

GourMega

Et magasin for inspirasjon og matglede Nr 4 • 2005

Mat-tema: India, Thailand og
asiatisk mat



**4 x EM-vinner
Gunn-Rita Dale**

skriver i GourMega
Side 15



Som varmt hvetebrød!
Nystekt på Coop Mega Bølerside 48



Niru Kumra:
Indisk mat på norske fat
Side 4

**coop
mega**

www.coop.no

god middag!

Innhold

Niru Kumra

Indisk mat - atskillig mer enn "rice and curry"

■4

Dette gir den indiske smaken!

■6

Redd for sterk mat? Ta kontroll over chilien!

■14

Gunn Rita Dale:

Minnerik reise til India

■15

Terje Ommundsen, Plah:

Thailand - her smiler selv matfatet

■16



Derfor smaker asiatisk mat asiatisk!

■19

Nudler og ris - rimelig og anvendelig til det meste

■26

Perfekt mat i wok

■29

Lammet er norsk, men ikke oppskriftene!

■31

Høstens lam, bestemors oppskrifter!

■34

Høstens desserter

■36

Vitaminer og antioksidanter

■40

Hjelp, de spiser ikke matpakken sin!

■46

Coop Mega Bøler baker mer og mer:

Ferskt brød er blitt en selvfølge igjen!

■48

Duftende fornøyer - fra butikkbakeriet

■50

Coop varesikring:

De vet hva du får i deg!

■52

Høstkryss

■54

Lederordet!

Et litt endret GourMega

GourMega kommer ut ved de store høytidene og innledningen til matsesongene, for eksempel lammesesongen. Meningen er å gi deg gode råd og oppskrifter mens råvarene er på sitt beste. Det skal vi fortsette med! Men i dette nummeret har vi for første gang også tatt for oss et tema vi tror du vil ha interesse av å lære mer om. Først ut er det asiatiske kontinentet. Det er stort og variert, så vi presenterer asiatisk matkultur på bred og generell basis, mens vi går litt nærmere inn på India og Thailand. Du får også tips til hvordan du reduserer styrken i maten hvis du synes asiatisk mat er for sterk. Hemmeligheten heter chili... Finn fram wokpanna!

Lam

Det er sesong for høstens ferske lam, så selvsagt får du oppskrifter på fårikål og andre tradisjonelle lammeretter. Men siden vi også har et tema, har kokken i tillegg forslag til litt mer eksotisk bruk av vårt beste kjøtt. Lammesesongen varer snart hele året, så du har god tid til å prøve deg fram! Og hva passer vel bedre til høstens lam enn høstens frukt og bær? Vi gir deg ideene til flere friske desserter.

Brød

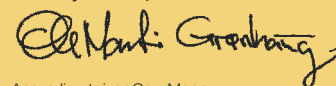
Liker du nybakt brød? Hvem gjør ikke det! Nå får du duftende nystekt i de fleste Coop Mega-butikkene. I dette nummeret presenterer vi de 12 mest solgte brødvariantene, med tips om oppbevaring og bruk. Ikke minst får du forslag til en rekke mat- og lunsjpakker som ganske sikkert vil utfordre den svette osteskiva.

Varesikring og sunnhet

Hele 37 Coop-medarbeidere jobber på heltid med å kontrollere at varene du finner i våre hyller holder topp kvalitet på alle måter. Varesikring er et kjent begrep for oss, men kanskje ikke for deg? Les mer bak i magasinet! Der kan du også lære mer om vitaminer og antioksidanter. Vår kostholds-ekspert forteller hvorfor disse stoffene er livsviktige og hvordan vi får i oss tilstrekkelig av dem.

Ha en matglad høst!

Hilsen Ole Martin Grønhaug
Ass. Kjededisponent



Ansvarlig utgiver GourMega:
Coop Mega, Coop Norge Dagligvare.
Grafisk produksjon, utarbeidelse og foto alle matretter:
Inkognito as.
Skribent: Lasse Andreassen
Opplag 100 000. Trykk: Hjemmet-Mortensen trykkeri

Indisk mat - atskillig mer enn "rice and curry"

De fleste assosierer "indisk" med karri, sterkt krydder og ris. Det er forsåvidt korrekt, men det indiske kjøkkenet har uendelig mye mer å by på. India er et digert land med store variasjoner i kultur, klima, språk og tradisjoner. Derfor er også matkulturen mangfoldig og full av variasjon. Det er i det minste fornuftig å dele mat-India i to; sør og nord. Klimaet i nord er langt kjøligere enn det i syd, noe som påvirker tilgang på råvarer, bruk av krydder m.m. Niru Kumra er født i Punjabprovinsen i nord, men har tilbragt det meste av oppveksten i Norge.

Hun har gitt ut indisk kokebok beregnet på nysgjerrige nordmenn, og har satt seg fore å utvide vår kjennskap til indisk mat et par hakk utover tandoori chicken. Det gjør hun gjennom sine populære matkurs og via nettstedet www.masalamagic.com, der du også kan bestille boken hennes og indisk krydder som ikke finnes i alle butikkhyller.

- Jeg drømmer om å gjøre indisk mat like kjent for nordmenn som pizza og pasta, sier Niru med et smil. - Indisk mat er både sunn og velsmakende, og det er en myte at all indisk mat er drepende sterk. Riktignok brukes det mye krydder i indisk matlaging, men det gjør ikke nødvendigvis maten sviende sterk. Bare sterk på smak og farge, sier Niru.

Niru Kumra utga boken "Indisk mat på norske fat" i 2004. På cirka 190 sider gir hun oss en mengde oppskrifter, samt en grundig innføring i indisk matfilosofi og ingredienser. Boken fikk terningkast 6 i pressen! Forlag: Holm & Tangen. På s 8 finner du en av hennes oppskrifter fra boken.



- Hvorfor er farge viktig?

- Det estetiske teller mye på det indiske kjøkkenet, sier Niru. - Et måltid blir betraktet som en helhet, der utseendet skal bidra til å skjerpe appetitten og behage øyet før man nyter den gode smaken. Krydder og urter brukes også bevisst i helsesammenheng. De fleste kryddersorter har forebyggende eller helbredende effekter, og denne kunnskapen benyttes på kjøkkenet. Koriander virker for eksempel roende på magen, slik at man ikke så lett føler seg "stinn", mens gurkemeie blant annet stimulerer fordøyelsen. Et riktig sammensatt kosthold skal i følge den indiske "læren om livet" (Ayurveda) ha balanse mellom seks smaker; surt, søtt, salt, bittert, skarpt og "snerpet". En bitter ingrediens demper for eksempel lysten på søtsaker, sier Niru.

Smak av en annen verden

- Hva er de viktigste skillene mellom norsk og indisk mat?

- Smaken er selvsagt forskjellig, sier Niru. - Det har med råvarene å gjøre. I dag får man kjøpt det meste overalt, men tidligere måtte man bruke de råvarene man hadde for hånden, altså lokale produkter. Derfor skiller indisk mat seg ganske markert fra den norske smaksmessig. I tillegg er indisk mat i langt større grad enn den norske findelt og tilberedt på sterk varme. Også dette har sin naturlige forklaring: Den høye temperaturen i India setter fart på bakterieveksten. Før kjøleskapets tid var det derfor viktig at maten ble varmebehandlet raskt og effektivt. Sterk varme lukker også porene i maten slik at smak og vitaminer bevares bedre. Findelingen kommer av at maten ofte blir spist med fingrene. Det gir faktisk en helt annen matopplevelse!, sier Niru.

Fire MÅ-HA-krydderslag

- Hva trenger jeg for å lage god indisk mat hjemme?

- Utstyrmessig klarer du deg godt med det som finnes på et normalt norsk

kjøkken, sier Niru. - En gasskomfyr gir rask og sterk varme, men du klarer deg fint med en vanlig komfyr også. Når det gjelder smak, kommer du ikke utenom frisk koriander. Det er kongen av smaker i indisk matlaging. En rett uten koriander,



Grønnsaker står sentralt i det indiske kjøkken. De bidrar både med smak, sunnhet, farge og duft, egenskaper som har likeverdig betydning i matlagingen.

vil mangle det særegne indiske preget. Så trenger du gurkemeie, spisskummen og garam masala, som er et blandingskrydder du lett kan lage selv. Har du disse fire ingrediensene i skapet, kan du lage svært mange indiske retter. Og de fås i de fleste butikker. For å få tak i de litt mer spesielle ingrediensene, må man fremdeles til innvandrerboutikker eller spesialforretninger, men utvalget blir stadig bedre, sier Niru, som ikke har noe imot halvfabrikata og "posemiddager" i en stresset hverdag, selv om hun

understreker at hjemmelaget er desidert best.

"Poteter og ris, takk"

- Finnes det typiske indiske råvarer?

- Ja, vi bruker spesielt mye linser og bønner. Mange hinduer er vegetarianere, og linser og bønner er naturlige protein-erstatninger som trengs i kostholdet. Poteten er også viktig. Nordmenn har lett for å tenke at indere bare spiser ris, men faktisk er at det spises mer poteter i India enn i Norge, smiler Niru. - Men vi serverer ikke enten poteter eller ris til middag, det kan gjerne være begge deler til samme måltid. Du vil også finne "ghee" på ethvert indisk kjøkken. Det er et matfett i delvis fast form som lages ved å klare smør. Ghee har vært brukt i over 2000 år, og har blant annet den gode egenskap at det holder med halv mengde i forhold til olje. Olje brukes også, men ikke så mye olivenolje som rundt Middelhavet. Den er veldig smakssterk, og den indiske kokken foretrekker å ha full kontroll på smakene selv. Solsikkeolje er smaksnøytral og mye brukt. Rapsolje fungerer også helt utmerket, sier Niru.

Vær høflig, spis med fingrene

- Hvordan spiser jeg min indiske mat på godkjent vis?

- I hvert fall ikke med pinner!, sier Niru med ettertrykk. - Den findelte maten spises gjerne med fingrene, og alltid med høyre hånd. Linser og flytende mat spises med skje. Kniv og gaffel er svært lite brukt. Men her i Norge gjør vi selvsagt som vi vil. Det er viktigere at nordmenn blir kjent med indisk mat enn at de kaster gafflene, sier Niru Kumra med et smil.

Dette gir den indiske smaken!

Her får du en kortfattet beskrivelse av de vanligste ingrediensene i indisk mat.



Kanel

Brukes hel eller malt i risretter, middager og i krydderblandinger (som karrimpulver)



Laurbær

Brukes som smakssetter i middagsretter, chutney, risretter og i krydderblandinger. Bladene brukes hele i matretter og fjernes ofte før servering. Det kan også bli liggende som pynt, men bør ikke spises. I krydderblandinger er bladene tørket og finmalt

Gurkemeie

Gurkemeie tilfører både smak, aroma og en delikat gulffarge (ikke ulik safran). Men smaken er en helt annen, så finn ikke på å bytte ut gurkemeie med safran! Gurkemeie brukes mye til ris, og er den ingrediensen som gir karriblandinger sin vakre farge. Fargen setter seg godt på klærne, så bruk forkle!



Garam Masala

På indisk betyr navnet "varm krydderblending". Den kan lages på utallige vis, men en vanlig variant består av kardemomme-kapsler, kanel, nellik, pepper, korianderfrø, spisskummen og laurbær. Kan kjøpes ferdigblandet, men du lager den lett selv

Muskat

Mens vi mest bruker muskat i bakverk, benyttes den som oftest malt i middagsmaten i India



Naanbrød

Naan er egentlig et festbrød som serveres til middagsmaten. Det er en "lefse" av hvetemel som blant annet er tilsatt kefir. Dette gir en frisk, syrlig smak. Kefiren kan erstattes med vann, men da får du en litt mer "hverdagsvariant". Brødet brytes og spises med hendene



Kokos

Kokossmaken gir fin balanse til den kraftige karrismaken i mange indiske retter. Både fruktkjøttet og kokosmelken brukes. Kokosnøtten må være moden! Kokosmelk har en viss fortykkende effekt, tilsvarende fløte

Spisskummen

Dette er en plante i samme familie som karve, og frøene ligner litt. Men bruk aldri karve i stedet for spisskummen! Da er det bedre å hoppe over hele krydderet. Spisskummen brukes i nær sagt alle middagsretter i India



Koriander

Uunnværlig for den indiske kokken. Bladene og de tynneste stilkene benyttes, nesten alltid i finsnittet form. Benyttes i chutneyer, som garnityr og til det meste, egentlig. Er det noe grønt i maten, kan du nesten være sikker på at det er koriander!

Ghee

Ghee er klaret smør som benyttes i stedet for olje. Du kan lage det selv av meiersimør som smeltes på middels varme i 40 - 50 min.

Salt og bunnfall siles bort. Ghee stivner til en halvfast masse som er dobbelt så drøy som olje. Den har vært brukt som matfett i India i rundt 2000 år



Linser og bønner

Det brukes et vell av linse- og bønnevarianter i India. Vanlige sorter er brune, hvite, røde og sorte linser, kikerter og mungbønner. Disse er nyttige proteinerstatninger for landets mange ikke-kjøttspisende innbyggere. Begge deler er belgfrukter, men de blir delt og behandlet på forskjellige måter, og får dermed forskjellige betegnelser. Koketiden varierer fra 10 min til én time

Andre mye brukte ingredienser i det indiske kjøkken:

- Kardemomme
- Ingefær
- Chili (pulver og fersk)
- Sennepsfrø
- Mynte
- Bukkehornfrø
- Anis
- Cashewnøtter
- Sesamfrø

Marinerte spyd med kylling



+ 3 timer
marinade

35 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

4 kyllingbryst	1 agurk
4 grillspyd	1 ss frisk mynte
2 dl kefir	1 ss limeskall
10 g ingefær	2 dl yoghurt naturell
1 ts chilipulver	4 dl basmatiris
1 ts garam masala	8 dl vann
1 ts gurkemeie	1 ts gurkemeie
1 lime	1 ts salt
4 ss olje	1 ts sukker

Slik gjør du:

1. Del kyllingen i biter og tre på spyd. Bland kefir, finhakket ingefær, chilipulver, garam masala, gurkemeie og limesaft til marinade. Hell over kyllingen og la stå minst 3 timer.
2. Legg kyllingspydene over i en ildfast form. Ha over oljen og stek spydene 15 min på 190°. Ta formen ut og pensle med resten av marinaden.
3. Skrell og kutt agurk i tynne strimler. Bland med finhakket mynte, revet limeskall og yoghurt.
4. Ha ris, vann, gurkemeie, salt og sukker i en kjele. La koke 15 min på middels varme. Ha på lokk og la dampe 5 min.



Serveringstips

Strø godt med finhakkede cashewnøtter over kyllingen.



Et godt tips...

Ikke knus alle eplene. Skjær ett eple i små biter. Chutney smaker best når det har stått en uke og smaken har satt seg.

Seb Ki Chutney (eplechutney)

Dette trenger du til 4 porsjoner:

3 middels store epler - ca. 300 g	1/2 ts gurkemeie
1 dl vann	1 ts malt koriander
1 ss olje	1/3 ts chili (hvis ønskelig)
2 laurbærblad	4-5 ts sukker
1 kardemomme	1 ts salt (smak til etter behov)
6-8 nellikspiker	
2 kanelstenger, ca. 3 cm	

Slik gjør du:

1. Skrell og rens eplene. Ha epler og litt vann i en bolle. Knus eplene godt med en stavmikser.
2. Varm olje. Tilsett laurbærblad, kardemomme, nellikspiker og kanel. La dette frese 1 min og ha i gurkemeie, koriander, chili og eplene. Bland godt.
3. Salt og sukker tilsettes til slutt. Varm i ca 3 minutter. Oppbevares på et rent glass i kjøleskap, og holder da i 3 - 4 uker. Chutney brukes omtrent som tyttebærsyltetøy til kjøtt i Norge. Denne passer spesielt godt til kylling og lam.



20 min.



40 min.

Kyllinglår med marinert salat

Dette trenger du til 4 porsjoner:

4 kyllinglår uten skinn

1 ss chilipulver

1 ss salt

4 ss olje eller ghee (indisk klart smør)

1 slangeagurk

2 gulrøtter

2 ts salt

1 løk

1 chili

Nanbrød

Marinade:

10 g peanøtter

1/2 teskje gurkemeie

2 spiseskjeer olje

4 spiseskjeer vann

1 spiseskje sukker

4 spiseskjeer eddik

Slik gjør du:

1. Lag noen snitt i kyllinglårerne. Gni chilipulver og salt inn i kjøttet. Stek i en ildfast form, 30 min på 180°.
2. Skrell og kutt agurk og gulrot i tynne strimler. Strø over salt og la stå 1 time.
3. Mos nøtter og gurkemeie i en morter. Varm olje og fres kryddermassen til den får en gulbrun farge. Tilsett vann, sukker og eddik.
4. Skyll saltet av agurken og gulrøttene. Bland med grovhakket løk og finkuttet chili. Hell marinaden over.
5. Servér med nystekte nanbrød.





Stekt ris med krydderegg

30 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 ss olje eller ghee | 2 grønne chili |
| 1 ts finhakket ingefær | 5 dl vann |
| 1 ts finhakket hvitløk | 100 g grønne erter |
| 1 stjerneanis | 1 ss soyaolje |
| 1 liten kanelstang | 4 egg |
| 3 nellik | 1 ts karri |
| 1 laurbærblad | 1 ts chilipulver |
| 200 g basmatiris | Frisk koriander |
| 2 løk | |

Slik gjør du:

1. Stek alt krydderet med olje. Tilsett ris og stek den blank.
2. Ha i kuttet løk, finkuttet chili og vann. Kok opp, rør og tilsett erter. Kok videre til risen er myk.
3. Varm opp olje og stek egg på middels varme. Dryss over karri og chilipulver. Pynt med koriander og servér.

Serveringstips:

Gni 4 kyllingfileter inn med chilipulver og fennikelfrø. Stek 2-3 min på hver side. Servér til retten.



Indisk wok og basmatiris med indisk krydder

30 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 løk | 1 ss stekeolje |
| 1 fedd hvitløk | 1/2 blomkål |
| 30 g smør | 100 g hvitkål |
| 3 dl basmatiris | 1 rød paprika |
| 3 ts nellik | 125 g brekkbønner |
| 1/2 ts gurkemeie | 1 ts currypasta |
| 4,5 dl vann | |
| 1 ts salt | |
| 1 ts laurbærblad | |

Slik gjør du:

1. Fres løk og hvitløk i smør uten at det tar farge. Tilsett ris, nellik og gurkemeie. Rør om.
2. Ha i vann, salt og laurbærblad. Rør om og kok opp. Senk varmen.
3. Varm en wok med olje. Del blomkål i buketter, hvitkål og paprika i strimler. Ha i woken sammen med brekkbønner. Wok under vending 2 min. Ha i currypasta og vend om.

Serveringstips: Den krydrete basmatirisen kan brukes som tilbehør til fisk og kjøtt.

Serveringstips

Dette er en smaks kraftig forrett, men raitaen nøytraliserer mye av det sterke. Serveres aller helst med nystekt nanbrød.

Sinte reker med agurkraita

Dette trenger du til 4 porsjoner:

1 fedd hvitløk	1/2 agurk
1 rødløk	2 dl yoghurt naturell
2 ts curry paste	1/2 ts salt
1 rød paprika	1/2 ts sort pepper
1 ts chilipepper	1 ts cayennepepper
400 g pillede reker	2 ss frisk mynte
1/2 ts karve	

Slik gjør du:

1. Finhakk hvitløk og rødløk. Fres i panne med curry paste. Hakk opp paprika og ha i pannen. Tilsett chilipulver og reker. Stek 3 min.
2. Støt karven i en mortel og rist på tørr panne 1 min. Skrell og kutt agurken i små biter.
3. Bland sammen karve, agurk, yoghurt, salt, pepper, cayennepepper og finhakket mynte.



20 min.



Serveringstips

Stek kebabene uten spyd, og server i pølsebrød med limeraita og sprøstekt løk



30 min.

Seekh-kebab med limeraita

Dette trenger du til 4 porsjoner:

500 g lammefarse, for magrere variant velg kjøttdeig eller karbonadedeig
1 ts salt
1/2 løk
1 dl vann
2 ss strøkavring
2 ss Garam Masala

Limeraita:
1/2 potte koriander
1 rød paprika
1 grønn paprika
3 dl yoghurt naturell
1 lime
Naanbrød eller ris

Slik gjør du:

1. Rør sammen lammefarse og salt til massen er seig. Bland i finhakket løk, vann, strøkavring og Garam Masala.
2. Form farsen til avlange pølser. Tré på grill-spyd og stek 3 min.
3. Finhakk koriander og paprika. Bland med yoghurt. Tilsett revet skall og saften av 1 lime. Server på naanbrød eller med ris.

Spennende grønnsaksretter som tilbehør



Bharta



*Kabli
Channa*



*Grønnsaks-
curry*



*Tamatar
Aloo*



*Balti-
grønnsaker*

Dette trenger du til 4 porsjoner:

500 g auberginer
2 ss olje
1 stor løk, finhakket
1 hvitløksfedd, presset
1 grønn chili, uten stilk og frø, finhakket
2-3 ts støtte korianderfrø
1 ss finhakket frisk koriander + til pynt
1 ss sitronsaft
salt

Slik gjør du:

1. Bak auberginene i stekovnen ved 180 °C i 30 min eller til de er myke.
2. Avkjøl auberginene litt, del dem og skrap ut kjøttet med en spiseskje. Mos kjøttet med en gaffel, eller finhakk det med kniv.
3. Varm oljen i en stor stekepanne. Stek løk, hvitløk og chili til løken er blank og myk – den skal ikke ta farge.
4. Tilsett malt og frisk koriander og 1 ts salt, og bland godt. Tilsett aubergine-kjøttet, og rørestek i 2 min. Legg på lokk, og la det trekke på svak varme i 5 min. Rør i sitronsaft.

Serveres som tilbehør til kjøtt eller kylling. Smaker spesielt godt sammen med lammekjøtt.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2 x 400 g bokser kikerter
7 1/2 dl vann
2 ss ghee eller olje
1 løk, hakket
1 bit kanelstang, ca. 2 1/2 cm lang
4 nellik
2 hvitløksfedd, pressede
2 1/2 cm frisk, skrelt og finhakket ingefær
1-2 grønne chilier, finhakkede
1-2 ts støtte korianderfrø
150 g hakkede tomater
1 ts salt
1 ts garam masala
1 ss finhakket frisk koriander, til pynt

Slik gjør du:

1. Varm ghee eller olje i en tykkbunnet kasserolle. Ha i løken, og stek til den er myk og gyllen. Tilsett kanel og nellik, og rørestek litt. Ha i hvitløk, ingefær, chili og støtt koriander, og rørestek i 5 min. Tilsett tomatene, og rørestek til mesteparten av væsken har kokt inn.
2. Legg i kikertene, og la dem frese med i 5 min. Spe på med laken fra kikertene mens du rører. La det hele trekke i 25 min. Legg opp retten i en bolle, og dryss på garam masala og koriander.

Server varmt som tilbehør til annen mat. Nydelig til grillmat.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

3 ss olje
1 ts fennikelfrø
2 løk, i skiver
1 ts mildt chilipulver eller 1 ts paprikapulver + en knivspiss sterkt chilipulver
2-3 ts støtte korianderfrø
2 1/2 cm frisk, skrelt og finhakket ingefær
2 auberginer, i skiver
175 g grønne erter, friske eller frysede
2-3 (ca. 125 g) poteter, i terninger
1 boks hakkede tomater
1-4 grønne chilier, i skiver
salt

Slik gjør du:

1. Varm oljen i en stor kasserolle, og ha i fennikelfrøene. Rørestek i noen sekunder, ha i løken, og stek til den er myk og gyllen. Tilsett chili-pulver, korianderfrø, ingefær og 1/2 ts salt. Rørestek i 2 min. Tilsett aubergine, erter og poteter, og rørestek i 5 min.
2. Tilsett tomatene og laken fra boksen sammen med grønn chili. Demp varmen, legg på lokk, og la det trekke til potetene er møre og sausen er tykk, ca. 30 min.

Et indisk måltid er ikke komplett uten en grønnsakscurry. Grønnsakene kan varieres ut fra sesong. Dette smaker nydelig!

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2 ss olje
1/2 ts sennepsfrø, helst brune
250 g poteter, i små terninger
1 ts gurkemeie
1 ts mildt chilipulver eller 1 ts paprikapulver + en knivspiss sterkt chilipulver
2 ts paprikapulver
4 ss sitronsaft
1 ts sukker
3-4 tomater, delt i store båter
salt
2 ss hakket frisk koriander, til pynt

Slik gjør du:

1. Varm oljen i en stor, tykkbunnet kasserolle. Ha i sennepsfrø, og stek til de begynner å "poppe"; det skjer etter bare noen sekunder. Ha i potetene, og stek i 5 min. Tilsett krydder, sitronsaft, sukker og en ts salt. Bland godt, og stek i 5 min til.
2. Tilsett tomatene, bland godt, og la det trekke i 5-10 min eller til potetene er møre. Pynt med koriander.

Serveres varmt som tilbehør til kjøtt eller kylling.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2-3 ss olje
1 liten løk, hakket
1 hvitløksfedd, presset
2 1/2 cm frisk, skrelt og fint revet ingefær
1 ts mildt chilipulver eller en ts paprikapulver + en knivspiss sterkt chilipulver
1-2 ts malt koriander
1/2 ts gurkemeie
500 g blandede grønnsaker i 1-2 cm store terninger, f.eks. poteter, gulrotter, neper etc.
2-3 tomater, flådde og hakkede eller 4 ss sitronsaft
salt

Slik gjør du:

1. Varm oljen i en wok eller en stor, tykkbunnet kasserolle. Tilsett løk, og stek i 5-10 min til løken er myk og gyllen. Ha i hvitløk, ingefær, chilipulver, koriander, gurkemeie og en klype salt. Rørestek i 2-3 min. Ha i grønnsakene, og rørestek i 2-3 min til.
2. Tilsett enten hakkede tomater eller sitronsaft. Rør om, og tilsett 1 dl vann.
3. Demp varmen, legg på lokk, og la det trekke til grønnsakene er møre, ca. 10-12 min.

Server baltigrønnsakene med én gang med indisk brød til, eller som tilbehør til kjøtt eller kylling.

Redd for sterk mat? Ta kontroll over chilien!

Det er en myte at all orientalsk mat er brennende sterkt kryddret. Men enkelte retter svir, og da er det hovedsakelig chilien som setter en støkk i oss. Men asias kokker bruker ikke chili for å skremme sarte nordmenn med krydderstyrken. Chili brukes i minst like stor grad for å tilføre retten smak og farge. Med litt kunnskap om chilifrukten, tar du fort kontrollen selv!

200 chillisorter

Man regner at rundt 200 sorter chili brukes i matlagingen rundt om i verden. I tillegg kommer ca 1000 undersorter, som jalapeno og habanero. Langt fra alle er sterke. Noen kan til og med spises rå. De benyttes som grønnsaker, ikke som krydder. Paprika er det mildeste medlemmet i chilifamilien, mens habanero tilhører en krittsterk undersort. Chili kan brukes både fersk, tørket, syltet, fryst eller som krydderpulver.

Mild, medium eller hot?

For å styre om du skal lage en mild, medium eller HOT matrett, bør du først og fremst finne en chillisort du liker i butikken. Anaheim cubano er en mild variant som fins både i rød og grønn. Jalapeño er medium sterk. Habanero er kritt! Styrken måles i "scovillegrader", der et lavt tall betyr "mild", mens høyere tall angir sterkere chili. Paprika måles til 0 scovillegrader, mens habanero er sterkest med 500.000 scovillegrader! En middels sterk chili måler rundt 2.500 grader.

Tørket chili og chilipulver er som oftest mildere enn den ferske. Grønn chili er vanligvis mildere enn den røde. Og små, faste, røde chili er sterkere enn både de grønne og de store, røde. Dette er generelle retningslinjer. Det fins unntak! Syns du maten blir for sterk, kan du redusere mengden av chili i forhold til oppskriften, men det vil også innvirke på smaksbalanse, aroma og farge.

Velg de mildeste delene

Det har også betydning hvilken del av frukten du bruker. Det virksomme stoffet (capsicin) er høyest konsentrert rundt stilkfestet og i frøene. Bruk den nedre, spisseste delen hvis du vil ha mildere smak, og skrap bort frøene. Bruk gjerne gummi-hansker, og klø deg for all del ikke i øynene! Fjern også den

hvite indre kanten av fruktkjøttet. Chiliens styrke tiltar under tilberedningen. Derfor tilsetter du chilien et stykke ut i prosessen hvis du vil ha retten mildest mulig.

Et siste knep, er å småsteke (sautere) chilien i en nøytral olje og bruke oljen som krydder i stedet for chilien. Det gir deg bedre kontroll over styrken.



Minnerik reise til India

En god middag er en viktig del av dagen for Kenneth og meg. Vi reiser verden rundt mer eller mindre hele året, og får virkelig smakt mye spennende. Vi deler mange fine opplevelser fra møter med andre matkulturer, ikke minst fra India og andre asiatiske land.

Jeg er selv veldig glad i å lage mat og gjør det så ofte jeg kan. Når vi reiser, foretrekker vi derfor leiligheter fremfor hotellrom. Det gir oss muligheten til å lage maten selv. Når vi er hjemme i Stavanger, smaker det også best med hjemmelaget mat.

Det er mange spennende grønnsaker og krydderslag jeg dessverre ikke har kjennskap til, men som jeg ønsker å få mer kunnskap om gjennom matbøker, møte med nye kulturer og egen eksperimentering. Selv synes jeg asiatisk mat smaker himmelsk. Det aller meste smaker totalt forskjellig fra det vi er vant til, noe som først og fremst kan tilskrives bruken av andre typer krydder, grønnsaker og urter. Men også tilberedningen og smakskombinasjonene spiller viktige roller i et smakfullt måltid.

En smak av India

Kenneth og jeg reiste til India etter sesongslutt høsten 1999. Vi fløy til Bombay og tilbragte først et par dager i storbyen før vi kjørte buss ut til vestkysten og Goa-området. Her tilbrakte vi 3 uker på ulike plasser, og bodde på alt fra herberger til 3-stjerners hoteller.

Den største matutfordringen i India var å forstå hva menyene inneholdt. Selv om vi fikk engelsk meny, hjalp det svært lite, da hver rett ofte hadde et spesielt navn ut fra hvordan det var tilberedt, hvilke krydder den inneholdt og hvilke råvarer som ble brukt. Så det ble til at vi bestilte mange forskjellige retter uten å vite hva

som kom på bordet. På den måten fikk vi smakt det meste!

Det spises lite kjøtt i India, i alle fall i de områdene vi oppholdt oss. Sjømat og grønnsaker dominerte. Spesielt er inderne dyktige med grønnsakene, som alltid serveres friske, sprø og crispy. Det er en myte at all indisk mat er sterkt krydret, men smaksrik er den. Ikke alt svir, men alt smaker masse. Og du kan som oftest bestille maten krydret etter ønske. Kenneth gikk litt lei av karrismaken etter et par uker, men selv vet jeg at denne type mat vil stå ofte på menyen når vårt nye hus står ferdig i 2006.

Matglede

Jeg mener at mat skal være glede og opplevelse. Ferske og smakfulle råvarer sammen med spennende krydder og urter gir et godt utgangspunkt for et vellykket måltid. Med de riktige ingrediensene på plass, er det egentlig bare tid, fantasi og inspirasjon fra andre som setter begrensninger for hva du kan få til på kjøkkenet.

En gang i blant liker jeg å gjøre meg litt ekstra flid med middagen. Det er nok av anledninger som gir unnskyldning god nok for et ekstra godt måltid. Det er bare å slippe fantasien løs, raske med seg litt ideer fra andre (f.eks. dette magasinet!),



Gunn-Rita Dahle er en av Norges mest profilerte idrettsutøvere, og hun er olympisk mester fra OL i Athen i 2004 og verdensmester på terrengsykkel. Nå er Coop hennes sponsor.

klippe ut oppskrifter og sette i gang. Ferske og smakfulle råvarer, krydder og oljer finner du i Coop-butikken din. Ikke minst er utvalget av asiatiske råvarer blitt veldig bra de siste årene. Jeg ønsker deg lykke til med matlagingen og de hyggelige opplevelsene den bringer med seg!

Matklem fra Gunn-Rita

Thailand - her smiler selv matfatet

Thaiene er viden kjent for sitt åpne smil, verdige opptreden og høflige væremåte. Alt foregår med stil, selv i de fattigste områder.

Denne holdningen preger også thaienes matkultur.

- Mat i Thailand handler ikke bare om å bli mett, sier Terje Ommundsen, kokk og innehaver av Plah bar og restaurant i Oslo. Han startet den etter hvert meget anerkjente thai-restauranten tidlig i 2004, etter et langt opphold i Sydney, der thaimat har en spesielt sterk stilling.

Sunn og velkomponert mat

- I et thaimåltid er det meste gjennomtenkt, sier Terje, - selv hos familier som lever under svært enkle kår. Et måltid består alltid av flere retter, gjerne 5 - 8 stykker, og disse er komponert slik at smak, farge, duft og utseende er balansert til et vakkert og velsmakende hele. Sunt er det også! Thaiene bruker masse grønnsaker, ris og sjømat. Grønnsakene utgjør som regel minst halvparten av en rett. I den grad de bruker kjøtt, går det i kylling og oksekjøtt i nord, mens lam bare spises i sør. Av sjømat er thaiene kjent for å spise alt som rører på seg, ler Terje, som legger til at det er historisk betinget. Er forrådet lite, bruker man det man har.

- Fett og meieriprodukter er omtrent fraværende i Thailand. Det er for eksempel sjelden olje i salatene. De er ofte rå og smaker himmelsk i seg selv. Som stekefett benyttes ofte kokt, revet kokos rørt ut i vann. Lett og sunt, sier Terje.

Hver dag en fest

- Men hvis et enkelt hverdagsmåltid består av 5 retter, hvordan ser da et festmåltid ut?

- Nesten helt likt! I Thailand ser man på hvert måltid som en fest. Husmødrene lager fremdeles det meste av maten i husholdningen, og de bruker gjerne hele

dagen på det.

Morgenen og formiddagen går med til innkjøp og utvelgelse av råvarer, resten av dagen til oppkutting og tilberedning. Maten er en stor og viktig del av livet, sier Terje.

- Er thaimat sterk mat?

- Nei, ikke nødvendigvis. Den skal faktisk i prinsippet ikke brenne, selv om enkelte retter svir så det merkes, sier Terje.

- I det store og det hele er thaimaten mild og balansert. De er riktignok storforbrukere av chili, men den fins som kjent også i milde varianter. Dessuten er limesaft en av thaimatens andre viktige ingredienser. Den setter et friskt preg på maten og nøytraliserer mye av det sterke, sier Terje.

De viktigste råvarene

- Hva er "må-ha-råvarene" for en wannabe thaimatkokk?

- Har du limesaft, fiskesaus (Nam pla), chili og palmesukker kan du sette ditt thai-preg på det meste. Kanskje du må ha litt sitrongress også, funderer Terje. - Så er jo ris et absolutt must. Jasminris er mest populær. Den mer klebrige risen regnes som fattigmannskost. Vil du utvide thairepertoaret, bør du kjøpe inn kokosmasse og kokosmelk, korianderrot, tamarind og galangal, som er en slektning av ingefærrota. Den kan være sterk, så bruk den med måte til du kjenner den, sier Terje.

- Og det viktigste kjøkkenredskapet?

- Morter! Kjøp deg en god morter. Den brukes til å knuse frø, male krydder og



Plah-innehaver og -kokk Terje Ommundsen legger gjerne feriene til Thailand for å samle oppskrifter og kunnskap.

mye annet. Helt uunnværlig, sier Terje bestemt.

Oppfør deg!

- Skal thaimat inntas på en spesiell måte?

- Ikke her hos oss! Du får gaffel og kniv. Men i Thailand fins det regler, ja. Kort fortalt er det bare skjeen som skal i munnen, aldri gaffelen! Og man spiser med høyre hånd. Prøv heller ikke å være eplekjekk og vise at du kan spise med pinner. I Thailand brukes de utelukkende til nudelsuppe, sier Terje, som snart reiser en tur til Thailand sammen med sin kokkemakker Esben Krogh. Planen er å lære mer og ta med seg kunnskapen hjem. Er det virkelig mer å lære?

- Ha, ha! Er du klar over at det finnes flere millioner oppskrifter i Thailand. Og de er ikke skrevet ned, smiler Terje.

Lammecarré i massaman curry (sørthailandsk curry)

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2 stk lammecarré	3 sitrongress-stilker (finkuttet)
3 fedd hvitløk	3 ferske chili (evt 6 tørkede)
3 chili, finsnittet	2 ss finhakket, frisk koriander
Curry:	2 ss nøytral olje
1 ss korianderfrø	1 boks kokosmelk
2 ts spisskummen	2 dl kyllingkraft
2 sjalottløk	1/2 bunt grønne bønner
5 fedd hvitløk	Noen blader thai-basilikum (søt)
4 skiver galangal (kan utelates)	1 ts sukker
Skallet av 1 limeskive (revet)	1 ts salt

Slik gjør du:

1. Ingrediensene til curryen deles opp og knuses i morteren til en fin pasta. Dette tar rundt 30 minutter. I nødstilfeller kan du bruke ferdig curry paste på glass.
2. Brun lammecarréen i stekepanne med hakket hvitløk og strimlet chili. Stek den deretter rosa i ovn ved 200 °C i ca 12 minutter.
3. Fres curryen i olje i wok eller kjele. Tilsett kokosmelk og smak til med kyllingkraft. Kok inn til ca 2/3 mengde. Tilsett grønne bønner og kok dem møre (ca 3 minutter).

Smak til med sukker og salt og riv basilikumblader over til slutt.



Blåskjell på thai-vis

Dette trenger du til 4 porsjoner:



10 min.

- 1 kg blåskjell
- 4 ss nøytral olje
- 2 stilker sitrongress, grovhakket
- 4 fedd hvitløk, grovhakket
- 1/2 lime i båter
- 2 chili, grovhakket
- 1 ss sukker
- 2 ss fish sauce
- 1 ss søt soyasaus (ketjap manis)
- 2 dl kyllingkraft

Slik gjør du:

1. Skrubbl blåskjellene godt.
2. Varm olje i en wok eller en tynn-bunnet gryte. Tilsett sitrongress, hvitløk, chili og limebåter. Fres alt i 1 minutt.
3. Ha i kyllingkraft, blåskjell, sukker, fish sauce og søt soya. Legg på lokk. La skjellene dampe til de har åpnet seg. Smak til kraften til slutt. Den skal smake både søtt, salt, syrlig og litt sterkt.



Kveite i bananblad



20 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g kveite
 2 ss Curry paste
 4 ss fish sauce
 1 bananblad (bakepapir kan også benyttes her)
 Østers- og tamarindsaus
 2 chili, grovhakket
 2 sjalottløk, grovhakket
 2 dl østerssaus
 2 dl kyllingkraft
 50 gram tamarind
 1 ss sukker
 Salt

Slik gjør du:

1. Gni fisken inn med curry paste og fish sauce. Pakk stykkene inn i bananblader og surr med litt hyssing. Brun pakkene i stekepanne eller på grillen til fisken er gjennomkakt (8 - 10 min).
2. Fres chili og sjalottløk raskt og tilsett østerssaus, kyllingkraft, tamarind og sukker. La det koke i 5 min og sil blandingen godt.
3. Smak til med sukker og salt. Det skal smake salt, syrlig og søtt på en gang. Ha saus på tallerkener eller skåler, legg fiskepakkene oppå og server. Skiver av mild chili eller paprika er fin garnityr.

Et godt tips...

Er det vanskelig å fa tak i bananblad, kan det fint erstattes med vanlig bakepapir.



Biffsalat



25 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

400 g indrefilet av okse

Marinade:

1 dl søt soyasaus (ketjap manis)
 3 fedd hvitløk (finhakket)
 2 chili (finsnittet)
 2 ss revet, fersk ingefær
 Skallet av 1/2 lime (revet)

Dressing:

1 dl limesaft
 1 ss sukker
 2 - 5 chili uten frø, finsnittet
 3 ss fish sauce

Grønnsaker:

1/2 sommerkål
 2 plommetomater
 1 agurk
 1 bunt grønne bønner
 1/2 stilk stangselleri
 1/2 bunt mynteblader
 1/2 bunt koriander

Slik gjør du:

1. Bland ingrediensene til marinaden og la kjøttet trekke 1 døgn.
2. Brun indrefilet i panne og stek den rosa i ovn ved 200 °C i 8 - 10 min. La kjøttet hvile minst 10 min etter steking.
3. Bland ingrediensene til dressing. Kutt grønnsakene i passende biter. Skjær fileten i tynne skiver. Bland grønnsaker og kjøtt og fordel dressing over.



Mango med sticky rice



20 min.

+ 3 timer
bløtelegging

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2,5 dl grøtris
 2,5 dl kokosmelk
 1,5 dl sukker
 2 ts salt
 2 mangofrukt
 2 ss sesamfrø

Slik gjør du:

1. Bløtlegg risen i vann i minst 3 timer. Damp den så i en sil over kokende vann i en gryte med lokk i ca 1 time. Risen skal være gjennomkakt og klebrig.
2. Ha risen i en bolle. Kok opp kokosmelk, sukker og salt. Hell blandingen over risen og dekk med plastfolie. La alt trekke en time (til risen har trukket til seg kokosen).
3. Rens og del mangoen i skiver. Anrett på tallerkener eller små skåler. Rist sesamfrøene i varm panne uten fett og strø dem over risen.

Derfor smaker asiatisk mat asiatisk!

Råvaretilgang og -bruk varierer endel på det store asiatiske kontinentet, men enkelte ingredienser går igjen mange steder



Koriander

Dette er Asias persilledusk! Frisk koriander brukes i alle typer mat. De tørkede frøene brukes blant annet i krydderblandinger



Nudler

Dette er Asias svar på Middelhavets pasta. Nudler lages vanligvis av ris eller egg, men det finnes også varianter som er laget av mais, erter eller soyabønner. Nudler kan kokes sammen med maten, og de kan friteres



Chili

Det fins svært mange typer chili, og de brukes både for å regulere styrken på maten og for å tilføre farge, smak og vitaminer. De sterkeste typene smaker brennende, mens de mildeste kan tygges som en vanlig grønnsak

Ingefær

Duften av Asia! Bruk alltid frisk ingefærrot, den smaker mye bedre enn pulveret. Ingefær brukes i alle typer karriretter, i desserter og i bakverk. Svært vanlig bestanddel i marinader til kjøtt



Søtpotet

Denne er egentlig ikke i slekt med poteten, men brukes ofte på tilsvarende vis. Smaken er mye søtere enn den vi er vant til, den kan minne litt om gulrot. Kan bakes, stekes, wokes og kokes akkurat som vanlig potet



Fiskesaus (Nam Pla)

Uten Nam pla kan du ikke lage thai-mat! Den er laget av gjæret småfisk og lukter forferdelig, men i maten er den uunnværlig og meget velsmakende. Sausen skal være lysebrun og klar. Den fås kjøpt på flaske i butikkene



Sitrongress

Som navnet tilsier, gir denne veksten maten en frisk sitronsmak. Sitrongresset fjernes som oftest før servering, for det er ganske trevlete og seigt. Hvis du banker stilken lett og lar gresset koke med maten, utnytter du smaksstoffene best

Kokos

Kokosnøtter inneholder både kokosmasse og -melk. Massen kan rives og brukes i matretter og bakverk. Melken drikkes som den er eller brukes i matlaging. Kokos inneholder mye kostfiber og næringsstoffer



Bambusskudd

Dette er de mørke skuddene fra bambusplanten. Store skudd blir vanligvis delt i skiver og brukt i hovedretter, mens de små blir brukt i biter og spist som grønnsak, gjerne med en saus til. Ved koking blir de hvite skuddene litt gulaktige



Mynte

Vi kjenner igjen duften fra peppermynte og tyggegummi, men mynten har svært mange bruksområder i den asiatiske matlagingen. Den er svært god som smakssetter til lam og fisk, og brukes dessuten i te. Det er bladene som brukes på kjøkkenet



Andre mye brukte ingredienser i det asiatiske kjøkken:

- Palmesukker (søtt og godt, nesten som knekk!)
- Riseddik
- Sesamfrø
- Sesamolje
- Soyasaus (mange varianter)
- Søt chilisaus
- Black bean saus (sorte bønner, risvin, ingefær, soyasaus)
- Lime
- Hoisin (Korea). Basert på soyasaus, peanøttsmør og honning. Brukes som dip.
- Thai-basilikum (har mindre blader enn "vår" variant. Fargen er purpurrod)
- Galangal (kusina til ingefær. Brukes i supper og karripastaer).
- Bok choi (ligner på kinakål, og egner seg spesielt godt til woking)
- Bananblader (brukes for eksempel til innpakking av farseretter)



Serveringstips

Strø litt salt og sukker over fisken og la det ligge i romtemperatur i 15 min før den går i panna.

Fisken vil bli fastere og derfor lettere å woke uten at den går i stykker.

Wok med laks og bønnespirer



35 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2 rødløk	50 g frisk spinat
2 rød paprika	50 g bønnespirer
50 g finkuttet ingefær	2 dl sweet chilisaus
1 ss solsikkeolje	dampet ris og frisk lime
600 g laksefilet i terninger	til servering

Slik gjør du:

1. Del rødløk i biter og kutt paprika i strimler. Varm opp en wokpanne med olje. Fres rødløk, paprika og ingefær i 2 min. Tilsett lakseterningene og rør forsiktig rundt uten at fisken går i stykker.
2. Vend forsiktig inn spinat og bønnespirer. Server straks med sweet chilisaus.
3. Server med dampet ris og en båt med lime.



Sesamstekt laks med sterk salat



25 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g laksefilet
Salt
1 dl sesamfrø
2 stilker stangselleri
2 fennikel
1 grønn salat
1 mango eller papaya
1 rød chili
1 lime
2 ss soyasaus
2 ss riseddik
1 ss sukker
1 ss sesamolje
Soyaolje til steking

Slik gjør du:

1. Gni laksen inn med salt og sesamfrø. Stek i olje, 3 min på hver side.
2. Kutt stangselleri og fennikel i tynne strimler. Vask og rens salaten. Del mango i biter og finkutt chili. Bland sammen. Press over limesaft.
3. Ha soyasaus, riseddik, sukker og sesamolje i en kjele. Varm opp og rør til sukkeret er oppløst. Hell sausen over fiskestykkene rett før servering.

Serveringstips:

Servér med dampet ris, gjerne med revet ingefær og litt presset limesaft.



Laks med ingefær



35 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g laksefilet
200 g grønn asparges
1 fedd hvitløk
3 vårløk
2 gulrøtter
2 ss Santa Maria Thai Ginger
1 dl søt chilisaus
1/2 lime
1/2 ts salt
150 g nudler
Olje til steking, for eksempel oliven- eller rapsolje

Slik gjør du:

1. Del laksen i stykker og stek på middels varme 2 min på hver side.
2. Ha i asparges, finhakket hvitløk, kuttet vårløk og revet gulrot. Stekes videre i 3 min.
3. Rør forsiktig inn Thai Ginger, søt chilisaus og limesaft. La trekke 1 min. Tilsett salt. Servér med nudler.

Serveringstips:

Tilsett 1 ts revet fersk ingefær for å gjøre smaken enda kraftigere.



Kokospannekaker



40 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

0,5 dl søt kokosnøttmelk
1,5 dl vann
200 g mel
2 ss sukker
2 egg
5 dl melk
25 g tørket kokos
Melange til steking

Frisk frukt (melon, ananas eller mango)

Slik gjør du:

1. Rør sammen kokosmelk og vann. Bland mel og sukker i en bolle. Rør inn egg, så melk. Spe i kokosmelken. Tilsett tørket kokos.
2. Stek små pannekaker. Servér med frisk frukt.

Serveringstips:

Limesirup: Kok opp 2 ss sukker og 3 ss vann. Riv skallet av 2 lime i en bolle og hell sukkerlaken over. Helles forsiktig over pannekakene.



Serveringstips

Stek 4 biffer à 200 g og lag grønsakene som beskrevet, bare uten biff.



Serveringstips

Servér med hvitløksbrød dyppet i østerssaus.

Woket biff med østerssaus



35 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

400 g biff (flatbiff eller mørbrad)
 1 ss olivenolje/rapsolje
 100 g østerssopp eller sjampinjong
 1 rød paprika
 2 fedd hvitløk
 100 g brekkbønner
 1 boks minimais
 1 ss hvitvineddik
 1/2 ts salt
 4 ss Santa Maria Oyster Sauce
 3 ss Santa Maria Ketjap Manis
 1 ts chilipulver
 Ris eller nudler

Slik gjør du:

1. Skjær biffen i så tynne skiver du klarer. Varm opp oljen og wok kjøttet på sterk varme i 2 min.
2. Ha i sopp i skiver, paprika i strimler, finhakket hvitløk, brekkbønner og minimais. Stek videre i 2 min under stadig vending.
3. Tilsett hvitvineddik, Oyster Souce, Ketjap Manis og chilipulver. La trekke 1 min. Smakstilsett salt. Servér straks med ris eller nudler.

Oyster & Garlic wok



25 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

1 ss matolje
 600 g strimlet kyllingkjøtt
 1 rød paprika
 1/2 grønn squash
 1/2 augbergine
 100 g østerssopp
 1 boks bambusskudd
 1 pose Santa Maria Wok Sauce Oyster & Garlic
 200 g jasminris
 Ris eller nudler

Slik gjør du:

1. Varm opp oljen til sterk varme. Ha i kyllingkjøttet og wok til kjøttet har en fin stekeskorpe.
2. Kutt paprika, squash, augbergine og østerssopp. Ha i woken sammen med bambusskudd. Stek på sterk varme i 2 min. Snu ofte.
3. Vend i 1 pose Wok Souce Oyster & Garlic og servér straks med jasminris.



Tom yam med sjømat

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2 grønne chili	50 g sjampinjong
2 sitrongress	100 g tørkede nudler
1 ss ingefær	100 g sukkererter
6 ss Blue Dragon	6 ss soyasaus
Riseddik	200 g steinbit
2 terninger	200 g laks
grønnsakbuljong	4 vårløk
8 dl vann	

Slik gjør du:

1. Kutt chili og sitrongress i tynne skiver. Ha chili, sitrongress, finhakket ingefær, riseddik, buljongterninger og vann i en kjele. La småkoke 15 min.
2. Tilsett sopp, nudler, sukkererter og soyasaus.
3. Del fisken i små biter og la den trekke i suppen 3-5 min. Strø finhakket vårløk over suppa ved servering.

Serveringstips:

Bruk noen dråper med chililje som pynt. Smaker godt og ser bra ut!



25 min.

Ingefær-scampi på marinert agurk



35 min.

+30 min
marinering

Serveringstips

Kutt en mango i små biter og strø over retten helt til slutt.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 2 agurker
- 1 rød chili
- 2 ss riseddik
- 2 ss soyasaus
- 1 ss sesamolje
- 600 g scampi (evt reker, men stek da minst mulig)
- 1 ss salt soyasaus
- 2 ss syltet ingefær
- 4 ss frisk gressløk
- 1 lime
- Olje til steking

Slik gjør du:

1. Kutt agurker i staver og ha i en bolle. Finkutt chili og bland med eddik, soyasaus og sesamolje. Hell blandingen over agurken og mariner 30 min.
2. Rens scampi. Stek 2 min i olje. Ha over i en bolle med soyasaus og ingefær. Bland godt og tilsett finhakket gressløk.
3. Servér med dampet ris tilsatt revet limeskall og finhakket gressløk.

Nudler og ris - rimelig og anvendelig til det meste!

Det kommer knapt et måltid på bordet i et asiatisk land uten at nudler eller ris - eller begge deler - serveres i eller til maten. Det enorme folketallet tatt i betraktning, sier det seg selv at disse er blant verdens mest brukte matvarer.

Ikke så rart, siden det er både billig, lettlaget og næringsrik mat. Det har ikke minst norske studenter og hybelboere lært seg. Det er ikke ofte man får et helt lite måltid for en femmer.

Nudler - Asias pasta

Nudler lages i lange strimler som skal symbolisere et langt liv. Bredder, tykkelse og ingredienser varierer. De fire hovedvariantene lages av **hvete, ris, mungbønner** eller **bokhvete**. I tillegg fins det en

rekke smaksvarianter som fremstilles ved tilsetning av **egg, urter, krydder og grønnsaker**.

Nudlenes farge er i utgangspunktet hvit, men de tar farge alt etter hvilket fett som benyttes i produksjonen og hva de er tilsatt og krydret med.

Det heter seg at de beste nudlene er hvite, men det er jo en smaksak.

Nudler trenger lite eller ingen koking. Det holder som oftest å la dem svulle noen minutter i varmt vann. De kan deretter nytes som de er, wokes eller friteres. Risnudler "vermicelli" er for eksempel syltynne risnudel-tråder som ofte blir fritert i peanøttolje. Da danner de dekorative "fuglereder" som brukes som garnityr i mange retter.

I tillegg til de lange nudeltrådene, brukes de samme deigtypene for å lage wonton-ark og rispapir. Wonton er tynne ark av mel, vann, egg og salt. De brukes til å pakke inn mange typer fyll for fritering eller koking. **Wonton** tilsvarer italienernes ravioli. **Rispapir** brukes på omtrent samme måte i Thailand og Vietnam, men er laget med ris som basis.

Ris - ikke en dag uten

Ettersom utvalget av ris har eksplodert i norske butikker, har også forbruket økt kraftig.



Indisk ris representerer et stort utvalg ferdigblandede ristyper som er å finne i hyllene. Denne inneholder blant annet jasmiris, grønn chili, rød paprika, hvitløk, pepper og gurkemeie. Bare å koke og servere!

Basmatiris og **jasmiris** er svært populære. De kan i prinsippet brukes om hverandre, men duft, smak og farge er litt forskjellig. Basmati er en tanke gulere. Begge ristypene er langkornete, lettkokte og klebefrie. Gode til alle typer middagsmat.

Villris er strengt tatt ikke en ristype, men frø av et gress. Det kokes for seg selv, men blandes ofte med hvit ris ved festlige anledninger. Tilfører svart farge og masse smak.

Naturris er en upolert variant som har det meste av mineraler og vitaminer i behold. Den smaker også mye kraftigere, og passer derfor best til smaksrike retter. Naturris trenger bløtlegging og forholdsvis lang koketid.

Svinekjøtt med ingefær og nudler

Dette trenger du:

600 g svinekjøtt i strimler
50 g ingefær, kuttet i tynne strimler
1 rød eller grønn chili, finkuttet
1 ss olje til steking
2 rødløk
2 røde paprika
2 pakker nudler
50 g frisk spinat
1 dl østersaus
1 lime



30 min.

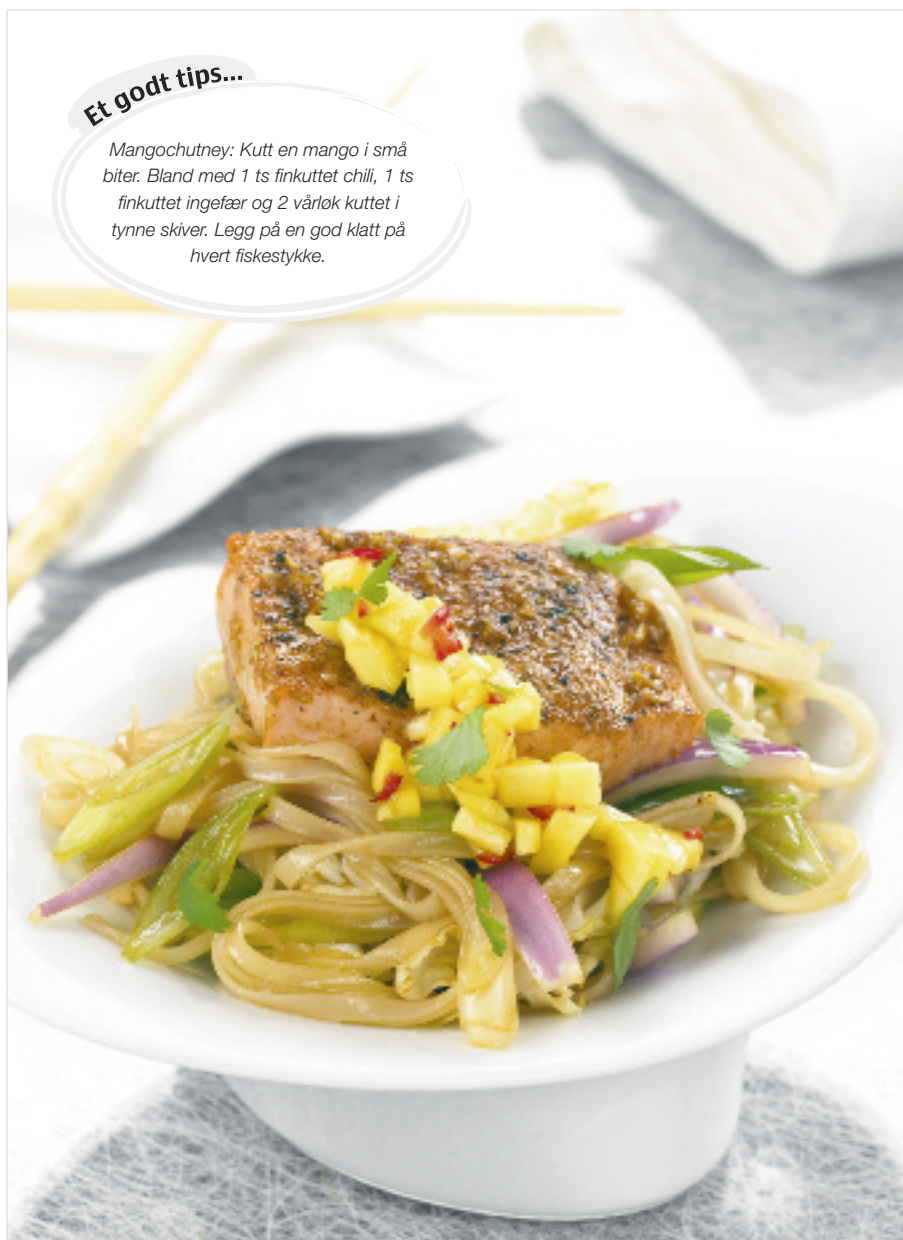
Slik gjør du:

1. Kutt rødløk og paprika i tynne strimler. Kok nudlene 3 min i fosskokende vann. Sil av vannet.
 2. Varm opp en wokpanne med olje. Fres kjøtt, ingefær og chili i tre min. Rør godt hele tiden.
 3. Tilsett rødløk, paprika og nudlene. Rør rundt og vend inn spinaten. Hell østersaus over og press over saften av en lime.
- Tips: Del 100 g shitakesopp eller østersopp i biter og stek sammen med kjøttet.



Et godt tips...

Mangochutney: Kutt en mango i små biter. Bland med 1 ts finkuttet chili, 1 ts finkuttet ingefær og 2 vårløk kuttet i tynne skiver. Legg på en god klatt på hvert fiskestykke.



Krydderstekt ørretfilet med nudelsalat ▲



35 min.

Dette trenger du:

2 fedd hvitløk, presset	2 pakker risnudler
30 g ingefær, finhakket	1 ss soyasaus
1 ts malt koriander	1 ss østersaus
1 ts nykvernet sort pepper	4 vårløk
2 ss solsikkeolje	1 kinåkål
600 g ørretfilet	1 rødløk
	1 lime

Slik gjør du:

1. Bland sammen hvitløk, ingefær, koriander, pepper og olje. Del fisken i fire like store deler og pensle med blandingen. Stek ørreten 2-3 min på hver side. Pensle med resten av krydderet etter steking.
2. Bløtlegg risnudlene i varmt vann i 10 min. Sil av alt vannet og ha i soya og østerssaus. Kutt vårløk i tynne skiver, kinåkål i tynne strimler og rødløk i små terninger. Vend inn nudlene og press over saften av en lime.
3. Fordel nudlene på fire tallerkener. Server med ørreten på toppen.

Perfekt mat i wok

Wokpanna må kunne kalles Asias viktigste kjøkken-redskap. Den store overflaten gir rask og sterk varme i hele panna, noe som var helt nødvendig da tilgangen på brensel var svært begrenset før komfyrens tid. På kjøpet fikk man de sunneste og mest næringsrike matvarene som tenkes kan, siden den korte steketiden på sterk varme tar vare på nesten alt av vitaminer, fibre og



mineraler. Farge og smak er også i god behold ved servering. Woken er perfekt til grønnsaker. Sterk varme er viktig når du woker. Alt kuttet i forholdsvis små biter og stekes i små porsjoner. Stek i flere omganger hvis du må. Det er bare å hive alt i woken igjen umiddelbart før servering. Grønnsaker som krever lengre koketid kan forvelles et øyeblikk i kokende vann før woking.



Serveringstips

Strø over finhakket chili eller chilipulver på tallerken. Denne retten er fin til å øve seg med spisepinner på!

Woket kalkun med ris



30 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

1 brokkoli	1/2 chili
3 gulrøtter	2 ss soyasaus
600 g kalkunfilet	2 ss sweet chilisaus
2 ss sesamolje	frisk koriander eller gressløk
4 dl ferdig kokt ris	
20 g ingefær	

Slik gjør du:

1. Kutt brokkoli i små buketter. Vask og skrell gulrøttene, kutt de i biter. Kok brokkoli og gulrøtter 1 minutt i fosskokende vann. Avkjøl i iskaldt vann. La de renne av seg.
2. Kutt kalkunfileten i terninger. Varm opp sesamolje i en wokpanne og fres kalkunen til den er lysebrun. Ha i brokkoli, gulrøtter og ris. Rør godt hele tiden.
3. Finkutt ingefær og chili. Tilsett i woken sammen med soyasaus og sweet chili.
4. Pynt med frisk koriander eller frisk gressløk.

Pad thai med svinekjøtt



25 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

200 g tykke risnudler	1 ss brunt sukker
1 ss soyaolje	2 egg
1 hvitløk	50 g bønnespirer
1 rød chili	Frisk koriander
400 g svinefilet i strimler	50 g usaltede peanøtter
4 vårløk	1 dl fiskesaus
1 lime	1 grønn chili

Slik gjør du:

1. Bløtlegg nudlene i varmt vann i 10 min. Sil av vannet.
2. Finkutt chili og hvitløk. Fres sammen med svinekjøtt i en wokpanne. Ha i nudlene, vårløk, fiskesaus, saften av 1 lime, sukker og egg. Fres videre 2 min. Rør godt.
3. Vend inn bønnespirer og finkuttet frisk koriander. Strø over peanøtter rett før servering.
4. Kutt chili i tynne skiver og bland med fiskesaus. Serveres ved siden av.

Wok med kylling og chili



25 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g kyllingfilet	2 fedd hvitløk, finhakket
8 små knaskegulrøtter	50 g cashewnøtter
200 g sukkererter	2 ss østersaus
1 ss soyaolje til steking	2 ss soyasaus
1 chili, finhakket	

Slik gjør du:

1. Kutt kyllingen i strimler. Del sukkerertene og gulrøttene i mindre biter. Varm opp en wokpanne (eller høy stekepanne) og ha i soyaolje. Ha i kyllingstrimlene og fres godt i et minutt.
2. Tilsett chili, hvitløk og gulrøtter. Fres videre til gulrøttene er myke. Ha i sukkererter, cashewnøtter, østersaus og soyasaus. Varm opp igjen og server straks alt er varmt.
3. Server med dampet ris eller nudler.



Serveringstips

Vend inn 3 ss finkuttet frisk koriander i risen rett før servering. Koriander passer fint med kylling og gir retten en friskere smak.

Steinbit i wok med sopp



Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g steinbilfilet	1 ss solsikkeolje
100 g sjampinjong	50 g peanøtter
50 g spinat	2 ss soyasaus
4 fedd hvitløk, presset	1 ss sweet chilisaus
1/2 chili, finhakket	1 lime

Slik gjør du:

1. Del fisken i små terninger.
2. Fres opp sopp, hvitløk og chili i en wokpanne. Skru ned varmen og legg i fisken. Rør forsiktig rundt uten at fiskebitene blir ødelagt.
3. Tilsett spinat, peanøtter, soyasaus og sweet chilisaus. Servér straks. Press saften av en lime over retten før servering.

Tips: Servér med ingefærdampet ris. Ha 4 dl jasmiris, 8 dl vann, 1 ts sukker, 1 ts salt og 50 g finhakket ingefær i en kjele. Kok uten lokk i ca 10 min. Skru ned varmen og sett på lokk. Damp risen med lokk i 5 min.

Wok med oksekjøtt og hvitløk



Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g oksekjøtt i strimler	20 g finkuttet ingefær
2 ss sesamfrø	1 gul paprika
1 ss solsikkeolje	1 rød paprika
4 hele hvitløksfedd uten skall	50 g frisk spinat

Slik gjør du:

1. Stek kjøttet 2 min i en wokpanne med sesamfrø og olje.
2. Ha i de hele hvitløksfeddene og finkuttet ingefær. Stek videre i 2 min og tilsett paprika i strimler. Vend inn den friske spinaten helt til slutt.
3. Servér med ris eller nudler.



Lammet er norsk, men ikke oppskriftene!

Lam brukes over hele verden, så det fins en rekke gode oppskrifter å bryne smaksløkene på. Her har du noen velsmakende forslag fra flere verdensdeler.



Afrikansk lammegryte

Dette trenger du til 4 porsjoner:

800 g rent lammekjøtt i biter
2 paprika
1 løk
2 chili
2 fedd hvitløk
1 liten bit kanelstang (2 cm,
evt 1 ts malt kanel)
Litt revet muskatnøtt
4 - 5 nellikspikre
1 liten boks kikerter
1 banan
Evt maizenajevning
8 dl vann til koking
Salt og pepper
1/2 ss sukker

Slik gjør du:

1. Brun kjøttet i en stekepanne. Kutt opp paprika, løk, chili og hvitløk. Ha alt i en stor gryte.
2. Tilsett krydder, erter og vann. Kok kjøttet mørt (30 - 50 min, avhengig av kjøttet).
3. Ha i terninger av banan når alt er kokt. Smak til med salt, pepper og evt inntil 1/2 ss sukker. Jevn med maizena hvis du vil ha gryta tykkere.





60 min.

Thailandsk lammegryte

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g rent lammekjøtt
 1/4 kinakål
 1 chili
 1 pk nudler
 2 fedd hvitløk
 30 g fersk ingefær
 1/2 løk
 Salt og pepper
 8 dl vann til koking

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i biter og legg det i en kjele. Kok det mørt i vann (30 - 50 min, avhengig av kjøttet).
2. Del opp grønnsakene. La grønnsaker og nudler koke med kjøttet de siste 2 - 3 min.
3. Smak til med salt og pepper.

Et godt tips...

Orientalisk shitakesopp smaker godt sammen med de øvrige grønnsakene.





Fransk lammeribbe med bakte poteter



45 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

1 kg lammeribbe
2 ss grov sennep
2 ss søt sennep
2 eggeplommer
Salat etter ønske
800 g små poteter
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Gni inn ribba med salt og pepper. Vask potetene godt og salt dem rikelig mens de er våte. Prikkk noen hull i hver potet med gaffel. Legg ribba på langpanne og stek den i ovn ved 220° C i ca 30 min. La potetene steke med hele steketiden (45 min).
2. Bland sennep og eggeplommer. Pensle ribba med blandingen og la den stå i ovnen til overflaten blir gyllen (10 - 15 min).
3. Servér med salat etter ønske, og gjerne en god, syrlig dressing til.

Lam i karri



45 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

800 g rent lammekjøtt
1 boks kokosmelk
1 ss karripasta
1 løk
1 chili
1 rød paprika
2 vårløk
2 ss hakket koriander
2 ss sesamfrø
Saften fra 1 lime
Salt og pepper
Vann

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i biter og brun det i stekepanna. Legg det i en kjele, tilsett karripasta, kokosmelk og samme mengde vann som kokosmelken (bruk boksen).
2. Kok til kjøttet er mørt (30 - 50 min, avhengig av kjøttet). Ha i hakket løk, skivet chili og paprika i biter mot slutten.
3. Smak til med limesaft. Brun sesamfrø i en tørr panne og strø over. Dryss over hakket koriander.

Tips: Har du vært for raus med chilien, kan du rette opp mye ved å bruke mer limesaft eller sitron. Du kan passe på å servere limeskiver ved siden av hvis du skal servere noen som ikke liker sterk mat.



Høstens lam, bestemors oppskrifter!

Her får du tre klassikere du kan servere omtrent som bestemor gjorde - og mora hennes før det!



Lam i dill

Dette trenger du til 4 porsjoner:

800 g lammebøg (eller annet rent lammekjøtt)
400 g rotgrønnsaker (gulrot, persillerot, sellerirot, kålrot)
1 ss smør
1 ss hvetemel

3 dl melk
1 l vann til koking
1 stor kvast frisk dill
600 g poteter
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Del kjøttet i biter og kok det mørt i vann (60 - 70 min). Del grønnsakene i grove biter og la dem koke med i 10 min mot slutten. Løft ut kjøtt og grønnsaker med en hullsleiv.
2. Rør sammen romtemperert smør og mel og ha det i kraften. Kok opp mens du rører godt. Tiltsett melk. Kok inn til du får en tykk saus. Kok potetene møre.
3. Legg kjøtt og grønnsaker tilbake i kjelen. Rør inn hakket dill og servér.



Fårikål

Dette trenger du til 4 personer:

- 1,2 kg fårikålkjøtt (eller annet lammekjøtt)
- 1,2 kg kål
- 1 ss hel pepper
- Salt
- 1 l vann til koking



45 min.

Slik gjør du:

1. Skjær kålen i grove biter og legg et lag i bunnen av en stor gryte.
2. Legg på kjøtt, strø over hel pepper og litt salt, deretter et nytt lag kål. Fortsett å stable til gryta er full. Strø evt litt mel mellom hvert lag hvis du vil ha tykkere saus.
3. Hell over vann og la alt putre på svak varme til kjøttet er mørt. Det skal løsne lett fra beina. Pass på at gryta ikke koker tørr, etterfyll med vann om nødvendig.

Et godt tips...

Kok ut langpanna med en pose sjysaus rørt ut i vann, da får du med deg den gode lammekraften som ligger igjen.



Lammelår med bønner, tomater og gratinerte poteter



45 min.

Dette trenger du til 4 personer:

- 1 utbeinet lammelår
- 3 fedd hvitløk
- 1 stor bunt persille
- Salt og pepper

Gratinerte poteter:

- 600 g skrelte poteter
- 2 fedd hvitløk
- 3 dl melk
- 50 g revet ost

Garnityr:

- 2 pk aspargesbønner
- 400 g sopp (skogssopp eller sjampinjong)
- 1 beger cherrytomater

Slik gjør du:

1. Hakk hvitløk og persille. Halvparten av hvitløken blandes med persille og stufes inn i låret. Resten av hvitløken gnis utenpå låret. Stek låret på langpanne ved 230 °C i 30 min. Demp varmen til 100 °C og stek til kjernetemperaturen er 56 °C (hvis du bruker steketermometer i den mest kjøttfulle delen). Hvis ikke, regn ca 40 min. La tomatene varmes i langpanna de siste 5 min.
2. Skjær potetene i skiver og legg dem i en kjele. Strø over salt, pepper og finhakket hvitløk. Hell over melk og kok potetene møre under stadig omrøring. Hell over i en ildfast form. Fordel revet ost over og gratiner i ovn ved 200 °C i 30 min.
3. Kok bønnene møre i lettsaltet vann. Del opp soppen og stek den i litt smør eller margarin.

Høstens desserter

Frukt, grønnsaker og nøtter utgjør perfekte mellommåltider som med hell kan erstatte søtsaker, potetchips og andre "ferdignacks" til kveldskosen. Da erstatter du også det næringsfattige sukkeret med naturlige søtstoffer som gir både energi og smak, samtidig som du får i deg helsebringende fettstoffer og antioksidanter i stedet for det "tomme" snacksfettet. Men det viktigste er jo at det smaker fortreffelig. Og hvis du skulle tro noe annet: ungene elsker det!



20 min.

Rips med vaniljekrem

Dette trenger du til 4 personer:

- 1 dl kremfløte
- 2 dl Sans vanilje (kesamvariant fra Tine)
- 500 g rips

Slik gjør du:

1. Pisk fløten til krem.
2. Bland krem og vaniljekesam (Sans).
3. Fordel rips over blandingen i serveringsskåler.



Bringebærgranité



30 min.

Dette trenger du til 4 personer:

1/2 dl sukker
1/2 dl vann
2 kurver bringebær

Slik gjør du:

1. Bland sukkerlake av like deler sukker og vann.
2. Kjør 1 kurv bringebær og sukkerlaken glatt i food processor. Sett i fryseren til det stivner.
3. Skrap krystaller av den frosne massen over i serveringsskåler eller glass. Pynt med resten av bringebærene.

Et godt tips...

Servér evt. med vaniljeis eller vaniljekrem.



Rullekake med solbær og yoghurtis



40 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

Kakebunn:	Fyll:
4 egg	3 dl solbær
120 g sukker	1/2 dl sukker
100 g hvetemel	
1 ts bakepulver	Is:
	4 små begre skogsbæryoghurt
	4 ispinner

Slik gjør du:

1. Pisk egg og sukker til eggedosis. Vend inn mel og bakepulver. Hell i passende langpanne (rektangulær). Stek i ovn ved 200 °C i 10 min.
2. Lag røre av solbær og nesten alt sukkeret. Legg kakebunnen på et rent kjøkkenhåndkle med et dryss sukker. Bre røren utover og rull sammen. La rullekaken ligge med skjøten ned.
3. Ta dekkpapiret av yoghurtbegrene. Stikk en ispinne i midten av hvert beger og sett i fryseren. Ta ut før servering, dypp raskt i kokende vann og fjern plastbegeret. Verdens sunneste is, og den passer glimrende til rullekaken! Barna vil elske denne!



Plommer i portvin med sjokoladeis



20 min.

Dette trenger du til 4 porsjoner:

2 dl portvin
4 ss sukker
500 g plommer
Maizenna jevning
Sjokoladeis

Slik gjør du:

1. Kok halvparten av portvinen sammen med sukkeret. Jevn med maizenna til det blir "grøt".
2. Skjær plommene i biter og rør dem inn. Tilsett resten av portvinen. Bland og avkjøl (kan serveres lunkent).
3. Servér med kuler av sjokoladeis.



om vitaminer og antioksidanter

Av ernæringsfysiolog Marte Gjeitung Byfuglien

Dette er for deg som vil vite litt mer. Spiser du mye frukt og grønnsaker og har et variert kosthold, kan du bla videre. Vil du vite mer om hvordan du kan redusere

risikoen for sykdommer, kan du alltid lese litt til. Det er ikke så dumt å vite hva man kan putte i seg i forkant, i stedet for medisiner i ettertid.

Alle har hørt om vitaminer, de fleste har hørt om antioksidanter. Begge finnes i det vi velger å spise og drikke, begge kan ha betydelig innvirkning på helse, livslengde og velvære. Du kan altså velge et klokt og helsebringende kosthold.

Vita-min; det er noe sunt med det ordet! Vita betyr "liv". Uten vitaminer fungerer vi ikke. I motsetning til endel andre viktige stoffer, produseres ikke vitaminer i kroppen, så de må tilføres utenifra. Men hva er egentlig et vitamin?

Små, men avgjørende mengder

Vitaminer er nødvendige for at kroppen skal ta til seg andre stoffer, som karbohydrater, fett og proteiner. De har også en rekke andre livsviktige funksjoner. Vi trenger bare små mengder, men siden vi ikke kan danne dem i kroppen, må de tilføres via kostholdet. For lite av ett eller flere vitaminer kan gi plager som for eksempel nedsatt appetitt, nedsatt mørkesyn og veksthemming.

Antioksidanter, naturens forebyggende medisin

Antioksidanter nøytraliserer og uskadeliggjør frie radikaler i kroppen. "Frie radikaler" er skadelige, blant annet er de



5 om dagen, en god investering!

Vi har hørt det før, men det er fremdeles genialt lurt; 5 doser frukt eller grønt om dagen kan spare deg for kreft, hjerte- og karsykdommer og masse annet du ikke vil ha. Legg denne menyen inn i kostholdet:

- 1 gl fruktjuice til frokost (eller bær og frukt på frokostblanding)
- 1 frukt før lunsj
- 1 gulrot, en bit kålrot, stangselleri eller annen grønnsak til lunsj
- 2 porsjoner grønnsaker til middag
- Kveldskos: oppskåret frukt

kreftfremkallende og øker også med stor sannsynlighet risikoen for hjerte- og karsykdommer. Det er kroppen vår som lager dem, for eksempel når vi utsettes for tobakksrøyk, alkohol og miljøgifter.

Antioksidanter er så langt vi vet utelukkende positive for oss. De finnes blant annet i vitaminer og i fargestoffer som finnes i frukt, bær og grønnsaker. De beste antioksidantene vi kjenner til er vitamin C, E og selen. Antioksidanter finnes i varierende mengder i frukt, grønnsaker, bær, korn, krydder, urter og nøtter. Innholdet av antioksidanter i matvarer varierer stort, men nyper, valnøtter, granatepler, blåbær, solbær, markjordbær og bjørnebær er dokumentert gode kilder.

Innholdet av antioksidanter er kjent i mange matvarer, men det er ikke klarlagt i hvilken utstrekning kroppen kan nyttiggjøre seg disse stoffene. Det betyr at ekspertene foreløpig ikke vil anbefale noen bestemt dagsdose av antioksidanter. Imidlertid finnes det god dokumentasjon på at frukt og grønnsaker kan redusere risikoen for en rekke sykdommer. Med andre ord; "5 om dagen" er sikkert som banken.

Vitaminer og tilberedning

I Norge er grønnsak- og fruktseongen kort, og vi er avhengige av import store deler av året. Vi kan også spise frosne varer. Den ernæringsmessige kvaliteten opprettholdes godt ved frysing. Det er hva vi gjør over gryta som har betydning

for om vi får i oss mye eller lite vitaminer. Det er særlig de vannløselige vitaminene som går tapt ved tilberedning. Vitamin C ødelegges lettest. For å bevare mest mulig av vitaminene er det best å dampkoke eller woke grønnsaker. Dersom salat står på menyen, bør denne tilberedes så tett opptil måltidet som mulig. For å bevare vitamin C-innholdet i frukt og grønnsaker bør matvarene oppbevares i kjøleskap.

Vitaminene samarbeider

Når man har fått i seg en dose vitamin C, skulle man tro at det var godt nok. Men dessverre. Vitaminene er ikke i slektskap, og vi trenger derfor litt av alle sortene. De jobber nemlig for hverandre. Når vitamin E har utført

sitt arbeid for å nøytralisere frie radikaler, fullfører vitamin C jobben. Vitaminene gjør hver sin spesifikke jobb i kroppen, men de er avhengige av at "kollegaene" gjør det de skal. For oss betyr det at vi må spise variert.

Mindre salt, mer krydder

Nordmenn spiser for mye salt. Det gir høyt blodtrykk. Salt kan erstattes av krydder, som faktisk tilfører mer og flere spennende smaker. Urter og krydder inneholder også mange antioksidanter. Ikke så dumt å vende nesa mot Østen og se hvordan de bruker krydder i stedet for salt.



Dra på ferie i butikkhylla!

Det anbefales nesten til det kjedsommelige at man skal drikke et glass juice til frokost, spise et eple før lunsj og ha med en gulrot i matpakka. Det er lurt, men hvis det blir kjedelig er det dumt. Bruk disken! Det bugner av ulike frukter og grønnsaker fra andre verdensdeler. Det som før hørte hvite strender og palmer til, er nå vanlige ingredienser i vår husholdning. Grip sjansen; lag et fruktfat med papaya, rambutan, litchi, kumquat, melon eller pasjonsfrukt. Det gir både vitaminer, kjennskap til nye matvarer og en solfylt smak av ferie.





om fettløselige vitaminer

Vitamin A

Vitamin A er en samlebetegnelse på en rekke stoffer med samme vitaminvirkning.

Karotenoider finnes i planter og retinol finnes i matvarer fra dyreriket. Vitamin A er nødvendig for reproduksjon og fosterutvikling, nødvendig for at vi skal kunne se i lite lys, normal vekst og for vedlikehold av slimhinnene i kroppen.

Kilder: leverpostei, egg, H-melk, ost, margarin, fiskelever, fiskeleverolje, tran, fargerike grønnsaker som brokkoli, grønnkål, gulrøtter og aprikos.

Vitamin D

Nødvendig for opptak av kalsium fra tarmen og dermed nødvendig for normal mineralisering av skjelettet.

Kilde: fet fisk, tran, ekstra lettmeik er tilsatt vitamin D, margarin og sollys.

Vitamin E

Vitamin E er en antioksidant og beskytter flerumettede fettsyrer mot oksidativ nedbrytning eller harskning.

Kilder: Matoljer (hvetekimolje, soyaolje, maisolje), margarin, nøtter, mandler, tran, sammalt mel og egg.

Vitamin K

Nødvendig for at blodet skal levre seg.

Kilder: Grønne grønnsaker som spinat, brokkoli, rosenkål, lever og nyrer. Vitamin K kan lages av bakterier i tarmen.



Hjelp, de spiser ikke matpakken sin!

Kjenner du situasjonen? Du leter etter noe i skolesekken og finner et eple fra kambriosilur og en matpakke med brød som er så hardt at det er å regne for et drapsvåpen?

Det er ikke lett å lage innbydende matpakker. Eller, rettere sagt; det er ikke så vanskelig, men det er lett å gjøre det samme hver dag. Det blir alle lei av, også barn og tenåringer. Det er ikke noe galt med gulost og salami, men det går an å variere litt uten at det fører til særlig ekstra arbeid. Det er sannelig verdt det, for nå vet vi med sikkerhet at et godt måltid midt på dagen gir energi og bedre evne til å ta til seg lærdom.

Matpakken er også en gyllen anledning til å komme langt i "5-om-dagen" programmet. Frukt og grønnsaker i staver, båter og biter er den perfekte dessert!

Først et generelt tips: Mat taper seg utover dagen. Mat som er blandet, blir fort en lite innbydende suppe. Uansett hva du legger i matpakken, er det lurt å skille ingrediensene til de skal spises. Det er fort gjort å legge

pålegg og grønnsaker på brødskiva. Pakk det hver for seg! Det er bokser i handelen som gjør dette enkelt. Bestiller du kinamat fra tid til annen, er det også en idé å ta vare på de fine plastboksene med atskilte kamre. Finn små beholdere til salt og pepper og send med bestikk eller engangsbestikk. Servietter imponerer!



10 min.

Asia-pita

Dette trenger du:

Agurk i terninger
Mango i terninger
Reddiker i biter
Bogskinke i terninger
Pitabrød
Evt litt yoghurt som dressing

Slik gjør du:

Del pitabrødet i to og fordel ingrediensene.

Avokado og skinke



10 min.

Dette trenger du:

Avocadobiter
Skinketerninger
Tomatbåter
Brødskiver eller grove rundstykker
Salt og pepper
Like mengder tunfisk og maiskorn
Ca 1/5 yoghurt naturell
Brødskiver
Salt og pepper

Slik gjør du:

Smør skivene med yoghurt naturell. Fordel frukt og grønnsaksbitene på skivene.

Kyllingklubber



10 min.

Dette trenger du:

Ferdiggrillet kyllinglår
Salat
Gulrotstaver
Brødskiver eller grove rundstykker
Salt og pepper

Slik gjør du:

Pakk inn enden på kyllinglåret med aluminiumsfolie, slik at det blir enklere å spise. Fordel ingrediensene i matboksen.

Tunfisk-sandwich



10 min.

Dette trenger du:

Like mengder tunfisk og maiskorn
Ca 1/5 yoghurt naturell
Brødskiver
Salt og pepper

Slik gjør du:

Tunfisk og mais legges på én skive, toppes med yoghurt, krydres og "lukkes igjen" til en sandwich med nok en brødslike. Mums!





10 min.

Wraps

Krydderost etter ønske
Rødløk i terninger
Revet kyllingkjøtt
Blader av rucculasalat
Wraps

Slik gjør du:

Fyll opp og pakk inn!

Et godt tips...

Den gode middagen dagen
for kan bli en herlig lunsj dagen
etter. Utnytt middagsrestene!





Pastrami

Dette trenger du:

Pastrami (kjøttpålegg)
Agurk i strimler
Paprika i strimler
Salt og pepper
Brødskiver eller grove
rundstykker

Slik gjør du:

Fordel ingrediensene lagvis
mellom 3 skiver. Del
sandwichen i to.



Laks og egg



10 min.



Dette trenger du:

Kokt egg (i biter)
Røkelaks (i terninger)
Lettmajones
1 sitronbåt
Salt og pepper
Brødsiver (2 per sandwich)

Slik gjør du:

Smør brødsivene med majones. Fordel ingrediensene mellom sivene. Del sandwichen i trekanter.

Fruktsalat



5 min.



Dette trenger du:

Røde og grønne druer
Kiwi
Ananas
Honningmelon
1/2 lime eller litt saft saft fra en boks hermetisert frukt

Slik gjør du:

En sunn og deilig kombinasjon! Del opp frukter (druene kan være hele hvis de er steinfrie). Skvis limesaft over, eller bruk fruksaft fra en boks.

Grønnsaker m/dressing



10 min.



Dette trenger du:

Gulrot i staver
1 pose italiensk eller fransk dressing (Knorr)
Gulrot i staver
Stangselleri i biter
Agurk i staver eller skiver
Gul paprika i tynne båter
Kålrot i små stykker
Evt litt chili

Slik gjør du:

Bland dressing ferdig og ha den i et beger med lokk. Kutt opp grønnsakene og pakk dem for seg. Bruk dressing som dip eller drypp den over grønnsakene. Fint som eget mellommåltid.



*Det går unna i svingene når
avdelingsleder Marlene Johnsen forsyner
hyllene med nystekt brød. Coop Mega
Bøler må steke rundt 100 brød om
dagen for å dekke kundenes
etterspørsel!*

Coop Mega Bøler baker mer og mer:

Ferskt brød er blitt en selvfølge igjen!



Etter noen tiår med bortfall av mange spesialforretninger, som bakere og slaktere, har nå trenden snudd. Store kjeder som Coop Mega har utviklet høyt spesialiserte avdelinger for kjøtt, ost, bakervarer, fisk, frukt og grønt. Disse har langt på vei overtatt rollen som slakter, osteforretning, bakeri, fiskebutikk og torghandel i lokalmiljøet.

Kravene til ferskt brød øker

Da Coop Mega Bøler åpnet i april, åpnet de også en velutstyrt bakeavdeling og et romslig brødtorget. Kundene foretrekker i stadig sterkere grad det butikkbakete brødet fremfor "industribrødet".

- Helt klart, sier avdelingsleder for ost og bakervarer, Marlene Johnsen.
- Vi merker at stadig flere kunder vil ha brødet rykende ferskt og duftende, helst rett fra ovnen. Det bør helst ikke ligge i hyllene mer enn 4 timer. Industribrødet oppfattes som litt "gammelt" allerede utpå dagen, selv om dette er å overdrive en smule! De fleste brødtyper er jo laget for å holde seg mer enn noen timer, sier Marlene.

Kontinuerlig steking

Coop Mega Bøler steker over 100 brød hver dag. De har 12 brød i bake-sortimentet, men på brødtorget kan kundene fråtse i minst 40 andre industribakete og halvstekte varianter, i tillegg til et stort utvalg småvarer, som berlinerboller, småkaker, rundstykker, ciabatta osv. Brødsteikingen foregår på kundenes premisser, det betyr at etterspørselen styrer steking. Det krever litt viten om kundenes ønsker og behov.

- Vi lærer jo endel etter hvert, sier Marlene. - Man ser for eksempel ganske fort hva som skjer når det er storefri på skolene. Vi vet hva elevene vil handle. På samme måte er det et visst mønster i de eldres og barnefamilienes handlevaner,

både når det gjelder hvilke brødtyper de foretrekker og når disse bør stekes for å være ferdige når kundene kommer.

- Hva er det mest populære brødet?
- Litt overraskende, selger vi veldig mye av paprikabrødet, sier Marlene.
- Det er laget med ciabattadeig tilsatt paprikabiter som gir både farge og saftighet. Det er veldig godt, så det er forsåvidt ikke så merkelig at det selger bra, men jeg hadde kanskje trodd at en litt mer ordinær brødtype ville ta føringen, ler Marlene, som kan fortelle at kundene også kjøper mye solsikkebrød, tvillingbrød og loff.

Riktig oppbevaring

- Hva er ditt beste tips med hensyn til oppbevaring av brød?

- Brød som skal spises samme dag, kan bare oppbevares i papirposen. Skal det lagres lenger, har vi utviklet spesielle, perforerte brødposer som slipper ut fuktigheten. Pakkes det inn i tett plast, vil skorpa bli myk. Skal du lagre brødet noen dager, kan du bruke plast, men brødet skal aldri i kjøleskapet. La det ligge i romtemperatur! Så er det kanskje greit å vite at de grove brødtypene holder seg noe lenger ferske enn de fine, sier Marlene, som mener at det beste tipset likevel er dette: - Spis brødet brennferst, ikke oppbevar det!



Duftende fornøyelser

-fra Coop Mega-bakeriet



Det er slutt på de tider da du bare kunne velge mellom kneip og loff! Mega-butikkene utvider stadig sitt utvalg av nystekt brød med tradisjonsrike brødsorter fra hele verden og nykomponerte norske varianter.

Fleire nye brødsorter er på trappene i disse dager.

Sjekk i butikken!

Noen av brødene er steinovnsbakt. Det innebærer at de er stekt på betydelig høyere temperatur enn vanlig brød, slik at deigen lukker seg raskere. Dermed får du et saftigere, mer smakfullt og aromatisk brød.

God fornøyelse!

Paprikabrød

Et surdeigsbrød med tydelig smak av paprika. Bakt for hånd. Den lange hevetiden gir brødet et særpreget utseende. Skorpen er sprø og det er saftig inni. Prøv det til alle typer ost. Ypperlig også som tilbehør til suppe og salater.



Solsikkebrød

Mellomgrovt, steinovnsbakt surdeigsbrød med solsikkekjerner. Solsikkekjernene gjør brødet ekstra saftig. Dette skyldes at oljene i solsikkefrøene først trekker ut i deigen når det blir stekt. Nydelig til blåmuggost og smaksrike salatsorter (for eksempel rucola).



Rivierabrød

Fint, steinovnsbakt surdeigsbrød med mye olivenolje. Den lange hevetiden gir brødet et "hjemmebakt" utseende, og det får kraftig skorpe mens det beholder saften inni. Førsteklasses til salater og supper, eller påsmurt. Prøv det med milde oster!



Fransk Landbrød

Rundstekt, fint brød med melet overflate. Surdeigen gir brødet god smak og holdbarhet. Egnert til frokost og lunsj og som tilbehør til middag.

Tvillingbrød

Formbakt grovt brød med surdeig, helkorn og kornstrø. To brød i ett. Passer for mindre husholdninger. Lang holdbarhet etter steking. Smaker nydelig med fersk leverpostei!





Italiensk Bondebrød

Mellomgrovt, steinovnsbakt surdeigsbrød med havrekjerner og linfrø. Lang holdbarhet etter steking. Havre er et kjernesunt produkt som inneholder mye fiber og jern. Passer god til røkt og gravet laks, muggoster og til supper.



Middelhavsbrød

Fint, steinovnsbakt brød som holder seg ferskt lenge etter steking. Et brød som passer til det meste: gode oster, salater, mildt pålegg av fisk og kjøtt.



Formbakt flerkornbrød

Et mellomgrovt brød med hele korn. Inneholder solsikke-, lin- og sesamfrø som både gir smak og tyggemotstand. Et typisk matpakkebrød.



Formbakt Grovt Bondebrød

Mellomgrovt brød med rug og surdeig av rug. Rug inneholder mineraler og vitaminer som vi trenger i et allsidig kosthold. Prøv det med brunost, og du har en sunnhetsbombe!



Gourmetloff med valmuefrø

Saftig, smakfull rundstekt loff med dekorative valmuefrø som topping. Når valmuefrøene steke, fremheves smaken. Passer til skalldyr, ost, salat og supper.



Formbakt Frøloff

Klassisk loff med et lett dryss av valmuefrø. Passer godt til reker og annen kosemat.

De vet hva du får i deg!

Av og til er det kanskje tilfeldig hva du putter i handlevogna når du er på handletur i Coop-butikken. Men det er også det eneste som er tilfeldig. Bak hver eneste vare du finner i hyllene, ligger det nemlig omfattende kvalitetskontroller, smaking, testing og vurdering. Skal en leverandør slippe igjennom nåløyet og få sine produkter presentert i Coops hyller, må han først passere varesikringsavdelingens strenge kontroll. Her overlates intet til tilfeldighetene. Hele 37 medarbeidere i Coop sørger for at det du finner i hyllene holder topp kvalitet.

- Ja, vi stiller strenge krav, sier Coop Norges varesikringsjef, Marit Bjerås.
- Vi har ikke råd til å gå på akkord med kvaliteten, spesielt ikke når det gjelder våre egne merkevarer Coop og X-tra. I tillegg til myndighetenes og EUs mangfoldige krav, har Coop Norden en rekke selvpålagte kvalitetskrav som overgår de offisielle standardene. Da kooperasjonen ble slått sammen til én nordisk enhet, var det det enkelte lands strengeste krav på hvert område som ble gjort gjeldende for hele organisasjonen. Vi har et strengt varesikringssystem som fungerer, sier Bjerås.

Trygghet for kunden

Varesikring er et omfattende begrep. Kort fortalt er det en serie prosesser som skal sikre deg gode, uskadelige og godt

merkede varer uten at du skal behøve å legge arbeid i å kontrollere alt selv. Før en vare tas inn i sortimentet, blir den kontrollert for alt som er relevant for den aktuelle varen. Hermetikk blir for



“Coops egne kaffemerker er tilsatt 3 % ”fair trade kaffe”



- Vi stiller strenge krav til leverandørene, sier Coop Norges varesikringsjef, Marit Bjerås.

eksempel sjekket for eventuelle tungmetaller fra emballasjen, mens frukt og grønt blir ekstra overvåket fordi de kan være sprøytet med stoffer vi helst vil unngå. Men dette er bare toppen av isfjellet. Det finnes hundrevis av kontrollkriterier, alt etter hvilket produkt som skal under lupen. De kan gå på hygiene, miljøfaktorer, allergi-sikkerhet, bakterie-innhold osv. Det er også viktig at produktene er forsvarlig og korrekt merket. Coops varer og leverandører må i tillegg tilfredsstillende taffe miljøkrav, og varene skal være produsert innen etisk forsvarlige rammer. Hvis avdelingen finner noe å sette fingeren på, settes foten ned. Da må leverandøren utbedre produktet. Lykkes ikke det, blir produktet nektet adgang i Coops hyller. I bunnen for kontrollen ligger Coop Nordens



varesikkerhets- og helse-politikk, et sett regler og retningslinjer som styrer arbeidet på dette feltet i alle ledd av organisasjonen.

Føre var

- Vi følger nøye med merkeleverandørene også, sier Bjerkås.
- Det er både i deres og vår interesse at produktene holder høy standard. Ethvert produkt noen ønsker tatt inn i sortimentet, blir sjekket på forhånd. Finner vi noe å sette fingeren på, er det vår erfaring at leverandørene setter pris på å få beskjed. De fleste vil levere kvalitet. Ved å være føre var, holder vi kvalitetsnivået på et høyt plan hele tiden, sier Bjerkås, som forteller at det også gjennomføres etterkontroller av mange produkter.

Solidariske produkter

- Det ligger i Coops politikk at vi skal opptre solidarisk overfor den tredje verden og andre som sliter i verdenssamfunnet, sier Bjerkås. - Den beste måten å gjøre det på, er å bidra til at folk i størst mulig grad settes i stand til å leve av eget arbeid. For eksempel er Coops egne kaffemerker tilsatt 3 % "fair trade kaffe". Dette gjør vi fordi kaffe-bøndene er avhengig av høyt salgsvolum, siden de tjener lite pr kilo kaffebønner. Men så lenge forbrukerne ikke i særlig grad etterspør den "solidariske" kaffen, bidrar Coop på sin måte ved å blande inn denne kaffen i de mestselgende kaffemerkeene i det vanlige sortimentet. Det øker salgsvolumet så det monner. Det gir kaffebøndene både økonomi og verdighet, sier Bjerkås.

Stort apparat, få problemer

På nordisk basis gjennomføres det rundt 150 kontroller ute hos leverandørene hvert år.

Tre personer har dette som hovedoppgave. For det meste er dette heldagskontroller som følger opp at leverandørene tilfredsstiller kvalitetskravene også over tid. Enkelte ganger



Cafe Futuro er mild og rund, et resultat av samarbeidet mellom Coop Norge Kaffe og produsentkooperativet Fedecocagua i Guatemala. Samarbeidet sikrer bl.a. de lokale bøndene en garantert minstepris, solidaritetsbonus og bedre fremtidsutsikter. Cafe Futuro tilfredsstiller kravene satt av Initiativ for Eisk Handel (IEH) som Coop Norge er en initiativtakerne til.

revideres kravene, og da er det viktig å sørge for at leverandørene endrer prosedyrer i henhold til de nye betingelsene. I tillegg sjekker kontrollørene at internasjonale standarder for renhold, hygiene, bygningsstandard, miljøprofil etc blir etterlevd.

- I og med at den innledende kontrollen er så god, opplever vi ikke så mange alvorlige problemer i ettertid, sier Bjerkås. - Våre leverandører er solide og seriøse bedrifter, ellers blir de ikke våre leverandører. Men selvsagt kan det skje produksjonsfeil osv, og siden denne avdelingen også mottar eventuelle reklamasjoner fra butikker og kunder, kan vi gripe inn raskt og effektivt. Vi er glade for reklamasjoner!, sier Bjerkås.

Full kontroll over produktets livshistorie

- En rekke produktgrupper skal kunne spores tilbake til sin opprinnelse. Dette har myndighetene pålagt oss, sier Bjerkås. - Men vi har valgt en litt strengere linje også her. Alle våre egne merkevarer kan spores tilbake i detalj. Når det gjelder frukt og grønt, kan vi spore ethvert produkt - både norske og importerte - tilbake til produksjonsgården. De norske varene har vi ekstra god kontroll på. Via et elektronisk sporingssystem kan vi i tillegg fortelle hvilken jordteig produktet ble dyrket på, hva det ble gjødslet med, hvordan det ble vannet osv. Dette er viktig siden frukt og grønt er risikoutsatte varer som krever kontinuerlig overvåking. Systemet gir forbrukeren den tryggheten vi må kunne garantere som forbrukereidkonsern, sier Marit Bjerkås.



FUTURO *betyr* FRAMTID

CAFÉ FUTURO
Solidaritet med små kaffedyrkere
i utviklingsland

COOP CAFÉ FUTURO

Alle vil ha god kaffe.

Ved å kjøpe Coop Café Futuro er du med på å gi små kaffedyrkere i Guatemala en bedre framtid. Du får kvalitetskaffe dyrket i Guatemalas høyland.

Coop Café Futuro er utviklet gjennom et samarbeid mellom Fedecocagua, en sammenslutning av mindre kaffekooperativer i Guatemala og Coop Norge Kaffe AS. Samarbeidet sikrer bøndene en garantert minstepris, pluss en solidaritetsbonus.

Samarbeidet sikrer også at arbeiderne ved sorteringsanlegget er sikret etisk forsvarlige arbeidsvilkår.

coop

Hva skal du ha til middag i dag?



Coop Mega sender deg svaret på e-post eller MMS!
Få enkle, fristende middags-tips hver dag der DU er - enten i innboksen eller på mobiltelefonen.

Tjenesten inneholder oppskrifter og fremgangsmåte.
Registrer deg på www.coop.no
Enklere kan det ikke bli!

www.coop.no

**coop
mega**

god middag!