fin oppdekking med bretta serviettar, blomar o.l. viss du kan. Eit måltid bli hyggelegare å dele med andre når det er gjort gode førebuingar.

Tallerkenmodellen



Turmat

TURMAT

Når du er på tur, er det godt å ha noko spennande i matpakken å gle seg til. Frisk luft og aktivitet aukar matlysta. Mat smakar ekstra godt på tur, og når du set deg ned og skal slappe av, blir ei grovbrødskive med brunost brått heilt fantastisk! På tur er det viktig å ha med seg mat og drikke slik at ein kan halde energien oppe heile vegen.

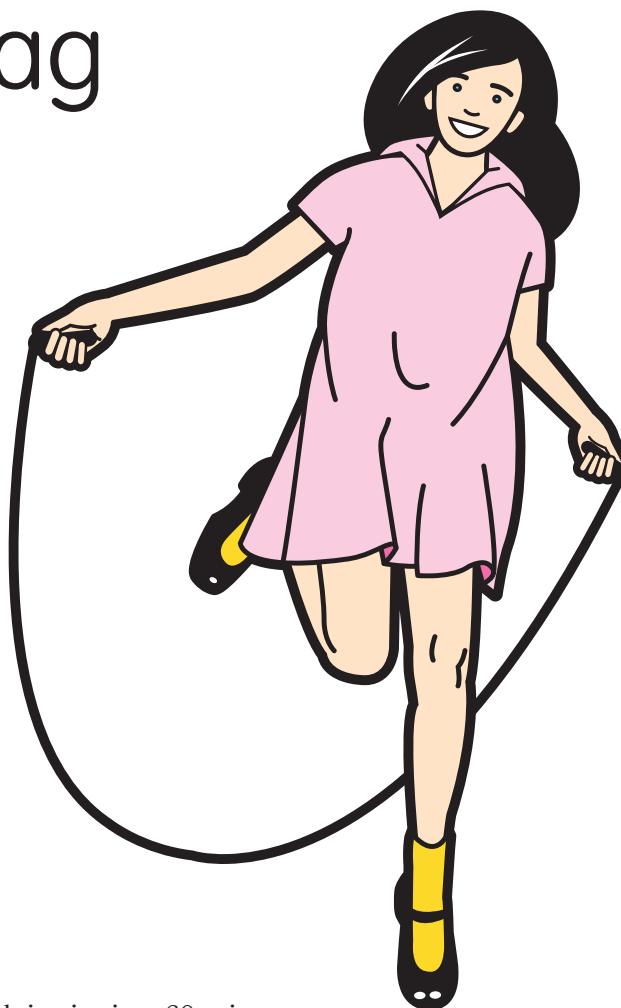
Forslag til variert turmatpakke kan vere

- „ Grovt pinnebrød
- „ Pizzasnurrer
- „ Grove pølsebrød til grilla pølser eller pølse på termos
- „ Innbakte grove horn med ost og skinke
- „ Wraps med fyll kan pakast inn i folie og grillast på bålet

Oppfordring

På seinsommaren og hausten kan det plukkast bær i skogen. Då kan du lage syltety til skiva di. Du kan lage bål og steike pinnebrød av deig som du har med, dersom det er vaksne tilstades. Nokre sortar sopp kan plukkast til steiking. Med steikepanne /kasserolle til bålet eller primusen kan det lagast fleire matrettar ute i naturen. Berre matvarer og fantasiens set grenser.

Leiken hverdag



FYSISK AKTIVITET

I tillegg til å ete sunn og variert mat, er det viktig for kroppen din å ha gode aktivitetsvanar. Fysisk aktivitet tyder at du er i rørsle og brukar kroppen, slik at pulsen aukar og du gjerne blir varm og sveitt. Å vere i rørsle er med på å gjere deg sterkare, gjere kroppen meir töyeleg og halde deg frisk. Det styrkar skjelettet og musklane, og gjer at kroppen veks godt. Du kan få ein meir aktiv kvardag ved å gå eller sylke til og frå skulen, gå trappene i staden for å ta heisa. Du bør også vere med på aktivitetar i friminutta og leike med vene. På fritida kan du gå turar, gå på ski, eller halde på med ein sport som fotball, symjing, dansing, handball e.l. Leik og aktivitet er sosialt og kjempegøy. Det er tilrådd at born og unge

er fysisk aktive i minst 60 minutt kvar dag.

MAT OG AKTIVITET

I ein aktiv kvardag er rett mat avgjерande for prestasjonsevne og for å halde ut.

Grove brød- og kornprodukt er matvarer som hjelper kroppen din med å halde både energi og blodsukkernivå stabilt. Skal du gjennomføre ei hard treningsøkt, bør du fylle opp energilagra før treninga, helst 1-2 timer før. Då unngår du å bli slapp eller få vondt i magen under treninga. Når du kjem heim, trengs det påfyll av karbohydrat og protein. T.d ei brødkive med skinke og eit glas mjølk.



Innhald

- » MÅLTIDSQUIZ
- » SUNN MATPAKKE
- » LEIKEN KVARDAG

Måltidsquiz



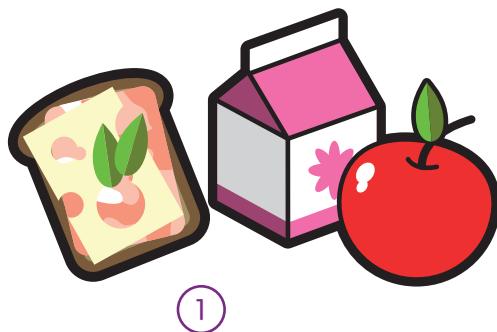
Set ein ring rundt det svaralternativet du trur er rett.

Tips

Du kan også løyse quizen på www.brodogkorn.no/skole

1. Kor mange måltid bør ein ha minst på ein dag?
 - a. 2
 - b. 6
 - c. 4
2. Kva meinar vi med sunt kosthald?
 - a. Eit variert kosthald
 - b. Berre ete frukt og grønsaker
 - c. Aldri ete søtsaker
3. Kvifor bør ein ete ein sunn og god frukost kvar morgon?
 - a. For å vakne
 - b. For å setje musklane og kroppen i gong
 - c. Fordi mat er godt
4. Kva av desse matvarene bør ein ikkje ete som kvardagsfrukost?
 - a. Yoghurt med myсли
 - b. Grovbrød med egg
 - c. Vafler med syltetøy
5. Kva er blodsukker?
 - a. Mykje sukker i blodet
 - b. Drivstoff i kroppen
 - c. Ein type raudt sukker
6. Kva slags matpakke trur du gjev jamnaste blodsukkeret?
 - a. Grovbrød med mager leverpostei, agurkskiver og eit glas appelsinjuice.
 - b. Grovbrød med ost, agurk- og tomatskiver, ein halv muffins og eit glas jordbærsaft.
 - c. Kveitebolle med sjokoladepålegg, ei gulrot og eit glas lightbrus.
7. Sjå på tallerkenmodellen, korleis skal ein middagstelleren fyllast med mat?
 - a. Like mykje kjøt og grønsaker
 - b. Mest grønsaker
 - c. Like mykje kjøt, grønsaker og poteter
8. Kva for matvarer skal ein minske inntaket av?
 - a. Frukt og grønsaker
 - b. Brød- og kornprodukt
 - c. Sukker og søtsaker
9. Kva bør ein gjere viss ein kjenner seg slapp og sliten i løpet av dagen?
 - a. Legge inn nokre mellommåltid
 - b. Ete meir til middag
 - c. Ete noko søtt slik at ein får rask blodsukkerstigning
10. Kvifor er det viktig med ein god måltidsrytme?
 - a. Du får god konsentrasjon og kan halde ut lengre
 - b. Du får i deg mat
 - c. Du et så mange gongar som du kan.

Sunn matpakke



Skriv svara nederst på arket.

1. Kva skil matpakke nr 1 frå matpakke nr 2?
2. Kva slags matpakke er den sunnaste og kan du forklare kvifor?
3. Korleis trur du kroppen din reagerar ulikt på at du et den sunne matpakken i høve til den matpakken som ikkje er sunn?
4. Brødet i matakkane er ulikt. Kva for næringsstoff har matpakke nr1 meir av enn nr2? Kva gjer desse næringsstoffa i kroppen din?

Leiken kvardag

Skriv svara nederst på arket.

1. Kva slags aktivitetar held du på med på skule og fritida di?
2. Kan du nemne nokre grunnar til at du bør vere fysisk aktiv?
3. Kor mange minutt fysisk aktivitet er det tilrådd at du bør ha kvar dag?
4. For å vere aktiv lenge, er det viktig at du har ete godt i løpet av dagen. Det er også viktig å gje kroppen påfyll av drivstoff etter trening og undervegs på turen. Kan du nemne nokre matvarer du trur det er bra å ete?



**BR&D
&KORN**

WWW.BRODOGKORN.NO

Innhold

- » Baketips

FRUKOST

- » Grovbrød
- » Havregraut
- » Frukostblanding

SKULEMAT

- » NachOst brød
- » Grov-snurr
- » Hjartebroð
- » Superbrød

MELLOMMÅLTID

- » Pitapizza
- » Byggmjølslappar
- » Kornsmoothie
- » Skilpadder og krokodiller

MIDDAG

- » Focaccia
- » Grove rundstykke
- » Grove pannekake
- » Byggrynsalat

TURMAT

- » Grove pinnebrød
- » Pizzasnurrar
- » Halvgrove pølsebrød
- » Fylte horn med ost og skinke

Baketips

Forkortinger

dl = desiliter

1 dl = 100 ml

g = gram

ts = teskei

ms =matskei

pk = pakke

stk = stykk



- Vask hendene godt! God hygiene er viktig når ein jobbar med mat.
- Les gjennom heile oppskrifta før du går i gang. Sjekk at du har alt du treng til bakinga.
- Pass på at vindauge og dører er lukka Bakverk som skal heve har ikkje godt av å stå i trekk.
- Varm bakebollen som du skal bruke med varmt vatn i nokre minutt før du startar. Då vil heller ikkje den fingervarme væska bli så raskt kald når du slår ho i bakebollen. Gjæra vil då trivast betre, og deigen hever raskare.
- Ein våt og oppvridd klut under bakebollen gjer at han ikkje så lett flyttar på seg når du rører inn ingrediensane
- Bruk av deigskrake gjer bakinga mindre klissete. Du får med all deig frå bakebollen. Ho er også kjekk til oppdeling og å skrape bort restar frå benken med.
- Fersk gjær hevar raskare enn tørrgjær, og bør helst brukast i småbakst som bollar, rundstykke og liknande.
- Blir deigen for klissete, kan du røre inn meir mjøl. Prøv å unngå å tilsetje for mykje mjøl, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskeleg å elte inn meir mjøl eller vatn. Elt deigen i ca 10 minutt.
- Dekk bollen med plast eller en arbeidstallerken under forheving, da tørker den ikke ut. La deigen heve til dobbelt størrelse.
- Prøv og bak ut med litt olje på hendene og benken i staden for mjøl. Dette kan gjere det mindre klissete. Ha ikkje for mykje mjøl på bordet under elting og utforming av deigen, då unngår du at ha sklir rundt på bordet.
- La baksten etterheve under plast. Grove deigar treng lengre etterheving enn fine deigar. Fylg med på storleiken til deigen, ta ikkje berre tida på hevinga. Med god etterheving vil bakverket bli luftigare
- For å unngå at baksten blir for mørk under steiking, kan du dekke baksten med matpapir. Du kan også setje ei plate på øvertse rille i omnen mot slutten av steiketida.
- Ein måte å sjekke om baksten er ferdig er å banke lett på skorpa. Bakar du brød, skal det vere ein litt «hul» lyd. Bollar og rundstykke er gjerne klare når dei har fått ein gyllen brunfarge
- Avkjøl baksten på rist etter steiking.
- Rydd og vask opp etter deg.
- Spør gjerne ein vaksen om hjelp

Grovbrød

1 brød



2 dl lettmjølk/vatn ½ dl kveitekli

½ pk gjær Ca. 3 dl sikta kveitemjøl

1 ms olje

1 ts sukker

½ ts salt

1 dl sammale kveite, grov

1 dl sammalt rug, fin

½ dl havregryn, lettkokte

FRAMGANGSMÅTE.

- 1.** Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
- 2.** Rør inn sammalt kveite, sammalt rug, havregryn og kveitekli.
- 3.** Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
- 4.** Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
- 5.** Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek ut deigen og eltar han lett saman.
- 6.** Lag ei glatt kule som du trykker lut til ein rund flat leiv med diameter ca 30 cm. Rull leiven godt saman og trill han til eit jamt brød.
- 7.** Legg brødet med skøyten ned i ei smurd, avlang brødform (1½ l). Dekk med plast eller klede. Lat brødet etterheve til dobbel storleik i ca 30minutt.
- 8.** Dusje eller pensle med vatn og prikk brødet med gaffel.
- 9.** Steik brødet på nedste rille i omnen i ca 30-40minutt på ca. 20 °C. Avkjøl brødet på rist.

Havregraut

2 porsjonar



Ca. 1 ½–2 dl havregryn

5 dl vatn/leitmjølk

½ ts salt

FRAMGANGSMÅTE

1. Bland vatn/leitmjølk og havregryn i ein kjele.
2. Rør til det kokar opp og la grauten småkoke i ca 5 minutt.
3. Smak til med salt til slutt.

Tips

Server grauten med frisk frukt eller syltety, og lette mjølkevariantar.

Havregraut i mikrobølgeomnen er kjapt og greit. Bruk då 3 dl vatn. Bland alle ingrediensane og sett omnen på full effekt i 2–3 minutt. Rør godt før du et grauten for å fordele varmen.

Frukostblanding

4–6 porsjonar

1.	2.
2 ½ dl havregryn	4 dl havregryn
2 dl 4-korn	1 dl havrekli
3 ss kveitekli	½ dl solsikkekjerner
½ dl solsikkekjerner	½ dl linfrø
1 dl hasselnøtter	½ dl kveitekim
1 dl tørka frukt eller bær	1 dl tørka frukt eller bær

FRAMGANGSMÅTE

Vel eit av forslaga og bland alt saman. Viss du vil lagre blandinga, kan du ha ho i eit glas eller ein tett boks. La ho stå på ein kjølig stad, og lagre ikkje blandinga lengre enn ei veke.

Tips

Server med yoghurt eller lette mjølkevariantar.

NachOst brød

1 brød



2,5 dl skumma kulturmjølk	Ca. 6,5 dl sikta kveitemjøl
2,5 dl vann	250 g kvitost i terningar
50 g gjær	
1 dl olje	TOPPING:
1 ts salt	60 g (2 dl) nachos chips/ tacochips
0,5 dl linfrø	½ ms havsalt
5 dl sammalt kveite, grov	
2,5 dl sammalt rug, fin	

FRAMGANGSMÅTE

- Varm opp vann og kulturmjølk til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset væska. Rør ut gjæren og tilset olje, salt, linfrø og sammalt mjøl.
- Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast.
- Kutt ost i terningar og elt ei inn tilslutt. Elt deigen godt, til han slepp bakebolle og reiskap.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.

- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek ut deigen og eltar han lett saman.
- Form til eit rundt brød og legg det i ei smurd kakeform eller eit avlangt brød i ei lita langpanne. Bruk deigskrape eller kniv til å skjere ruter i brødet (ca 6 x 6cm) slik at brødet blir lett å skjere opp. Dekk med plast eller klede. La brødet etterheve til dobbel storleik i ca 30minutt.
- Dusje eller pensle med vann og knus nachos chips og strø over brødet saman med havsaltet.
- Steik brødet midt i omnen i ca 30-40minutt på ca.200 grader C. Avkjøl brødet på rist.

Maria og Susanne frå Gaupne skule har laga dette salte brytebrodet som var ein av vinnarane i konkurransen om å lage Framtidas skulebrød i 2009.

Grov-snurr

10 stk



2,5 dl mjølk	4 dl sammalt kveite, grov
25 g gjær	Ca 2,5 dl sikta kveitemjøl
2ms olje	
1 ts sukker	FYLL:
0,5 ts vaniljesukker	Ca. 1 dl jordbærsyltetøy
1 ts malt kardemomme	
½ ts malt kanel	

FRAMGANGSMÅTE

- Varm opp mjølka til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset mjølka. Rør ut gjæren og tilset olje og sukker.
- Rør inn vaniljesukker, kardemomme, kanel og sammalen kveite.
- Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast, og slepp bakebolle og reiskap.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storlek ca 30 minutt på ein lun stad.
- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken
- Kjevle deigen til eit rektangel, ca 1 cm tjukk. Smør utover jordbærsyltetyet (som rullekake) Rulle rektangelet saman og skjer opp i 2 cm breie bitar ca 10 stykke.
- Legg grovsnurrane med snitte ned på ei bakeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La brødet etterheve til dobbel storlek i ca 30minutt.
- Dusje eller pensle med vatn.
- Steik midt i omnene i ca 10 minutt ved ca 220°C. Avkjøl på rist.

før du tek ut deigen og eltar han lett saman.

Marit, Ådne, Erle Amalie og Elin står bak dei sote og grove snurrane som vart ein av vinnarane om å lage Framtidas skulebrød i 2009.

Hjartebrød

8 stk



2 dl mjølk	0,5 dl sammalt rug, grov
25 g gjær	3 dl sammalt kveite, grov
2 ms olje	Ca. 3 dl sikta kveitemjøl
0,5 ts salt	Sesamfrø til pynt
1 ts sukker	
1 stk gulrot (ca. 1,5 dl riven gulrot)	
50 g kokt skinke i småbitar (kan sløyfast)	

FRAMGANGSMÅTE

- Varm opp mjølka til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset mjølka. Rør ut gjæren og tilset olje, salt og sukker.
- Rør inn riven gulrot, skinkebitar og sammalt mjøl.
- Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast, og slepp bakebolle og reiskap.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek ut deigen og eltar
- Kjevle deigen han er ca 2 cm tjukk. Del opp i 16 spissar/trekantar og form til hjarte. Bruk ev. ei hjarteforma peparkakeform.
- Legg hjartebrøda på ei bakeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La brødet etterheve til dobbel storleik i ca 30minutt.
- Dusje eller pensle med vatn, og strø over sesamfrø.
- Steik midt i omnen i ca 10 minutt ved ca 220°C. Avjøl på rist.

han lett saman.

Guro, og Anja frå Slidre, skule står bak *Hjartebrøda* som var ein av vinnarane i konkurransen om å lage Framtidas skulebrød i 2009.

Superbrød

8 stk



2 dl vatn	1,5 dl sammalt kveite, grov	FYLL:
25 g gjær	1,5 dl havrekli	1 eple (ca. 1 ½ dl reve eple)
2 ms solsikkeolje	1 dl byggmjøl	1 ts malt kanel
½ ts sukker	Ca. 3 dl sikta kveitemjøl	1 ts sukker
½ ts salt		½ ms sitronsaft

FRAMGANGSMÅTE

- Varm opp vatn til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset olje og sukker.
- Rør havrekli, sammalt kveite og byggmjøl.
- Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast, og slepp bakebolle og reiskap.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek deigen ut og eltar han lett saman.

6. Rull deigen til ei tjukk pølse Del deigen i midten, del så kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.

7. Trill delane til runde bollar og legg dei på ei steikeplate med bakepapir. Trykk bollane litt flate i midten. Dekk med plast eller klede. La brødet etterheve til dobbel storleik i ca 30minutt.

8. Lag fyll av rive eple, kanel, sukker og sitronsaft.

9. Dusje eller pensle med vatn, og legg fyllet i midten av bollane.

10. Steik midt i omnen i ca 12 minutt ved ca 220°C.
Avjøl på rist.

Stine, Oda og Magnus frå Røn skule, skule står bak desse ekstra grove skulebollane som var ein av vinnarane i konkurransen om å lage Framtidas skulebrød i 2009.

Tips

Ein saftigare bolle får du ved å tilsetje ½ raspa eple i deigen. For å få eit luftigare bakverk kan 0.3 dl kveitekli og 1.2 dl sikta kveitemjøl, brukast i staden for sammalt kveite.

Pitapizza

1 porsjon

1 grovt pitabrød

75 gram kjøtdeig eller pepperoni

2 ms tacosaus

¼ paprika

1 ms riven ost

FRAMGANGSMÅTE

1. Steik kjøtdeigen til han er gyllen og fast. Sett steikeomnen på. Hugs og sett steikeomnen på 200 °C.
2. Smør tacosaus på den eine siden av pitabrødet.
3. Hakk paprika i små terninger. Fordel kjøt og paprika inne i pitabrødet.
4. Strø på ost.
5. Steik pizzaen midt i omnen i ca. 4 minutt ved 220 °C, eller til du ser osten er smelta.

Tips

Server pitapizzaen saman med cherrytomatar, små gulrøter eller ein grøn salat. Du kan også hakke opp fleire grønsaker å ha saman med paprikaen i pitabrødet.

Byggmjølslappar

15–20 stk



2 egg

4 dl kefir

2 dl sukker

1 ts bakepulver

½ ts natron

1 ½ dl byggmjøl

4 dl sikta kveitemjøl

Olje til steikning

FREMGANGSMÅTE

1. Visp egg, kefir og sukker til ei jamm blanding.
2. Rør inn bakepulver, natron og byggmjøl.
3. Tilset halvparten av det sikta kveitemjølet. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Bland alt til ei klumpfri røre.
4. La røra svelle i ca 30 minutt.
5. Steik lappane på takke eller i ei middels varm steikepanne. Steik til lappane er lysebrune på begge sider. Bruk litt olje i steikepanna eller på takka viss det trengs.

Tips

Server byggmjølslappane med lettsyltetøy, mager ost eller friske bær/frukt.

Kornsmoothie

2 porsjonar

2 dl vaniljeyoghurt

1 dl ananasjuice

2 dl frosen banan, ananas og mango i bitar

2 ms havregryn

FRAMGANGSMÅTE

For å lage smoothie treng du ein blender eller kjøkkenmaskin.

- 1.** Miks yoghurt og juice saman.
- 2.** Tilset frosen frukt og havregryn og kør alt saman til ei jamn masse.
- 3.** Slå kornsmoothien i 2 glas og server han straks.

Tips

Prøv andre typar yoghurt og juice, frukt og bær. Finn din favoritt. Brukar du fersk frukt/bær kan du gjerne ha i 3-4 isbitar. Prøv også mysl i staden for havregryn.

Fleire gode smoothie oppskrifter finn du på www.frukt.no og www.melk.no

Skilpadder og krokodiller

6–8 stk



3 dl mjølk

0,5 pk gjær

0,5 ts sukker

0,5 ts salt

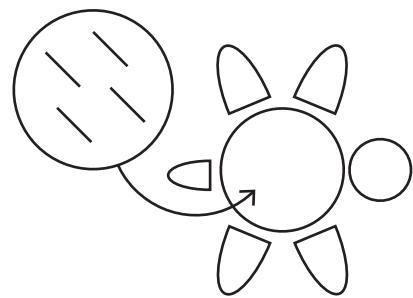
2,5 dl sammalt rug, fin

Ca. 6 dl sikta kveitemjøl

50 g smør

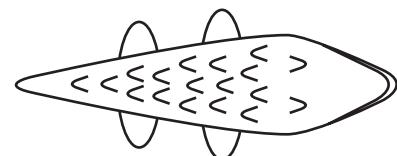
FRAMGANGSMÅTE

- Varm opp mjølk til 37°C (fingervarmt). Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset sukker, salt og rugmjøl.
- Del opp smøret i små terningar og legg det på tallerken slik at det blir romtemperert.
- Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast, og slepp bakebolle og reiskap.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storlek ca 30 minutt på ein lun stad.
- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek ut deigen og eltar han lett saman.
- Rull deigen til ei tjukk pølse Del deigen i bitar, form til skilpadder og krokodiller eller andre dyr.
- Legg dei på ei steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La brødet etterheve til dobbel storlek i ca 30minutt.
- Dusje eller pensle med vatn.
- Steik dei midt i omnene ved 230°C i ca 15 minutt.



Skilpadde

Rund kropp, fire bein, hale, hovud og skal. Skalet lagar du ved å kjevle litt av deigen flat, hole ut skalet med eit glas og bruke kniv til å lage 4-5 kutt i skalet som du dreg ut til å bli hol.



Krokodille

Avlang kropp og to sett bein. Lag ei pølse der eine delen tjukk (hovud) og andre delen er tynn (hale). Beina er to pølsar som du legg på tvers over kroppen. Bruk saks til å klippe munn, augo, og piggar på ryggen.

Focaccia

8 porsjonar



	TOPPFYLL:	VALFRIE INGREDIENSAR:
2 ½ dl vatn		
½ pk gjær	Ca. ½ dl olivenolje	4 cherrytomatar
3 ms olivenolje	1 ts grovt salt	8 svarte oliven
1 ts sukker	1 ts tørka rosmarin	1/2 pk snøfrisk naturell
1 ts salt		1 ms frisk basilikum
2 dl byggmjøl		
Ca. 5–6 dl sikta kveitemjøl		

FRAMGANGSMÅTE

- Varm opp vatn til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
- Rør inn byggmjølet.
- Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen i ca 10 min, han skal vere litt laus.
- Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek ut deigen og eltar han lett saman.
- Smør ei langpanne med litt av oljen. Press deigen ut med fingrane slik at han dekker store delar av langpanna. Bruk fingrane til å lage store gropar i deigen. Smør olivenolje på toppen.
- Strø på salt og rosmarin, Ev. om du vil ha på oliven, halve cherrytomatar, basilikum eller snøfrisk. Snøfrisk dytta ned i gropene på toppen.
- Dekk langpanna med plast eller klede, etterheve i ca 30minutt.
- Steik midt i omnem ved 225 °C i ca 15 -20 minutt. Avkjøl i panna.

Grove rundstykke

8 stk



2 dl vatn/mjølk

½ pk gjær

2 ms olje

1 ts sukker

½ ts salt

3 dl sammalt kveite, grov

Ca. 3 dl sikta kveitemjøl

FRAMGANGSMÅTE

- 1.** Varm opp vatnet til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
- 2.** Rør inn sammalen kveite.
- 3.** Tilset halvparten av det sikta mjølet og rør lett. Tilset så halvparten av mjølet som er att, osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
- 4.** Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la deigen heve til dobbel storlek i ca 30 minutt på ein lun stad.
- 5.** Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før deigen blir elta lett saman på benken.
- 6.** Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten. Del så kvar del i to, og desse i to, slik at du får 8 like delar.
- 7.** Trill delane til runde rundstykke og legg dei på ei steikeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller eit klede. La rundstykka etterheve til dobbel storlek ca 30 minutt.
- 8.** Dusje eller pensle med vatn.
- 9.** Steik dei midt i omnen i ca 10 minutt ved 200 °C. Avkjøl dei på rist.

Grove pannekaker

4 porsjonar



1 ½ dl sammalt kveite, fin

1 ½ dl sikta kveitemjøl

1 ts salt

5 dl mjølk

Ca. 1 ½ dl riven gulrot

4 egg

Smør til steiking

FRAMGANGSMÅTE

- 1.** Bland mjøl og salt, tilset halvparten av mjølka og rør til du får ei klumpfri røre.
- 2.** Ha i riven gulrot og resten av mjølka.
- 3.** Ha eggja i røra og visp dei lett inn.
- 4.** La røra svelle i ca 15 minutt.
- 5.** Steik pannekakene på middels varme. Lag dei ikkje for tynne.
- 6.** Serverast varme med syltety eller friske bær

Byggrynssalat

4 porsjonar



2 ½ dl byggryn	100 g kokt skinke
8 dl vatn	100 g ost
1 ts salt	
1 ts gurkemeie	DRESSING:
1 boks maiskorn	1 beger kesam eller matyoghurt
8–10 cherrytomatar	Valfri dippblanding
1 paprika	
2–6 salatblad	

FRAMGANGSMÅTE

- Kok opp byggryna og la dei ligge over natta.
- Kok byggryn- og vassblandinga saman med salt og gurkemeie. La det koke 30 minutt. Gryna skal vere mjuke, men ha ei hard kjerne inni. Sil gryna og avkjøl dei.
- Bland dressingen og set han i kjøleskapet til han skal serverast.
- Skyl grønsakene og la dei renne godt av, la maisen renne av i eit dørslag.
- Del tomatane i to. Kutt alt det andre i passe bitar. Bland det i ein glasbolle saman med byggryna.
- Server salaten med dressingen.

Tips

Varier med andre ingrediensar som fetaost, sprøsteikte baconbitar, grønsaker som avocado, agurk og sukkererter.

Prekokte Bygggris kan brukast som vanlege byggryn og fins i «boil-in-bag» posar.
Desse brukar 15 minutt på koking (i staden for over natta.)

Grove pinnebrød

8 stk



2 dl lettmjølk/vatn

4 ms olje

1 ts salt

2 ts bakepulver

2 ½ dl sammalt kveite, grov

Ca. 3 ½ dl sikta kveitemjøl

FRAMGANGSMÅTE

1. Bland olje med kald lettmjølk. Tilsett salt og bakepulver.
2. Rør inn sammalt kveite.
3. Tilsett halvparten av det sikta kveitemjølet og rør om. Tilsett så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast, og slepp bakebolle og reiskap.
4. Pakk deigen i ein plastpose og la han ligge til du skal på tur.

5. Når bålet er tent, så form ein klump deig til ei tynn pølse og tvinn denne rundt ein pinne. Steik brødet over glørne til det er gjennomsteikt og slepp pinnen. Pinnen må vere i rørsle.

Tips

Det er godt å blande inn ulike krydder, ferske urter, riven ost, soltørka tomat i deigen.

Pinnebrød kan også steikast på grillen om sommaren

Pizzasnurrar

8 stk



2 ½ dl vatn	FYLL:	1 ms tomatpuré
½ pakke gjær	200 g kjøtdeig	½ ts salt
1 ms olje	2 ms olje	½ ts pepper
½ ts salt	1 stk. hakka løk	ca. ½ dl vatn
1 ts sukker	1 båt finhakka hvitløk	1 ms frisk eller 1 ts tørka basilikum
1 ½ dl sammalt kveite, grov	½ boks hakka hermetisk tomat	2 ½ dl riven ost
Ca. 6 dl sikta kveitemjøl		

FRAMGANGSMÅTE

1. Lag pizzadeig. Varm opp vatnet til 37 °C. Smuldre gjære i ein bakebolle, og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalen kveite.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast, og slepp bakebolle og reiskap
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la deigen heve til dobbel storleik i ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Medan deigen hevar lagar du kjøtsaus. Brun kjøtdeigen i oljen på sterke varme.
6. Tilset løk, kvitløk, tomatar, tomatpure, salt, pepær og vatn. La sausen småkoke i ca 10 minutt, til han blir ekstra tjukk. Dryss over basilikum.
7. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før deigen blir elta lett saman på benken.
8. Rull deigen saman til ei pølse og kjevle han ut til ein tynn avlang firkant.
9. Smør kjøtsausen utover og rull saman deigen til ei tjukk pølse.
10. Skjer pølsa i ca 1,5 cm tjukke skiver. Legg skivene på steikeplate med bakepapir.
11. Dryss på ost. Ha plast over pizzasnurrane og la dei etterheve i ca 10-15 minutt.
12. Pizzasnurrane skal steikast midt i omnen i ca 15 minutt ved 225 grader C. Avkjøl dei på rist.



Halvgrove pølsebrød

12 stk

3 dl lettmjølk/vatn

½ pk gjær

3 ms olje

1 ts sukker

½ ts salt

3 ½ dl sammalt kveite, fin

Ca. 4–5 dl sikta kveitemjøl

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset vatnet. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalt kveite.
3. Tilset halvparten av det sikta mjølet og rør lett. Tilset så halvparten av mjølet som er att, osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la deigen heve til dobbel storlek i ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før deigen blir elta lett saman på benken.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten. Del så kvar del i to, og desse i tre, slik at du får 12 like delar.
7. Trill delane til avlange pølsebrød og legg dei på ei steikeplate med bakepapir.
8. La dei kvile i eit par minutt før du klemmer dei lett flate. Dekk til med plast eller eit klede. La pølsebrøda etterheve til dobbel storlek ca 30 minutt.
9. Dusje eller pensle med vatn.
10. Steik dei midt i omnen i ca 10 minutt ved 220 °C. Avkjøl dei på rist.

Fylte horn med ost og skinke

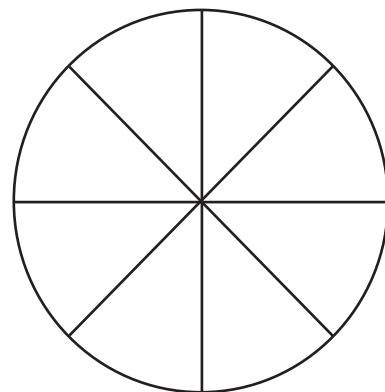
8 stk

2 dl lettmjølk/vatn	Ca. 3 dl sikta kveitemjøl
½ pk gjær	Sesamfrø til pynt (kan sløyfast)
1 ms olje	
½ ts sukker	FYLL:
½ ts salt	Ca. 100 g riven ost
1 ½ dl sammalt kveite, fin	Ca. 100 g skinke
1 ½ dl sammalt kveite, grov	

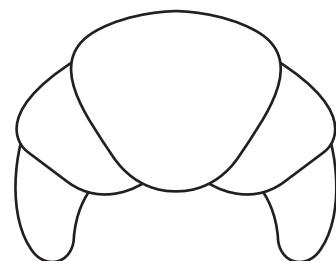
FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølka til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
 2. Rør inn sammalt kveitemjøl.
 3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
 4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.

- Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken før du tek ut deigen og eltar han lett saman.
 - Kjevle deigen til ein rund leiv med diameter på ca 30 cm. Del leiven i 8 like spissar. Legg på skinke og riven ost. Rull spissane saman frå den breiaste til den spissaste enden. Form dei så til horn.
 - Legg horna på ei steikeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller eit klede, og la dei etterheve til dobbel storlek i ca 30 minutt.
 - Dusje eller pensle med vatn og strø over sesamfrø.
 - Steik horna midt i omnen ved ca 220 °C i ca 10 minutt. Avkjøl på rist.



Leiv til horn



Horn