

SLUTTRAPPORT

Matglede-prosjektet

Yt og Nyt



Prosjektnummer: 2010/3/0158
Prosjektnamn: Yt og Nyt
Prosjekttema: Betre livskvalitet gjennom glede og kunnskap ved matlaging
Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
Prosjektansvarleg: LHL Tysvær og Bokn i samarbeid med Tysvær kommune.
Prosjektleder: Tove Høgemark



LHL
Tysvær og Bokn

Forord



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

«Yt og Nyt» var eit nærmiljøprosjekt der personar med ulike diagnoser, deira pårørande, men og einslege menn, blei inspirert og fekk kunnskap om korleis dei kunne lage god og sunn mat. Prosjektet hadde fokus på fellesskap, og all matlagingsaktivitet gjekk derfor føre seg i grupper.

Initiativ til prosjektet ble tatt av LHL Tysvær og Bokn og det blei etablert et samarbeid med Tysvær kommune representert med aktivitetskoordinator i eining for Aktivitet og omsorg. Det gler oss at den største gevinsten i dette prosjektet, som har hatt fokus på matglede, er at svært mange av deltakarene har endra sin bruk av ferdigprodukt. Mange har erfart at det gir større helsegevinst, er like enkelt og meir interessant med ferske råvarer i matlaginga.

Prosjektet var så heldig å få tildelt kr. 136.000,- frå ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering til eit eittårig prosjekt. Prosjektet gjorde bruk av sluttåret og blei derfor gjennomført årene 2011 – 2012. Aktiviteten som prosjektet har skapt, vil helde fram, og matlagingsgrupper, matkurs og samlingar vil være noko vi vil halde fram med. I prosjektet fann vi fram til mange gode bøker til inspirasjon. Desse er lista opp i litteraturlista i slutten av rapporten.

Samandrag

«Yt og Nyt» var eit nærmiljøprosjekt for funksjonshemma og kronisk sjuke og deira pårørande, men retta seg og mot einslege menn. Prosjektet var eit samarbeid mellom LHL Tysvær og Bokn og Tysvær kommune. Bakgrunn for prosjektet var eit ønskje om å skape eit tilbod der deltakarene i fellesskap kunne lære å lage mat som alle kunne ete. Målsettinga var at dei skulle oppleve betre livskvalitet og glede ved mat og matlaging og sjå moglegheitene i staden for hindringane. Prosjektet skulle gi kunnskap og inspirasjon, og ha fokus på fellesskap. Det var eit ønskje om at deltakarane skulle bli meir bevisste kva slags mat som gjorde dei godt og dele erfaringar med kvarandre i fellessamlingane og grupper. For å invitere deltakare til prosjektet nytta vi brev til LHL Tysvær og Bokn sine medlemmer og annonse i lokalavisa og det blei arrangert informasjonsmøte. På møtet vart det delt ut eit spørjeskjema og desse ønska kom fram: Mat ved diabetes, ned i vekt, lavkarbo-kurs, hjartesunn mat, mat ved mage-tarm problem, matklubb for menn, smårettar/mat frå andre land, vegetar-mat, urte-kurs, lefse- og potetkake-kurs, gamle bake-tradisjonar, inspirasjon til matglede/matlyst etter sjukdom/ behandling. Det blei også arrangert matgledeskvelder, og nye deltakarar blei invitert med og kom med ønskjer. Vi kunne ikkje lage spesielle grupper for alle ønska, men vi forsøkte å dekke noko av dette inn i Smårettar-, Utanlandsk mat-, Lavkarbo-gruppene. Prosjektet gjennomførte disse gruppene: 1) Matgruppe for menn: 2 grupper á 4 og 5 samlingar med kokk. 2) Hellebakst: 11 kurs med 1-2 samlingar kvar og 5-7 deltakarar på kvart kurs. 3) Smårettar/utanlandsk mat: Ei gruppe med 3 samlingar. 4) Lavkarbo (ikkje HFCL): 3 grupper med totalt 20 personar. Gjennom heile prosjektperioden hadde vi fokus på at dette var eit matgledeprosjekt, og den største gevinsten er at svært mange av deltakarane har endra sitt bruk av ferdigprodukter. Mange erfarte at det ga større helsegevinst, var like enkelt og meir interessant å lage mat med ferske råvarer. Deltakarene opplevde det positivt at det blei danna grupper der dei kunne dele idear, tankar og erfaringar når det gjaldt mat. Vi føler at prosjektet har satt i gong ein prosess. Mange har utvida si interesse og glede over å lage mat, oppdaga nye og

gode smaker og blitt meir bevisst på kva maten gjer med oss. Vi vil halde fram med forskjellige matlagingsgrupper, matkurs samt ein årleg matgledekveld.

Innholdsliste:

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting	side 3
Kap.2 Prosjektgjennomføring/ Metode	side 3
Kap.3 Resultat og resultatvurdering	side 6
Kap.4 Oppsummering/ Konklusjon/ Vidare planar	side 9
Kap 5 Referansar/ Litteratur	side 10

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting

Prosjektet hadde som utgangspunkt at LHL Tysvær og Bokn hadde erfaring med samlingar der mat har vært i fokus. Vi var også i kontakt med personar med ulike diagnoser som kunne tenke seg å lære om sunn og god mat. Vi hadde tru på at det å lage mat i grupper kan gi betre fysisk og psykisk helse og ønskte difor å lage eit prosjekt der deltakarane skulle oppleve betre livskvalitet og glede ved mat og matlaging og sjå moglegheitene i staden for hindringane.

Prosjektet skulle gi deltakarane kunnskap og inspirere til eit varig endra kosthald. Det var eit ønske om at deltakarane skulle bli meir bevisste kva slags mat som gjorde dei godt, og at dei skulle få dele erfaringar med kvarandre. Deltakarene skulle lære å lage mat i fellesskap, og i matlagingsgruppene skulle det så langt som mogleg lages mat som alle kunne ete. Vi ønskte å danne grupper som tok utgangspunkt i deltakarane sine sjukdomsdiagnoser, behov og ønskjer. Vi ønskte også og gi einslege menn i kommunen eit matlagingstilbod. Det var viktig å danne fellesskap, slik at vi kunne halde fram med matlagingsgrupper etter at prosjektet blei avslutta.

Kap.2 Prosjektgjennomføring/ Metode

Prosjektgruppa har hatt 3 medlem:

Tove Høgemark, LHL Tysvær og Bokn (prosjektleder)
Adresse: Tjordalen 2 D, 5570 Aksdal. Tlf.: 52 77 62 74 / 99 61 93 40
E-post: tove@hogemark.no

Signe Kvinnesland, LHL Tysvær og Bokn (prosjektmedarbeidar)

Anne-Kjersti Aarhus, Tysvær kommune (aktivitetskoordinator)
Adresse: Tysværtunet, boks 168, 5575 Aksdal. Tlf. 52 75 87 10 / 93 21 66 70
E-post: anne-kjersti.aarhus@tysver.kommune.no

For å informere om prosjektet blei det sendt brev til alle dei 250 medlemmene i LHL Tysvær og Bokn og annonsert i lokalavisa Tysvær Bygdeblad. På informasjonsmøtet

som blei arrangert 9.februar 2011 var det 23 frammøtte. Det vart delt ut eit spørjeskjema og desse ønska kom fram: Mat ved diabetes, ned i vekt, lavkarbo-kurs, hjertesunn mat, mat ved mage-tarm problem, matklubb for menn, smårettar/mat frå andre land, vegetar-mat, urte-kurs, lefse- og potetkake-kurs, gamle bake-tradisjonar, inspirasjon til matglede/matlyst etter sjukdom/ behandling.

23.mars og 4.november 2011 og 5.oktober 2012 var det stor MAT-GLEDE-kveld sponsa av mange bedrifter. På kvar av desse matkveldane møtte det ca 70 personar. Her var informasjon om ulike matvarer, og her informerte vi om prosjektet og om dei ulike matgruppene som var danna og anledninga til å danne nye grupper. Vi heldt fram med å gi informasjon om prosjektet, så det kom stadig nye deltakarar.



Da det var stor interesse for lavkarbo-kurs, tok vi kontakt med Lothes Mat & og Vinhus som har hatt to kvelds-kurs (Larkarbo, men ikkje HFLC) med til saman 70 deltakarar. Nokre veker etter kurset har det vore kveldssamlingar for alle. På desse samlingane var deltakarane delte i mindre grupper kor dei laga enkel lavkarbomat. Mange av dei som hadde kryssa av på diabetes, deltok på lavkarbo-kurset.

Vi kunne ikkje lage spesielle grupper for alle ønska, men forsøkte og dekke noko av dette inn i grupper for Smårettar-, Utanlandsk mat-, og Lavkarbo. Lavkarbo-gruppene styrte seg sjølve. Dei laga mat, utveksla oppskrifter og delte erfaringar. Smårett/ utanlandsk mat-gruppene hadde ein dag med instruktør. Elles styrte dei seg sjølve.

Matgruppe for menn og hellebakst-gruppene hadde instruktør/ kokk på alle samlingane. I alle gruppene var hovudfokus på reine, friske råvarer og auka bruk av grønsaker og bær. Vi har hatt lavkarbo-grupper og ei gruppe som har laga smårettar/mat frå andre land. Våre flyktningar og innvandrarar er ein ressurs her.



Når matgruppene var samla, nytta vi Tysværtunet sine lokalar der kommunal- og LHL-aktivitet i det daglege har eit tett samarbeid. Her er kjøkken og aktivitet- og opphaldsrom. Det praktiske ligg godt til rette. Vi har supplert med ein del servise, kjøkenutstyr, dukar og dekkebrikker slik at det kan dekkast fine bord. Ramma rundt måltida er viktig.

Vi har hatt fellessamlingar for alle som har vore på matkurs.



I løpet av prosjektperioden har vi hatt fleire annonser i Tysvær Bygdeblad. Vi har og hatt ein heilsides reportasje om prosjektet i bygdebladet, og omtale i bladet "Helseaktuelt", eit blad for medlemmer av LHL i region vest.

Vi har brukt internett flittig for å finne litteratur og oppskrifter. Difor er vi svært glade for at vi har kunne kjøpe Ipad som skal vere tilgjengeleg for alle gruppene.

Kap.3 Resultat og resultatvurdering

Desse gruppene blei danna i prosjektperioden:

- *Matgruppe for menn
- *Hellebakst-gruppe
- *Smårettar/ utanlandsk mat- gruppe
- *Lavkarbo-gruppe (ikkje HFCL)

Matgruppe for menn

Den eine matgruppa med menn har hatt 5 samlingar, og den andre gruppa 4 samlingar med innleidd kokk.



Hellebakstgruppe:

Vi har hatt 11 lefse- og potetkake-kurs med 1 – 2 samlingar kvar. Det deltok 5-7 på kvart kurs. Det har vore stor interesse for å lære dei gamle bakte tradisjonane, og vår gode bakstekone Dagny på 79 år har raust delt av sin kunnskap.

**Smårettar/Utanlandsk mat:**

Når det gjeld gruppa Smårettar /Utanlandsk mat hadde denne gruppa 3 samlingar. Deltakarene i denne gruppa ble ved avslutning av prosjektet innlemma i lavkarbo-gruppene.

Lavkarbo-grupper:

Vi har hatt 3 lavkarbo-grupper. Totalt deltok 20 personar i desse gruppene. Vi tek med uttalar frå to av deltakarane som deltok i lavkarbo-gruppene:

1.

«Kutta heilt ut ferdigprodukt (som mest alltid inneheld gjærekstrakt, sukker og transfett)

Kutta ut kveitemjøl og ris.

Reduserte inntaket av stivelseshaldige grønnsaker.

Bytta ut sukker med Sukrin og Tagatesse

Auka inntak av grønnsaker, egg og reine fisk- og kjøtprodukt.

Kutta ut lettprodukt og margarin.

Bruker Meieriprodukt (Fløyte, smør, ost, yoghurt).

Eg la om til lavkarbokost 13.januar 2011 og merka forskjell etter 5-6 dagar.

Nå 2 år seinare ser eg store resultat:

*Tok 4 tabletter pr. dag for diabetes. Desse er fjerna, og målingane er helt normale.

*2 forskjellige blodtrykkstablettar er vekk.

*Tok vekk kolestrol-medisinene i 2011. Hadde normalt kolesterolnivå utan medisin heilt til november 2012. Fekk då ein liten auke i kolesterol. Bli nå utreda om dette kan ha ein samanheng med skjoldbrukskjertelen.

*Mine leddsmerter er der, men betydeleg mindre.

*Sjeldnare inntak av høg dose prednisolon.

*Mange kilo vekk og 3 størrelsar ned i kler, er òg ein gevinst.

«Dette har for meg vore ein stor opptur.»

2.

«Eg var på kurs med Lothes Mat & og Vinhus. Starta rask etterpå i ei gruppe med lavkarbo-kosthald.

Etter en veke merka eg endringar.

Var lettare i kroppen. Hadde ikkje den oppblåste følelsen.

Fekk oppbakking frå familien, og det har gått fint med omlegginga.

I utgangspunktet slit eg med dobbel prolaps i ryggen.

Etter omlegging av kosten har eg mindre smerter, er mjukare i kroppen og tåler meir før eg blir sliten.

Eg hadde tidlegare ofte sjukemeldingar pga. ryggen. Nå er det stabilt og eg har ikkje sjukemeldingar.

Eg har tidlegare vore plaga med flass i hovudbotnen. Dette er nå borte.

Dette er nok gevinst av mat utan gjær og lite eller ikkje sukker.

Eg opplever det positivt å samarbeide i gruppe. Eg ser fram til å halde fram i matgruppe.»

Heile tida har vi hatt fokus på at dette var eit **Mat-Glede**-prosjekt.

Den største gevinsten i prosjektet er at svært mange har endra sitt bruk av ferdigprodukter. Mange har erfart at det gir større helsegevinst, er like enkelt og meir interessant å lage mat med ferske råvarer.

Vi opplever det positivt at vi har etablert grupper der vi kan dele idear, tankar og erfaringar når det gjeld mat.

Medias fokusering på saker om kosthald – spesielt lavkarbo - har for mange ført til auka forvirring om kva som gjer oss godt.

I høve til karbohydrat gjorde deltakarane ulike val. Mange fekk ei positiv oppleving då dei kutta ut kveitemjølet. Svært mange av deltakarane ga tilbakemelding på auka velvære, meir energi, mindre leddsmerter.

Når det gjaldt bruk av kveitemjøl, fann vi alternativ til glede for dei med cøliaki og annan intoleranse for kveitemjøl. Nokre opplevde også at dei kunne ete mat dei tidlegare ikkje hadde tålt, når dei nå ikkje kombinerte det med karbohydrat, - spesielt kveitemjøl.

Nokre har i denne prosessen funne ut kva som gir dei leddsmerter og lavt energinivå. Tidlegare «berre var det slik».

Ned i vekt er berre ein verknad. Mange melder om stor reduksjon i leddsmerter, stabilt blodsukker, betre kolesterol-nivå og meir energi.

Vi trur at den største årsaken til desse endringane er fokuset på reine råvarer i staden for ferdigprodukt, og at mange har funne ut kva slags mat dei ikkje tåler.

Vi har alle ulike kroppar og reagerer ulikt på mat. Mat med mykje, lite eller ikkje karbohydrat verkar forskjellig på ulike personar. Samansettinga av ulike matvarer har også ulik effekt.

I boka «Mer enn mat» skriv lege Audun Myskja om mat og fysisk og psykisk helse. Det er ikkje gitt at det som passar for ein, passar for alle. Ofte er det summen av fleire faktorar som gir det beste resultatet.

Kap.4 Oppsummering/ Konklusjon/ Vidare planar

Vi føler at vi har sett i gong ein prosess. Mange har utvida sin interesse og glede over å lage mat og oppdage nye, gode smaker. Vi deler idear og erfaringar med kvarandre og er meir bevisst på kva maten gjer med oss. Vi vil halde fram med forskjellige matlagingsgrupper, matkurs samt ein årleg matgledekveld.

Matlagingsgrupper for menn vil halde fram med nye og gamle deltakarar. Det vil og bli danna nye grupper. **Hellebakstgruppene** vil helde fram, og det er nå ventelister for å få delta i desse gruppene.

Vi vil og helde fram med **grupper for lavkarbo/smårettar/utanlandsk mat**. Vi vil ha fokus på reine, friske råvarer. Er det personar med cøliaki i gruppene, finn vi alternativ til produkt med gluten. Lagar vi rettar med karbohydrat, kan vi lage ein tilsvarende lavkarbo-rett ved å bytte ut einskilde råvarer. Vi har fått kunnskap til og sjå fleire alternativ.

Vi vil arrangere **kurs om ville vekstar og urter**. Snart spirer og gror det ute og skvalderkål, brennenesle, løvetann, ramsløk og diverse urter skal bli til supper, salatar og dressingar.

«**Hobby og Matglede**» er det nye namnet på Hobbygruppa kvar måndag. I tillegg til og vere ein uformell møteplass for ulike hobbyaktivitetar, blir det nå laga mat som på slutten av dagen blir nytt rundt eit fint dekket bord. Også her er fokuset på å lage mat frå grunnen av. Spesielt gledeleg er det at nokon av dei yngste deltakarane her, som ikkje har vore særleg glad i å lage mat, er blitt svært interesserte.

Matglede-kveld ein gong i året blir eit årleg arrangement for LHL Tysvær og Bokn med noko sponing av lokale bedriftar. Her vil vi også opne for at matgruppene kan presentere sine rettar. Matglede-kveldane blir eit fint høve til vidare å informere om matgruppene.

Kap.5 Referansar/ Litteratur

LHL's «Alle tiders kokebok», Cecilia Magnusson & Örjan Klein.
www.lhl.no

«Mer enn mat», Audun Myskja
ISBN 978-82-7201-499-4

«Ekte mat», Andreas Viestad
ISBN 978-82-02-33198-6

«Norsk mat» av Andreas Viestad
ISBN 978-82-02-28741-2

«Lavkarbo til hverdags», Lena Beatrice Aronsson
ISBN 9788248911753

«Bedre uten brød», Wolfgang Lutz
ISBN 9788292605905

«Lettere liv med lavkarbo 1»	www.allerbok.no
«Lettere liv med lavkarbo 2»	www.allerbok.no
«Søtt og deilig med labkarbo»	www.allerbok.no
«Slank og sunn med lavkarbo»	www.allerbok.no

«Frisk med lavkarbo», Dr. Sofie Hexwberg
ISBN 9788202322731

«Naturlig og næringsrik mat, naturlig fri for sukker, mjølk og gluten», Monica Holand
ISBN 9-788230-303665

Vedlegg

Hefte med nokre av oppskriftene i prosjektet Yt og Nyt.

Matglede-prosjektet *Yt og Nyt*



LHL
Tysvær og Bokn



Oppskrifter

Her er noen oppskrifter fra hver av gruppene:
Matgruppe for menn, Hellebakst, Lavkarbo og Småretter

Prosjektet «Yt og Nyt»
er støtta av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Innhold

Rød linsesuppe	side	2
Fersk suppe med melboller	side	3
Bønner og bacon	side	3
Kjøttkaker i brun saus med ertestuing	side	4
Lasagne med squash	side	5
Blomkålsalat	side	5
Fylt tomat(smårett)	side	6
Sviske i bacon (smårett)	side	6
Røkelaks pakket i agurk (smårett)	side	6
Hellebakst: Lefsa	side	7
Grov lefsa	side	7
Flatbrød	side	7
Potetkake	side	7
Kavring	side	8
Polarbrød lavkarbo	side	8
Flatbrød lavkarbo	side	9
Rundstykker med Yoghurt lavkarbo	side	10
Eplekake lavkarbo	side	11
Vafler lavkarbo	side	11
Panna Cotta med Yoghurt	side	12
Fromasj grunnoppskrift	side	12
Bounty Lavkarbo	side	12

Rød linsesuppe



Rask og lettlaget suppe som smaker nydelig på kalde vinterdager! Det tar toppen 30 minutter før den står på bordet ferdig kokt, for her er det bare tre hovedingredienser å ordne med, resten er smaksetterer.

(6 porsjoner)

- 12 dl grønnsaksbuljong
(For eksempel en toppet spiseskje av Naturata gjærfri grønnsaksbuljong, se www.naturata.de)
- 3 dl røde linser, godt skylt
- 3 middels store gulrøtter i små terninger
- 1 løk, finhakket
- 4-500 g knuste tomater med lake (En boks har omtrent 400 gram, en kartong 500 gram)
- 1 toppet ss finhakket ingefær, eller omtrent $\frac{3}{4}$ ts ingefærpulver
- 2 hele laurbærblader
- 1 toppet ts paprikapulver
- 2 toppede ts malt spisskummen
- $\frac{1}{4}$ ts malt cayennepepper (Smak til, det er sterkere jo ferskere det er)
- 1 strøken ts malt koriander
- 1 toppet ts karri
- Litt olivenolje

Kok opp grønnsaksbuljongen i en stor kjele, og ha i alle ingrediensene i den rekkefølgen de står, unntatt olivenoljen. La den småkoke under lokk til gulrøttene er møre og linsene er kokt melne. Det tar omtrent et kvarter. Ta ut laurbærbladene.

Olivenoljen ringles over rett før servering, gjerne direkte i suppeskålene. Den er krydret med typiske indiske kryddere, slik at det river bittelitt nedover halsen, og skaper en god varme i hele kroppen. Om du ikke har alle krydderne, så kan det kompenseres med desto mer karri i stedet. Karripulveret består ofte av omtrent de samme krydderne som er brukt her, men det er en fordel å ha i ekstra chilli sammen med karrien, det gir den ekstra spissen på smaken som gjør at det blir så godt. Linsene med sitt proteininnhold gir en metthetsfølelse som varer lenge.

Olivenoljen som siste finnish gjør seg, ikke bare fordi det er sunne fettsyrer som tas enda bedre vare på i uoppvarmet tilstand, men den mildner også kryddersmaken, runder den litt ned igjen, på en måte. Og passer godt sammen med tomatene.

Lag gjerne en stor porsjon, den er fin å varme opp igjen, og fin å fryse ned.

Fersk suppe med melboller

Suppe

100 g gulrot
100 g hodekål
50 g purreløk
20 g sellerirot
Fesktkjøtt-kraft

Alt kuttes i små biter.
2 liter fersktkjøttkraft helles over.
Kokes til grønnsakene er møre.
Smakes til med salt og pepper.

Melboller

2 ss smør
1 dl hvetemel
1 dl kraft/ vann
1 egg
2 ts sukker
2 knivsodd kardemomme



Vann + salt (1 ts salt pr. liter vann) Smelt smør og tilsett hvetemel.
Ha i kraft/ vann. La blandingen småkoke og rør i den til massen slipper gryten. Avkjøl. Tilsett egg i blandingen. Ha i sukker og kardemomme.
Kok opp vann og salt og lag små boller som trekkes i ca 10 minutter.
La bollene ligge i kaldt vann eller buljong til de skal brukes.

Bønner og bacon

1,5 kg brune bønner
1,5 dl eddik
180 g sukker
15 g salt
3 dl tomatpuré
3 ts sennep
300 g bacon



Bønnene legges i bløt i kaldt vann natten over.
Bønnene settes på kok i nytt vann og småkokes i ca 1 ½ time.
(Baconsvoren kan kokes med).
Skum av bønnene og etterfyll med vann etterhvert som vannet fordamper i kjelen.
Baconet kuttes i små terninger og sprøsteke.
Eddik, sukker, salt, tomatpuré, sennep og baconfett has i bønnene.
Smakskorriger.
Baconet drysses over ved anretning.

Kjøttkaker med brun saus og ertestuing

Kjøttkaker

400 g kjøttdeig

1 ½ ts salt

¼ ts pepper

¼ ts malt muskat

¼ ts malt ingefær

2 ½ ts potetmel

½ finhakket løk

Ca 1 dl melk eller vann

Bland kjøttdeig, potetmel, salt og krydder i kjøkken-maskin og kjør i ca 1 minutt. Spe forsiktig med melk, slik at farsen ikke sprekker.

Har du ikke kjøkkenmaskin, må du røre kjøttdeig og salt for hånd lenge. Deigen skal bli hard og seig før du rører inn potetmel og krydder. Tilslutt røres væsken inn litt etter litt til en passe fast farse.

Brun saus

5 dl sjy/ vann fra de stekte kjøttkakene

1 hakket løk

3 ss hvetemel utrørt i litt kaldt vann

Ca 1 ts salt

Ca ½ ts pepper

Ca 5 dråper sukkerkulør

Ha sjy/ vann i en gryte. Tilsett event. Løk og buljong og la det koke opp. Tilsett meljevningen under omrøring til sausen er passe tykk. La sausen (gjærne med kjøttkakene oppi, koke ca 6-8 minutter.) Smak til med salt og pepper. Tilsett noen dråper sukkerkulør til du får passe farge på sausen.

Ertestuing

4 dl grønne ertre

1 ss smør

1 ½ ss hvetemel

1 ts salt

1 ts sukker

Bløtlegg ertene i rikelig vann natten over.

Kok i nytt, rikelig vann, etter anvisning på pakken i ca 1,5 timer. (Vannet bør stå kant i kant med ertene når de er ferdig kokte.)

Smelt smør i en kjele og rør inn melet.

Tilsett jevningen i ertene og la stuingen småkoke i 10 minutter.

Smak til med sukker og salt.

Lasagne med squash

2 bokser cottage cheese (kjøp 3, og tilpass mengden etter smak og behag)
2 bokser tomatpuré (kjøp 3, og tilpass mengden etter smak og behag)
800 g kjøttdeig
4 hvitløksfedd
1 løk
1-2 squash
revet ost

Ruccola og seterrømme som tilbehør

Slik gjør du:

Skjær squashen på langs med en ostehøvel. For å unngå for mye vann i den ferdige lasagnen, er det en fordel å enten steke squashen først, eller salt den og la den ligge i 15 minutter. Deretter tørker du av vannet som legger seg på overflaten.

Stek kjøttdeigen og tilsett tomatpuréen. Hakk opp løk og hvitløk og tilsett dette.

Bruk en ildfast form, og legg litt kjøttdeigen i bunnen, bruk squashen som pastaplater og legg disse over.

Legg et lag med cottage cheese over squashen. .

. . og fortsett slik til du har fylt opp den ildfaste formen. Topp det hele med masse revet ost.

Stekes i forvarmet ovn, 200 grader i ca. 30 – 40 minutter.

Blomkålsalat

1 blomkål
2 dl majones
1 dl rømme/ sur melk

1 ss agurkmix
3 hardkokte, hakkede egg
Salt og pepper

Riv eller del blomkålen smått.
Bland alt i sammen.



Fylt tomat (smårett)

1 tomat
1 pk majones
2 dl rømme
1 boks reker
2 ss fihakket dill
Litt sitronsft
Sitronskive til pynt

Skjær lokket av tomaten.

Ta ut innmaten (innholdet kan du bruke i en suppe)

Bland alle de andre ingrediensene og ha dette i tomaten.

Legg på lokket. Pynt med en sitronskive og dillkvast.



Sviske i bacon (smårett)

Rull godt bacon rundt en sviske.

Fest med trepinne.

Stek ved 200 grader i 15 minutter eller til baconet er godt sktekt.

Daddel i bacon (smårett)

Ta steinen ut av daddelen.

Putt gjerne inn en skåldet mandel.

Rull godt bacon rundt daddelen.

Fest med trepinne.

Stek ved 200 grader i 15 minutter eller til baconet er godt sktekt.



Røkelaks pakket i agurk (smårett)

Smør myk ost (Snøfrisk, Philadelphia eller) på en skive røkelaks.

Skjær agurk på langs med en osthøvel.

Rull agurken rundt lakseskiven med ost.



Hellebakst

Lefsa

1,2 kg sikta kveitemjøl

200 g smør

2 kopper sukker

1 liter kulturmjøl

2 ts natron

Bland surmjøl og natron og la det stå litt å svelle.

Smuldre mel, smør og sukker. Bland raskt saman.

Krem

1 boks bremykt (520 g)

eller smør

200 g melis rørast kvitt

1 kopp kremfløte

røres inn i 2 - 3 omgangar

Grov lefsa

1 kg grovbakstmjøl

40 g gjær

Ein liten ½ kopp sirup + litt
surmjøl

1 pk potetmos (Lages som
anvist på pakken)

6-7 dl kulturmjøl



Rør gjæren ut i sirup og surmelk, elt alt i saman.

Bakes ut med kveitemjøl.

Flatbrød

1 kg grovt, sammalt kveitemjøl

½ liter H-mjøl

½ liter vatn

1 kopp sukker

1ss salt

Neste dag:

½ liter mjøl

1 kopp smelta smør

Sikta kveitemjøl

Bland mjøl, vatn, sukker og salt og slå over det grove mjølet.

La stå til neste dag.

Ha så i mjøl og det smelta smøret.

Kna i kveitemjøl til passe deig.

Potetkaker

1 kg kokte, moste poteter (potetene saltes når de kokes)

100 g kveitemjøl

½ kopp kulturmjøl

Rør saman. Bruk gjerne kjøkkenmaskin, men vær varsam.

(Du kan bruke frosne, kokte poteter. Då dampar du ½ kg frosne poteter saman med med 1/2 kopp søt mjøl på svak varme).



Kavring

100 g smelta smør

3 dl lunka vatn

25 g gjær

3 ss sukker

½ ts salt

250 g blanding av grovt kveitemjøl, havregryn, grov, sammalt rug.

Ca 250 g sikta kveitemjøl

Steik vanlege rundstykke. Del dei i to.

Tørk dei med steikeovnsdøra på gløtt i

ca 5 timar på 50 grader eller ca 3 timar på 100 grader.

Myke brød med frø (lavkarbo polarbrød)

3 egg

100 g kremost

0,5 dl fløte

125 g malte frø

(blanding av solsikke/gresskar/linfrø)

1,5 ss fiberhusk

1 ts bakepulver

1/2 ts salt

Vei opp og knus frøene i en blender
(eller mal dem)

Ha ost, egg og fløte i en bolle og bland
godt.

Strø i frø, fiberhusk, bakepulver og salt.



Rør sammen til en løs deig. Kle en bakeplate med bakepapir,
og smør deigen utover med en slikkepott.

Stekes i 175 g forvarmet ovn i ca 20 min. Deles i biter og avkjøles.

Flatbrød lavkarbo



1 flatbrød, ca. 30 cm i diameter

1¼ DL VANN
½ SS FIBERHUSK
50 G MALTE
MANDLER
1 KRM SALT

Rør sammen vann og fiberhusk i en bolle, la det stå i noen minutter til det tykner. Bland i salt og malte mandler. Deigen blir til en fast klump, den blir ikke tynn og flytende.

Klapp og stryk ut deigen på stekeplate dekket med bakepapir. Det er lettest å få til med fuktet håndflate. Deigen bør strykes ut så jevnt som mulig og så tynt at den blir ca. 30 cm i diameter.

Stek flatbrødet midt i ovnen på 125 °c i ca. 50 min. Hele flatbrødet skal være tørt når det er ferdig. Det er lett å kjenne med fingrene om det er tørt. Det er mulig flatbrødet vil trenge kortere eller lengre steketid, følg med. Snu flatbrødet over på rist og trekk av bakepapiret. Skulle flatbrødet ikke være helt tørt på undersiden, er det bare å sette det inn i ovnen igjen (med undersiden opp) i noen få minutter, til det er helt tørt.

Flatbrød kan oppbevares i metallboks med lokk, i romtemperatur. Det går fint å steke flatbrød i varmluftsovn, da kan du steke flere plater samtidig. Bytt plass på platene 1–2 ganger underveis.

Lavkarbo Yoghurt rundstykker



- 8 egg
- 1/2 boks seterrømme
- 1/2 boks yoghurt (naturell)
- 4 ss kaldpresset rapsolje
- 60 g fiberhusk
- 60 g kruskakli
- 120 g mandelmel
- 45 g solsikkekjerne
- 25 g gresskarkjerne
- 2 ss bakepulver
- 2 ts salt

Fremgangsmåte;

1. Mal mandler til et fint mel.
2. Finmal solsikke- og gresskarkjernene
3. Bland alt det tørre sammen, men hold igjen fiberhusken og bakepulveret, det tar du i til slutt
4. Pisk eggene med olje og salt
5. Tilsett rømme og yoghurt. *Du kan selvfølgelig droppe rømme og yoghurten og bruke creme fraiche i stede*
6. Bland inn mandel og kjerne blandingen
7. Tilsett fiberhusk og bakerpulver
8. Deigen skal være så fast at du kan trille kuler av den, hvis den virker litt bløt, se det ann litt, for denne deigen blir fastere av å stå og svelle.
9. La deigen stå i ca 20 minutter
10. Del opp i 14 like emner og trill til rundstykker
11. Stekes ved 180 grader i ca 30 minutter
12. Avkjøl på rist

Eplekake lavkarbo

100 g malte mandler

50 g malte valnøtter

2,5 dl splenda

3 egg

1 bok cottage cheese

en fløteskvett

1 ts kanel

2 ts bakepulver

1 ts ekte vaniljesukker (eller ½ ts vaniljepulver)

1 ganske stort eple(ble ca 150g)

bland det tørre i bakebollen. Kjør egg, fløte og cottage cheese glatt med stavmixer.

Bland i det tørre i bakebollen og hell i godt smurt rund form. Strø over hakkede eplebiter, litt nøttehakk og kanel.

Stek midt i ovnen på 200g varmluft i ca 30 min

Server kaken lunken med pisket krem eller rømmeklatt.

Lavkarbo vafler

6 vafler



1 boks philadelphia kremost (200 g)

2 - 3 ss sukrinmelis

noen klyper vanilje

et par klyper malt

kardemomme (malte frø fra 1

kardemommebelg for de som maler kardemommen selv)

4 egg

1 1/2 ts bakepulver

1 1/2 ss fiberhusk

Visp sammen egg og kremost til en glatt røre. Jeg gjør dette i blenderen.

Tilsett de andre ingrediensene og bland godt. La røra stå og svelle.

Røra skal bli litt tykkere enn en vanlig vaffelrøre. Blir røra for tykk, kan du godt tynne ut med litt fløte. Men vær litt forsiktig med å tynne ut. Bruker du for mye fløte kan det bli tynne vafler.

Panna Cotta med Yoghurt

1 vaniljestang
1 gelatinplate
2 dl fløte
1 dl Tyrkisk Yoghurt
3 ss Sukrin-melis

Legg gelatinen i kaldt vann.

Splitt vaniljestangen og kok opp sammen med fløte. La stå ca 15min.

Skrap frøene ut av vaniljestangen. Ha i melis og kok opp på nytt.

Ta av varmen og ha i gelatin og Yoghurt.

Hell i fire dessertskåler eller kopper og la stå kaldt i minmst 4 timer.

Fromasj grunnoppskrift

5 dl fløte
4 egg
100 g sukker
6 gelatinplater

Gelatinplatene legges i bløt i kaldt vann i ca 10 minutter.

Pisk fløten nesten stiv og ha den over i en bolle og sett til kjøling.

Piskebollen rengjøres godt med varmt vann og rengjøringsmiddel.

Dette er viktig. Elles blir ikkje eggedosisen stiv.

Egg og sukker piskes til eggedosis i **minst 10 minutter**.

Den utbløtte gelatinen tas opp av vannet. Klem ut mest mogleg vatn, og smelt den i eventuelle smakstoffer, for eksempel sjokolade, sitronsaft etc.

Den smeltede gelatinen som bør holde en temperatur på 30-40 grader, blandes i eggedosisen litt etter litt.

Til slutt vendes den piskede fløten i eggedosisen.

Fromasjen smakes på og event. Smakskorrigeres før den has i skåler eller former. Dekkes med plastfolie og settes kjølig.

BOUNTY lavkarbo

1 dl Sukrin
3ss kokosfett
1 appelsin
1 dl fløte
1 dl kokosmelk
200g revet kokos
150 g mørk sjokolade 70-80%

Smelt Sukrin og kokosfett i en kjele. Skyll appelsinen og press ut saften.

Tilsett appelsinskall, kokosmelk, fløte, kokos og rør saman.

Sett kaldt 1 time.

Form deigen til avlange biter, og sett i fryseren 1 time. Bryt sjokoladen i biter, og smelt over et vannbad. Dypp bitene oppi. Oppbevar i kjøleskap.

