

## **Mat og helse for 4. trinn**

**Uke 41-46**

**Tirsdager fra kl. 14:30 – 16:30**

Ansvarsfordeling rullerer fra uke til uke. Hele 4. trinn spiser sammen når maten er klar.

Partallsuker: 4a Oddetallsuker: 4b



Beskrivelse: Dette er en aktivitet hvor barna lærer å lage ulike retter ut ifra oppskrifter. Vi fokuserer på sunn og god mat. Barna jobber i grupper hvor de må samarbeide om å utføre aktivitetene. De vil også lære om ulike kjøkkenredskaper og hygiene rundt det å lage mat.

Mål: Elevene skal øve seg på å samarbeide i grupper med medlever. De lærer å lage sunn mat, og verdien av å ha et sunt og variert kosthold.

### **Meny**

Uke 41: Rødbetebrød i muffinsformer

Uke 42: Eplekompott

Uke 43: Wok

Uke 44: Taco

Uke 45: Grønnkålsuppe

Uke 46: Potet- og purreløksuppe

## Oppskrifter

### Uke 41: Rødbetebrød i muffinsformer



#### Ingredienser

*Til 25 muffins*

50 g gjær

7,5 dl vann, lunkent

2 ss salt

4 ss honning

3 rødbeter grovt revet

3/4 dl olje

125 g solsikkekjerne

750 g sammalt fin hvete eller speltmel

#### Utstyrliste

Bolle, litermål, spiseskje, vekt, rivjern og stødige muffinsformer

### Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 180 grader
2. Skrell, vask og riv rødbetene
3. Løs gjæren opp i vannet
4. Rør ut salt og honning i blandingen
5. Tilsett olje, solsikkekjerner, rødbeter og mel
6. Bland deigen godt
7. Smør formene og fordel deigen. Husk å gi den god plass til å heve.
8. La brødene heve til de har nesten doblet seg i størrelse, ca en time.
9. Bak brødene ved 180 grader i ca 25 minutter

## Uke 43: Eplekompott



### Ingredienser

*Til 20 porsjoner*

2 kg epler

6 ss honning

Frø fra 1 vaniljestang

2 ts malt kanel eller 1 kanelstang

### Utstysrliste

Skjærebrett, kniv, teskje, potetskreller, kjele med lokk, røresleiv og spiseskje

### Fremgangsmåte

1. Vask epler, fjern kjernehuset og skjær dem i terningen.
2. Del vaniljestangen i to på langs med en skarp kniv. Ta ut frøene ved å skrape dem ut med en teskje eller baksiden av kniven.
3. Ha eplene i en kjele med honning, vanilje, kanel og litt vann. Ha på lokk.
4. La det småkoke til eplene er møre, omtrent 15 minutter.

## Uke 43: Wok



### Ingredienser

*Til 8 personer*

1,5 kg kylling- eller svinekjøtt

1 blomkål

1 brokkoli

100 g ca. bønnespirer

10 gulrøtter  
150 g minimais  
1 Løk  
1 paprika  
Rapsolje  
Salt og pepper  
Soyasaus  
Chilisaus  
150 g cashewnøtter

#### Utstysrliste

Stekepanne, stekespade, skjærebrett, kniv, potetskreller, bolle og vekt

#### Fremgangsmåte

1. Rens og del opp ingrediensene.
2. Varm rapsoljen i wokgryten.
3. Ha i kjøttet og wok til det har skiftet farge.
4. Strø over salt og pepper, ta kjøttet ut av gryten, og wok alle grønnsakene.
5. Legg kjøttet tilbake i gryten og bland inn soyasaus og chilisaus.
6. Strø litt cashewnøtter over woken før servering.

## Uke 44: Taco



### Ingredienser

*Til 6 personer*

1 kg kjøttdeig av kylling

1 boks maiskorn

Hvitløk

2 paprika

2 løk

Tacokrydder

Taco tortilla

Matolje

### Utstysliste

Skjærebrett til kjøtt, skjærebrett til grønnsaker, kniv, spiseskje, stekepanne og stekespade.

### Fremgangsmåte

1. Rens og finhakk grønnsaker.
2. Varm oljen i stekepannen.
3. Stek kjøttet på ganske høy varme.
4. Når kylling begynner å bli gyllen, har du på krydder og hvitløk. Stek videre til kyllingen er gjennomstekt.



## Uke 45: Grønnskålsuppe



### Ingredienser

*Til ca. 10 personer*

5 sjalottløk

5 fedd hvitløk

Olivenolje

6 gulrøtter

6 persillerøtter

5 dl eplejuice

Buljong

500 g grønnskål

Salt og pepper

### Utstyrliste

Skjærebrett, kniv, potetskreller, litermål, dørslag, gryte, sleiv og kjøkkenmaskin eller stavmikser.

## Fremgangsmåte

Skrell og vask og kutt gulrøtter og persillerøtter i terninger.

1. Finhakk løk og hvitløk.
2. Varm oljen i gryten.
3. Fres løk og hvitløk, tilsett gulrøtter og persillerøtter.
4. Hell eplemost og hønsebuljong i gryten.
5. Kok opp og la småkoke i 15 min.
6. Rens og vask grønnkålen, plukk bladene av stokken.
7. Hakk grønnkålen fint, eller kjør den i kjøkkenmaskinen.
8. Kjør resten av suppen sammen med grønnkålen i kjøkkenmaskinen, eller bruk en stavmikser.

## Uke 46: Potet- og purreløksuppe



### Ingredienser

*Til 8 personer*

8 store poteter

3 fedd hvitløk

5 purreløk

3 ss smør

Grønnsakbuljong

Salt og pepper

3 dl matfløte



### Utstysrliste

Skjærebrett, kniv, potetskreller, spiseskje, gryte, sleiv og teskje

### Fremgangsmåte

1. Skrell, vask og kutt potetene i biter.
2. Finhakk hvitløk og skjær purreløken i skraver.
3. Varm smøret i gryten.
4. Mål opp vann til buljongen.
5. Ha hvitløk og purre i gryten og la det surre på middels varme til det er mykt.
6. Ha i poteter.
7. Hell på buljongen, kok på middels varme til poteter er møre og begynner å lose seg opp.
8. Kjør suppen glatt med en stavmikser eller i en kjøkkenmaskin.
9. Hell den tilbake i gryten og tilsett fløten.
10. Smak til med salt og pepper.