



NORGES  
KOKKEMESTERES  
LANDSFORENING

Kokkelandslaget



LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET

**Matgledekurs**  
inspirasjonsdag for økt matglede med NKL og Kokkelandslaget  
i regi av Landbruks- og matdepartementet  
Våren 2013

## **La oss skape dagens høydepunkt!**

Når du ikke greier deg selv hjemme, venter heldigvis en plass på deg der andre har ansvaret for de behovene som du et langt liv har skjøttet selv. Mens du i alle år har sørget for måltidene i egen husholdning, blir du på institusjon gjest i en storhusholdning der du ikke lenger kan velge verken meny eller hvem du går til bords med.

Beretningene om underernæring og dårlig skjøtsel på «hjem» hører forhåpentlig til sjeldenhetene; på norske institusjoner vil fortsatt gjestfrihet og ansvarlighet sørge for både nok mat og god mat. Men for alle er ikke matlyst og matglede lenger på topp på dette stadiet i livet; selv hos dem som ellers har en god helse. Matministeren har derfor satt seg et høyt mål: Måltidene på alders- og sykehjem skal bli dagens høydepunkt.

Dét er utgangspunktet for at Norges Kokkemesteres Landsforening (NKL) inviterer til matgledekurset. Ernæring er bare én av faktorene. Så kurset blir samtidig et inspirasjonstreff der vi sammen kan tilrettelegge sunn mat som i tillegg gir høyere livskvalitet, velvære, bedre helse og økt trivsel på institusjon.

Landbruks- og matdepartementet har betrodd Norges Kokkemesteres Landsforening ved alle sine kompetente medlemmer å lede arbeidet mot det overordnede målet, større matglede. Prosjektledelsen ligger i NKL-administrasjonen. Vi er stolte over tilliten og håper at flest mulig søker til kursene, selv om vi i første omgang bare kan gi plass til et begrenset antall deltakere. Skulle interessen bli overveldende, vil NKL med glede styre folkebevegelsen mot matglede på institusjon!

De fleste av oss trenger uansett ansiennitet og bakgrunn oppfriskning av kunnskaper og overføring av erfaring fra andre. Gjennom samvær og samspill med andre yrkesutøvere samt innspill fra yngre, dyktige kokkekrefter vil det også bli rikelig anledning til idéutveksling. Innholdet i kursheftet kan du når som helst sette ut i livet.

I tett dialog med Landbruks- og matdepartementet og matfagligkomitè har vi besluttet at innholdet i dette kurset er lagt opp til friske eldre, men vi har likevel hatt matallergi og intoleranse i tankene når oppskrifter er utarbeidet.

Jeg ønsker å rette en stor takk til Geir Magnus Svae, rådgiver for De norske kokkelandslagene for faglig utvikling av kursopplegg. I tillegg har Stine Sem i Landbruks- og matdepartementet, ernæringsfysiologer og kokker ved Bærum Storkjøkken, kjøkkensjef Øyvind Frode Ask ved Tasta sykehjem og klinisk ernæringsfysiolog Oddveig Fossdal Drøpping bidratt med nyttige innspill til kursopplegg.

Etter kurset har du forhåpentlig ny innsikt, gode idéer og en haug med gode opplevelser du gjerne vil overføre til dem som er avhengig av akkurat din mat for sin matglede!

Stavanger, 25. mars 2013

*Ruth-Hege Holst*

Daglig leder

Norges Kokkemesteres Landsforening

## Velkommen til bords!



Én viktig forutsetning for å ha det godt med seg selv og med sine omgivelsene, er et sunt, godt og smakfullt kosthold.

Stortingsmelding nr 9 (2011-2012) «Velkommen til bords» omhandler landsbruks- og matpolitikken. Den har mål om bl.a. trygg mat, rett til fullverdig kosthold, økt matglede og kunnskap om mat, matkvalitet og matkultur. Selvfølgelig skal dette gjelde både for de som lager maten sin selv, og for de som er avhengig av å få den ferdig servert.

Eldre mennesker som bor på institusjon kan ha andre matrelaterte utfordringer enn andre. Dette innebærer at alle som arbeider med mat og matservering bør ha god kompetanse om beboernes helsemessige behov, om matens innhold av næringsstoffer, om beboernes matkultur og ikke minst om hva som skal til for å øke matlysten. Jeg har satt meg et klart mål: Å gjøre måltidene på norske alders- og sykehjem til dagens høydepunkter!

Både hverdagsmaten og festkosten skal få et løft. Jeg er trygg på at når vi gir oppdraget til Norges Kokkemestres Landsforening vil alle kursdeltagere få både nytte og glede av inspirasjonsdagen. Enten du er kokk, anretter mat på tallerkenen, serverer mat eller på annen måte arbeider med mat på institusjonen, vil du få nyttig tips og ideer. Jeg ønsker at denne dagen vil bidra til at institusjonsbeboerne kan se fram til neste bordsete med glede og forventning.

Lykke til i et felles løft for matglede!

Trygve Slagsvold Vedum  
Landbruks- og matminister

## Innholdsfortegnelse

1.0 Matglede for eldre .....	5
2.0 Mersmak for eldre ganer .....	6
3.0 Supper med forslag til spennende garnityr .....	7
Blomkålsuppe (glutenfri) .....	7
Hvit bønnesuppe (glutenfri) .....	8
Potet- og purresuppe (glutenfri) .....	9
Gulrotsuppe med ingefær og chili.....	10
Linsesuppe .....	11
Garnityr til supper.....	12
4.0 Middagsretter .....	15
Lagtidbakt svinenakke med soya og hvitløk.....	15
Rødvinsbraiserete oksekjaker .....	16
Laksefilet med estragon og sitron .....	17
Gratinert torsk/kveite .....	18
5.0 Grønnsaker .....	19
Rotgrønnsaker «sous vide».....	19
Ratatouille bakt i form .....	19
Ovnsbakte rotgrønnsaker.....	20
Linsragu.....	20
Bakt sellerirotpuré .....	21
Brun løkpuré .....	21
Blomkålpuré.....	22
6.0 Poteter.....	23
Potetpuré med vri.....	23
Fløtepoteter .....	23
Ovnsbakte poteter .....	23
7.0 Dessert og mellommåltid.....	24
Sjokolademousse med rørte bringebær og vaniljesmuler.....	24
Sitron- og grand mariner-mousse, blåbærkompott og sprø kjeks.....	26
Vanilje-panna cotta med ananas.....	28
Frukt og bær med vaniljekesam.....	29

## 1.0 Matglede for eldre

### **Ingen mat gir næring før den er spist!**

Av klinisk ernæringsfysiolog Oddveig Fossdal Drøpping

Vi spiser ikke bare med munnen, men også med øynene. At maten ser delikat og lekker ut, er en forutsetning for et hyggelig måltid, og for at maten blir spist. Mat og måltider er så mye mer enn bare næringsstoffer. Måltidet er ofte dagens høydepunkt og er en viktig sosial arena. Ved å spre matglede til eldre, vil dette prosjektet kunne ha en direkte effekt på de eldres helse og livskvalitet.

Alle individer, friske, syke, unge, gamle har rett til å få et adekvat og tilpasset kosthold i forhold til deres alder og (sykdoms) tilstand. I henhold til forskrift om internkontroll i sosial- og helsetjenesten § 4 g, Jf. Lov om helsetjenesten i kommunene § 1 -3a, og Forskrift om kvalitet i pleie og omsorgstjenestene § 3, skal institusjonene ha rutiner for å ivareta pasientene sine grunnleggende fysiologiske behov (herunder ernæring) jf. Prof.dr.juris Aslak Syse (1) Dette er også i tråd med Europarådets resolusjon (2) og WHO's globale strategi for kosthold og fysisk aktivitet (3).

### **Kosthold for eldre**

Energibehovet synker med alderen, mens behovet for vitaminer og mineraler er det samme eller økt (vitamin D). De eldres kosthold bør derfor være variert og næringstett, i betydningen rik på vitaminer og mineraler, men ikke nødvendigvis energitett (4).

Eldre er i en risikogruppe for å utvikle underernæring. Ensomhet, kronisk sykdom og ensidig kosthold kan være noen årsaker. I tillegg kan kroppslige endringer som følge av alderdom påvirke både matinntak, matlyst og ernæringsstatus. Det kan være redusert tannstatus, spyttsekresjon og smaksopplevelse som fører til lite matinntak (4). Smaksrik mat og mat som er lett å tygge og svelge er derfor viktig for at maten kan nytes og spises. Alderdom fører også til at magesekken tømmer seg saktere (4). Man blir derfor forttere mett. At maten er næringstett, er derfor viktig for å sikre nødvendig inntak av vitaminer og mineraler. Redusert tørstefølelse øker også risikoen for dehydrering, så å sørge for hyppig tilbud av drikke og tilby drikke som er appetittvekkende, er avgjørende.

Men selv om flere kroppslige funksjoner knyttet til fordøyelse reduseres, så reduseres ikke appetitten som vekkes gjennom øynene. Jobben som kjøkkenpersonalet ved helseinstitusjonene gjør ved tilberedning av mat, har derfor en stor betydning for helsen til beboerne. Vi håper med dette prosjektet å sette fokus på viktigheten av deres arbeid og kunne bidra med inspirasjon og kompetanseheving. Vel vitende om at underernæring koster det norske samfunn milliarder (5), er også dette god helseøkonomi.

#### *Referanser:*

- 1) Når matinntaket blir for lite. IS-1327. 2006. Oslo, Sosial- og helsedirektoratet.
- 2) Food and nutritional care in hospitals: How to prevent undernutrition. 2002. Strasbourg, Council of Europe Publishing.
- 3) Global strategy on diet, physical activity and health. Resolution WHA 55.23. 2004. World Health Organization; 57<sup>th</sup> World Health Assembly.
- 4) Kosthåndboken- veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten. Helsedirektoratet, 2012.
- 5) Vedlegg til notat om forebygging og behandling av underernæring – potensial for kostnadsbesparelse. Sosial- og helsedirektoratet 26.02.2008.
- 6) Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring (2009).

## 2.0 Mersmak for eldre ganer

Som en innledende fase til prosjektet har vi vært i dialog med ulike produksjonskjøkken for å kartlegge hvilke hensyn som skal ivaretas under menyplanlegging og produksjon. Så har vi sett litt på om det er spesielle ønsker og behov som ønskes tatt opp på inspirasjonskurset.

Med utgangspunkt i de tilbakemeldingene vi fikk, har vi utarbeidet et inspirasjonskurs som dekker følgende:

- **Supper** blir ofte servert uten garnityr. Fra restaurantkjøkkenet vet vi at det er den siste «finishen» som gjør susen. Vi har derfor foreslått flere typer garnityr som med letthet kan drysses på suppen ved servering på post. Vi har kommet med forslag til supper, men her kan også nåværende supper benyttes som utgangspunkt og tilsettes den «siste finish».
- **Middagsretter**, og særlig forslag til velsmakende fiskeretter, ble nevnt.
- **Poteter og grønnsaksretter** var også et ønsket tema for kurset. Også her har vi kommet med forslag. Tanken er at det kan tilsettes en allerede produsert rett for derved å gi retten et annet visuelt uttrykk samtidig som det tilføres mer smak.
- **Mer smak** ble også nevnt. Når vi blir eldre, reduseres smaken, og vi tåler derfor litt mer krydder. Vi har tilsatt «litt mer krydder» enn innholdet i den maten vi smakte oss gjennom på kartleggingsrunden vår.
- **Desserter** var et annet tema som kom opp. Her var det ønske om mer variasjon utover kompotter og fruktsalater. Vi kommer med flere forslag.
- **Mellommåltider** var et annet tema. Vi har lagt ved noen oppskrifter til inspirasjon. I tillegg presenteres fire oppskrifter på smoothies samt forslag til hvordan de kan justeres etter behov og ønske.
- **«Kokk på post»**. Det er ulik praksis med hensyn til hvem og hvordan maten blir tilberedt på post. Blant kjøkkenpersonalet som vi snakket med, nevnte flere at det også ville være nyttig om de som tilbereder mat ute på post, fikk delta på inspirasjonskurset. Vi har tilrettelagt for at kurset er for institusjonskokker og personell på post med ansvar for oppvarming/ servering av mat.
- **«Mat for øyet»**. Hvordan anrettes maten på tallerken? Hvor mye legges opp, og hva plasseres hvor på tallerken? Estetikk er en viktig faktor når mat skal presenteres.

Kurset er lagt opp som et inspirasjonskurs hvor oppskrifter og tips må tilrettelegges og justeres ut fra egen produksjon.

Vårt mål er at inspirasjonskurset skal ha lang ettersmak, og at oppskrifter og idéer benyttes i det daglige arbeidet for økt matglede.

### 3.0 Supper med forslag til spennende garnityr

Her presenteres 5 supper, 8 garnityrer = 40 muligheter.

Supper er bra. Det gir uendelig mange muligheter for tilpasning. Bønner og linser er bra for å få opp proteininnholdet. Noen av forslagene er ganske magre, så det kan være et tips at det tilsettes en fløteskvett til dem som eventuelt har behov for det.

#### Blomkålsuppe (glutenfri)

En sunn og god suppe som alle har et forhold til. For den som trenger ekstra energi, kan den forsterkes med ekstra følte.

**Ingredienser:** (nok til 3,75 liter suppe)

900 g blomkål i biter

340 g potet i terning

170 g løk, finhakket

115 g selleri i terning

2 l kyllingkraft/blomkålkraft

5 dl h-melk (kan erstattes med litt fløte om ønskelig)

1 bouquet garni (en krydderblanding som består av persille, timian og laurbærblader. Urtene er knyttet sammen som en blomsterbukett).

salt, pepper, sitron

#### Fremgangsmåte:

- Ha alle grønnsakene i en kjele og fres dem lett.
- Hell på 2,5 dl kraft og kok til grønnsakene begynner å bli myke.
- Ha på resten av kraften og bouquet garni og la småkoke til grønnsakene er møre.
- Ta ut krydderkvasten.
- Sil kraften fra grønnsakene.
- Kjør opp grønnsaker til en glatt puré i blender.
- Spe med kraften og varm melk til ønsket konsistens.
- Smakes til med salt, pepper og sitron.

#### Mine kommentarer:

## Hvit bønnesuppe (glutenfri)

Gode grønnsaker kombinert med bønner gir rikelig med både vitaminer, mineraler og protein. Dette er en mager suppe, så tilsett gjerne en ekstra fløteskvett i skålen til dem som trenger det.

### **Ingredienser:**

200 g cannellini-bønner (hvite bønner)

3 hvitløkbåter

1 gulrot

100 g stilkselleri

100 g fennikel

2 sjalottløk

1/2 purre

1 laurbærblad

1/2 bunt bladpersille

1,5 - 2 l kyllingkraft/vann

4 dl h-melk

sitron, salt, pepper

### **Fremgangsmåte:**

- Legg bønnene i vann i ett døgn.
- Finhakk grønnsakene.
- Sett over en bred kjele og fres grønnsakene møre.
- Ha i hakket persille og laurbærblad.
- La det trekke i noen sekunder.
- Tilsett bønnene.
- La det koke med kyllingkraften i ca. 45 minutter eller til bønnene er møre.
- Kjør så opp bønnene på en blender eller kjøkkenmaskin eller bruk en stavmikser.
- Tilsett eventuelt litt melk til suppekonsistens.
- Smak til med sitron, salt og pepper.

### **Mine kommentarer:**



## Potet- og purresuppe (glutenfri)

En billig og sunn suppe. Ypperlig for dem som har problemer med å tygge vanlig kokte poteter.

### **Ingredienser:**

1875 g poteter i terninger

2,5 purre i skiver

120 g løk, finhakket

5 ss olje

2,5 l kraft eller vann + buljongterning

2 1/2 dl matfløte

salt, pepper, sitron

### **Fremgangsmåte:**

- Fres løk, purre og potet blanke i olje.
- Ha på vann/kraft.
- Kok møre.
- Kjør opp på blender.
- Spe med matfløte til ønsket konsistens.
- Sil.
- Smak til med salt, pepper og sitron til slutt.

### **Mine kommentarer:**

## Gulrotsuppe med ingefær og chili

En suppe rik på beta-karoten. I utgangspunktet er det en mager suppe, så tilsett gjerne en ekstra fløteskvetvett for dem som trenger litt ekstra energi. Det er lite protein i suppen, men den egner seg fint som forrett eller som et lite mellommåltid.

### **Ingredienser:**

1 chili  
2 gule løk  
2 hvitløkbåter  
30 g frisk ingefær  
2 kg gulrøtter  
2 l grønnsakkraft  
2 dl matyoghurt  
2 ss sesamolje

Smak til med salt, pepper og sitron til slutt.

### **Fremgangsmåte:**

- Fres løk, hvitløk, chili og ingefær i olje i en stor gryte.
- Tilsett gulrot og kraft.
- La koke mørt.
- Kjør opp med blender.
- Smak til med salt, pepper og sitron.
- Vend inn matyoghurt ved servering.

### **Mine kommentarer:**

## Linsesuppe

Linser bidrar med ekstra protein og er lette å svelge.

### **Ingredienser:**

450 g røde linser

3,75 l grønnsak-/kyllingkraft

170 g bacon i terninger

115 g gulrot i terninger

225 g løk i terninger

1 bouquet garni (en krydderkvast av persille, timian og laurbærblader. Urtene er knyttet sammen til en bukett).

85 g smør

salt, pepper og sitron

### **Fremgangsmåte:**

- Ha linser, bacon og kraft i en kjele.
- Kok opp og skum av.
- Tilsett løk og gulrot.
- La det trekke i 45 minutter.
- Tilsett bouquet garni og trekk videre i 30 minutter.
- Sil.
- Ta ut bouquet garni.
- Kjøres til pure.
- Spe inn kraften til ønsket konsistens.
- Kjør inn kaldt smør.
- Smakes til med salt, pepper og sitron.

### **Mine kommentarer:**

## Garnityr til supper

### Krutonger

1 loff i terninger, ca. 1 x 1 cm  
3 dl olje  
2 hvitløkbåter  
1 stor kvast persille

#### Fremgangsmåte:

- Kjør opp olje, hvitløk og persille i blender
- Vend inn oljen med krutongene.
- Fordel på brett med bakepapir.
- Formvarm ovnen til 180 °C. Stek i ca. 10 minutter.
- Husk å snu terningene av og til.

### Stekt blomkål

2 blomkål i små buketter  
100 g smør  
salt, pepper, revet muskatnøtt

#### Fremgangsmåte:

- Blancher bukkettene i lettsaltet vann i ca. 1 minutt.
- Ha rett i isvann.
- Stek gylne i smør.
- Smak til med salt, pepper og litt muskatnøtt.

### Pesto

120 g friske basilikumblader  
6 hvitløkbåter  
90 g ristede pinjekjerner  
120 g parmesan eller Holtefjellost  
1-2 dl olivenolje

#### Fremgangsmåte:

- Bland alt unntatt olje i blender.
- Pulsér litt og litt mens du tilsetter oljen.

### **Marinerte kikerter**

1 kg kokte kikerter  
3 dl olivenolje  
1 bunt persille, finhakket  
120 g bakt paprika, finhakket  
2 sitroner, saft og skall

#### **Fremgangsmåte:**

- Bland alt.
- Smak til med salt og pepper.

### **Kyllingboller med parmesan og hvitløk**

400 g kyllingkjøttdeig  
½ ts salt  
½ ts pepper  
1 ss finhakket timian  
3 hvitløkbåter, finhakket  
revet skall av 1 sitron  
smør til steking  
olje

#### **Fremgangsmåte:**

- Bland alle ingrediensene i en bolle.
- Lag små boller på ca. 8-10 gram.
- Stek gylne i like deler smør/olje.

### **Pepperrotømme**

5 dl seterrømme  
3 ss finrevet pepperrot  
2 ss sukker  
salt, pepper, sitron

#### **Fremgangsmåte:**

- Pisk sukker og rømme.
- Tilsett pepperroten.
- Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

### **Ristede gresskarkjerner**

500 g gresskarkjerner, naturell  
3 l lettsaltet vann  
2 dl rapsolje

#### **Fremgangsmåte:**

- Kok opp vann.
- Tilsett gresskarkjerner og kok i 5-10 minutter.
- Sil av og tørk godt i et klede.
- Vend gresskarkjernene i olje.
- Forvarm ovnen til 175 °C. Stek i ca. 20 minutter til de er gylne og sprø.

**Jorskokk- «confit»**

2 kg jordskokker

5 l solsikkeolje

**Fremgangsmåte:**

- Vask og skrubbe jordskokken godt, men skallet skal være på.
- Kok mør i olje, ca. 30 minutter.
- Ta opp av oljen, avkjøl.
- Kutt i terninger.

**Mine kommentarer:**

## 4.0 Middagsretter

Middagsmåltidet bidrar ofte med den største variasjonen i kostholdet og er et viktig måltid for å sikre inntak av samtlige næringsstoffer. Kjøtt, fisk og fugl/fjærkre er viktige kilder til jern, sink og andre mineraler. I tillegg er middagsretter noen av våre viktigste proteinkilder. Fet fisk er i tillegg en viktig kilde til langkjedede, umettede fettsyrer.

### Kjøttretter

#### Lagtidsbakt svinenakke med soya og hvitløk

1 svinenakke

salt, pepper og olje til steking

##### **Fremgangsmåte:**

- Svinenakken kan med fordel deles i to på langs om den er stor.
- Salte og pepre godt.
- Brun godt på alle sider.
- Pensle rikelig med soyaglase.
- Pakke i *sous vide*-poser og vakuumer.
- Steam på 70 °C over natten eller 6-10 timer.
- Avkjøl hurtig.
- Kan varmes opp igjen *soue vide* og transjeres på post eller stykkes og re-genereres i porsjonsstykker, men bør da varmes med saus.
- Ta vare på kraften i posen og lag en god saus av den.

##### **Soya-glase**

1 dl sweet chili-saus

2 dl soyasaus

2 dl brunt sukker

2 hvitløkbåter

skall og saft av 2 lime

##### **Fremgangsmåte:**

- Bland alt og kok opp.
- Sil.
- Avkjøl.

##### **Mine kommentarer:**

## Rødvinsbraiserte oksekjaker

### **Ingredienser:**

10 oksekjaker  
1 håndfull frisk timian  
8 hvitløkbåter  
5 dl rødvin  
2 l vann/kraft  
1 løk, kuttet grovt  
1 purre, grovkuttet  
2 laurbærblad  
salt, pepper

### **Fremgangsmåte:**

- Skjær vekk den groveste senen på kjaken.
- Salte og pepre kjakene godt.
- Brun godt i panne med olje/smør.
- Ta ut i Gastronorm-bakke.
- Brun grønnsakene i pannen.
- Ha over kjøttet med hvitløk og timian og laurbær.
- Kok ut pannen med rødvin og hell over kjakene.
- Ha på vann/kraft til det dekker kjakene.
- Bak i ovnen under lokk ved 150 °C i 5 timer
- Ta ut kjøttet.
- Sil kraften og lag saus av den.
- Varm opp kjakene i ovnen med sausen.

### **Mine kommentarer:**



## Laksefilet med estragon og sitron

### **Ingredienser:**

10 laksefileter à 150 g, skinn- og benfri  
2 l vann  
200 g salt  
5 stilker estragon  
5 skiver sitron  
2 dl olivenolje

### **Fremgangsmåte:**

Lag en saltlake av vann og salt.  
Legg i fiskestykkene og la dem ligge i ca. 15 minutter  
Ta laksen ut av laken og tørk av.  
Stek sitronene i tørr stekepanne til de får en karamellisert overflate.  
Legg fisk, sitron, estragon og olje i soue vide-poser.  
Vakuumer.  
Damp ved 80 °C i ca. 15- 20 minutter.  
Ta fisken ut av posen. La kraften renne av. Servér.  
Kan re-genereres.

### **Mine kommentarer:**

## Gratinert torsk/kveite

### **Ingredienser:**

10 kveite/torskefileter à 150 gram.

1 l h-melk

85 g salt

15 g sukker

2 kvister rosmarin

4 hvitløkbåter

### **Fremgangsmåte:**

- Bland alle ingrediensene, unntatt fisken, i en kjele.
- Varm til 80 °C
- La stå i 20 minutter.
- Sil.
- Avkjøl.
- Legg i fisken og la den marinere i 20 minutter i melkelaken.
- Skyll fisken og tørk godt.
- Legg fisken i vacuum-poser.
- Damp ved 80 °C i 10-12 minutter.
- Avkjøl i hurtignedkjøler.

### **Crust/gratenering**

200 g pankomel

50 g sennep

50 g fritert kapers (kapers i lake som er tørket av og fritert)

100 g smør, rom temperert

1 dl finhakket bladpersille

### **Fremgangsmåte:**

- Bland alt og kjør i blender eller i miksemaski.
- Press flat mellom to ark bakepapir ca. 5 mm tykt.
- Sett på kjøll så den setter seg.
- Del i rektangler som passer oppe på fiskestykkene.
- Legg én firkant oppå hvert fiskestykke.
- Legg fisken i bakk.
- Forvarm oven til 250 °C.
- Gratiner i ca. 5 minutter. Pass på så det ikke blir brent.

### **Mine kommentarer:**

## 5.0 Grønnsaker

Ovnsbakte grønnsaker og smaksrik ratatouille er glimrende for «skrantende tenner», samtidig som næringsstoffer bevares godt i tilberedningen! Forslagene er tenkt som erstatning for eller alternativ til grønnsaker som benyttes til dagens middagsretter.

### Rotgrønnsaker «sous vide»

200 g gulrot i staver  
200 g knutekål i staver  
200 g sellerirot i staver  
200 g rettich i staver  
200 g småløk  
4 hvitløkbåter  
2 kvister timian  
3 dl nøttesmør (brunet smør)  
4 sitroner, bare revet skall, ikke det hvite

salt og pepper

#### **Fremgangsmåte:**

- Bland alt i vakuumposer.
- Damp ved 100 °C i ca. 20 minutter.
- Avkjøl for re-generering eller server med en gang.

### Ratatouille bakt i form

200 g grønn squash  
200 g aubergine  
200 g rødløk, i halve skiver  
300 g paprika, gjerne assorterte farger  
8 plommetomater  
2 kvister rosmarin  
2 kvister timian  
3 dl olivenolje  
4 hvitløkbåter  
salt, pepper og sitron

#### **Fremgangsmåte:**

- Del alle grønnsakene i skiver.
- Ha alt i en Gastronorm-bakke.
- Drypp over olivenolje, og strø på salt, pepper og sitron.
- Husk å fordele jevnt utover ikke for mye i høyden.
- Bak under lokk ved 180 °C i 40 minutter.
- Ta av lokket og bak uterligere i 30 minutter til væsken er fordampet.
- Kan serveres varm og kald.

## Ovnsbakte rotgrønnsaker

200 g persillerot  
200 g pastinakk  
200 g knaskerøtter  
200 g rød perleløk  
200 g skorsonnerrot  
5 hvitløkbåter  
2 dl solsikkeolje  
salt og pepper

### Fremgangsmåte:

- Skrubbe og vask grønnsakene godt.
- Kutt i grove biter. Behold skallet på, bortsett fra løk og skorsonnerrot.
- Ha alt i en Gastronorm-bakk.
- Bak i ovnen ved 200 °C i 20-30 minutter.
- Ta ut.
- Smak til med salt, pepper og sitron og litt trøffelolje om du har det tilgjengelig.

## Linseragu

500 g Puy-linser  
100 g gulrot  
100 g selleriot  
100 g purre  
4 banan-sjalottløk  
40 g soltørkede tomater  
2 ts finhakket hvitløk  
6 dl grønnsakkraft  
2 dl rødvin  
salt og pepper  
olje  
2 ss usaltet smør

### Fremgangsmåte:

- Legg linsene litt i vann.
- Kutt alle grønnsakene i terninger, 1 x 1 cm.
- Fres grønnsakene i litt olje til de blir blanke.
- Tilsett linsene og fres med i ett par minutter.
- Hell på kraft og rødvin.
- La koke til linsene er nesten møre, og væsken er fordampet.
- Rør inn smør.
- Smak til med salt og pepper.

## Bakt sellerirotpuré

3 store sellerirot  
200 g grovt havsalt  
200 g usaltet smør  
4- 6 dl H- melk  
½ ts Xantana  
salt og pepper

### **Fremgangsmåte:**

- Stikk selleriroten og legg på saltseng.
- Bak ved 220 °C i ca.2 timer til de er helt møre.
- Skjær av toppen og ta ut «kjøttet» med en skje.
- Kjøres opp på blender med smør og Xantana.
- Spe med melk til ønsket konsistens.
- Smak til med salt og pepper.

## Brun løkpuré

5 kg kepaløk  
2 dl olje  
100 g usaltet smør  
1 dl soyasaus  
½ ts Xantana  
salt, pepper, sitron

### **Fremgangsmåte:**

- Rens og kutt løken i skiver.
- Stek myk og gyllen under lokk på svak varme (ca. 1-1 ½ time)
- Kjør glatt på blender med smør, soyasaus og Xantana.
- Smak til med salt, pepper og sitron.

## Blomkålpuré

5 blomkål

2-3 l h-melk

salt, pepper og revet muskatnøtt

### **Fremgangsmåte:**

- Skjær blomkål i skiver.
- Kok dem møre i melk. Sil av.
- Kjør glatt i blender.
- Spe med melken den ble kokt i, til ønsket konsistens.

### **Mine kommentarer:**

## 6.0 Poteter

### Potetpuré med vri

1500 g mandelpoteter  
5 dl h-melk  
100 g meierismør  
½ ss ramsløkpuré  
salt, pepper og revet muskatnøtt.

#### **Fremgangsmåte:**

- Kok potetene møre i vann eller damp dem, men uten salt.
- Kok opp melk og smør.
- Passér eller kvern potetene.
- Spe med melk til ønsket konsistens, husk at den blir tykkere når den står litt.
- Smak til med ramsløkpuré, salt, pepper og litt revet muskatnøtt.

### Fløtepoteter

5 kg poteter i skiver, uten skall  
1,5 l h-melk  
1 l kremfløte  
4 hvitløksbåter  
salt og pepper

#### **Fremgangsmåte:**

- Bland alt og pakk i vakuumposer.
- Damp ved 100 °C i 50-60 minutter.
- Avkjøl.
- Varm opp i posene, eventuelt i ildfast form med revet ost over dersom potetene skal gratineres.

### Ovnsbakte poteter

2 kg amadine-poteter  
1 kvist rosmarin  
50 g smør  
2 dl olje  
salt og pepper

#### **Fremgangsmåte:**

- Del potetene i to.
- Bland alt i en gastronom-bakke.
- Stek ved 180 °C i 35 minutter.

## 7.0 Dessert og mellommåltid

Her presenteres ulike desserter. Noen er litt mer arbeidsintensive enn andre, men noen ganger skal det være litt å strekke seg etter. Noen av dessertene kan også fryses ned.

Vi byr også på enkle varianter som frukt og bær med vaniljekesam. I tillegg til oppskrifter på smoothies.

### Sjokolademousse med rørte bringebær og vaniljesmuler

#### **Sjokolademousse**

320 g pâte à bombe

Eggedosis

2 deler sukker

1 del eggeplomme

Løs opp sukkeret i litt vann og kok opp.

Pisk inn i eggeplommene.

Pisk til tykk eggedosis; sukkeret må være løst opp.

#### **Sjokoladeblanding**

320 g sjokolade (62%)

640 g kremfløte

Smelt sjokoladen (50 °C)

Tilsett 250 g varm kremfløte (50 °C).

Kjør til en jevn masse, bruk gjerne stavmikser.

Rør inn pâte à bombe.

Vend inn resten av kremfløten som er lettpisket ved ca. (40 °C)

#### **Rørte bringebær**

500 g bringebær

250 g sukker

Kabi kaldrørt fruktjevner.

Rør bringebær og sukker til sukkeret er oppløst.

Tykne med kabi til ønsket konsistens.



**Vaniljesmuler**

100 g hvetemel

100 g demerara-sukker

100 g smør

1/2 vaniljestang

1 ss frysetørket pulverkaffe

**Fremgangsmåte:**

Kjør alt i blender.

Stek gylne i ovnen ved 180 °C i ca. 20 minutter.

Avkjøl.

Kjør opp på blender igjen.

**Servering /anretning**

Ha litt rørte bringebær i bunnen av et glass.

Sprøyt moussen over.

Topp med smulene.

**NB:** Desserten kan fryses, men da tas ikke smulene på før ved servering på post.

**Mine kommentarer:**

## Sitron- og grand mariner-mousse, blåbærkompott og sprø kjeks

### Italiensk marengs

5 dl eggehviter  
900 g sukker  
75 g glukose  
2,5 dl vann

### Mousse

900 g kremfløte  
400 g sitronsaft  
50 g Grand mariner, appelsinlikør  
1350 g italiensk marengs

22 plater gelatin

### Start med å lage Italiensk marengs slik:

Kok sukker, glukose og vann til 122 °C.  
Pisk opp eggehvitene og tilsett sukkerlaken.  
Pisk kaldt.

### Fremgangsmåte mousse:

Legg gelatin i bløt i kaldt vann et par minutter. Press ut vannet.  
Smelt bløtlagt gelatin i litt av sitronsaften.  
Bland med resten av saften og likør.  
Vend inn italiensk marengs.  
Vend inn lettpisket kremfløte.

### Blåbærkompott

500 g blåbær  
500 g syltesukker

Bland alt i en kjele. Kok i 5 minutter. Avkjøl.

### Sprø kjeks

250 g smør  
250 g sukker  
125 g mandler, hakket  
350 g hvetemel  
2 ts bakepulver  
frø fra 1/2 vaniljestang  
revet skall av 1 sitron, kun det gule

**Fremgangsmåte:**

Kjør sammen mel og smør, og tilsett resten av ingrediensene. Spar litt mandler og strø over.

Trill ut pølser med 30 cm lengde, 3 cm i diameter.

Pensle med sammenpisket egg.

Stek ved 175 °C i 10-15 minutter. Ha god avstand mellom pølsene.

Når pølsene har flytt utover brettet og er nesten stekt, men fortsatt myke, kutt dem i snitter.

Stek videre ved 160 °C i 20 minutter til. Avkjøl på rist.

**Servering/ anretning**

Mousse og blåbær monteres i glass eller form.

Servér kaken ved siden av eller oppå glasset.

Desserten er fin å fryse.

**Mine kommentarer:**

## Vanilje-panna cotta med ananas

### **Panna cotta**

2 l kremfløte  
210 g sukker  
2 vaniljestenger, delt i to på langs  
10 plater gelatin

### **Fremgangsmåte:**

Kok opp 1,5 l kremfløte med sukker og vaniljestenger. Skrap ut frø fra vaniljestenger og ha i melken sammen med stengene. Trekk blandingen på middels varme i 15 minutter.

Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca.2 minutter. Klem ut alt vannet. Tilsett bløtlagt gelatin. Kjøøl av litt.

Når blandingen har en temperatur på rundt 25 °C, tilsett 5 dl lettpisket kremfløte.

Hell i former eller høye glass.

### **Ananas**

4 friske ananas  
1 l vann  
300 g sukker  
1 kanelstang  
½ chili  
2 hele stjerneanis  
1 vaniljestang

### **Fremgangsmåte:**

Kok opp vann, sukker, chili og krydder. Skum av og avkjøl.

Rens ananas og skjær i biter 2 x 2 cm.

Legg ananas i vakuum-posser og hell på laken.

Damp ved 100 g °C i 2 timer.

Avkjøl.

### **Anretning /servering:**

## Frukt og bær med vaniljekesam

Bringebær, jordbær, rips, bjørnebær, blåbær, kiwi, mango, papaya, ananas. Ta et utvalg av det som er tilgjengelig for årstiden.

Legg frukter og bær i porsjonsskåler. Legg på vaniljekesam.

Dryss på knuste Digestive-kjeks.

Servér straks.

### Tips til smoothies

Her er noen oppskrifter på smoothies for eldre. For noen eldre kan det være vanskelig å få i seg nok proteiner, så derfor har vi basert alle på melkeprodukter for å få opp proteininnholdet. Videre har vi også brukt en del syrnet melk som Biola og Cultura på grunn av bakteriekulturen som er bra for fordøyelsen.

Tykkelsen kan varieres ved å ha i mer eller mindre væske, eventuelt ha oppi mer frukt/bær eller yoghurt. Skyr er også et veldig fint produkt å ha i på grunn av høyt proteininnhold. Det går også an å ha i havregryn og havrekli for å få opp fiberinnholdet, og for å få drikken til å mette mer.

#### Nr. 1

3 dl kefir

2 dl Biola bringebærsmak

2 dl frosne bringebær

½ banan

#### Nr. 2

5 dl Biola blåbærsmak

100 g frosne blåbær

100 g frosne bringebær

#### Nr. 3

3 dl Cultura naturell

3 dl ekstra lett lettmelk

250 g jordbær

#### Nr. 4

2 dl yoghurt med jordbærsmak

2 dl frosne jordbær

½ banan

1 dl appelsinjuice



Fra venstre: Geir Magnus Svae, rådgiver for de Norske kokkelandslagene, Christer Rødseth og Kristin Skogen, deltakere i det norske junior-landslaget. Foto: Tom Haga

[www.nkl.no](http://www.nkl.no)