



Matgledekorpsets oppskrifter

# Hverdags- og gjestemat

# Matgledekorpsset i Rogaland

Matgledekorpsset i Rogaland er ledet av Heidi Netland Berge som har bred erfaring innenfor matfaget. Med seg i korpsset har hun både ernæringsfaglig, landbruksfaglig og helsefaglig kompetanse.

## Heidi Netland Berge

Jeg er utdannet kokk og har en bachelor i hotel- og restaurantledelse. Etter flere år med spennende jobber i blant annet Gladmat, TINE, Pizzabakeren og kjøttbutikken Gabbas, har jeg de siste årene vært selvstendig næringsdrivende rådgiver i matprosjekt og utvikling av tilleggsnæringer i landbruket. Jeg har gitt ut kokeboka «Bruk alt» som handler om å nytte ressursene best mulig, og holder kurs og foredrag om dette og andre tema. Jeg brenner for de gode måltidene, og mener det er en viktig faktor for eit godt liv uansett fasen vi er i. Jeg er prosjektleder for Matgledekorpsset.

## Nicole Tandrevold Næsheim

Jeg er utdannet klinisk ernæringsfysiolog og jobber i Stavanger Kommune og privat som konsulent. Tidligere har jeg også jobbet med ernæringsbehandling blant annet på Stavanger Universitetssjukehus og ved en privat klinikk. Jeg har alltid vært spesielt opptatt av forebyggingsarbeid og eldre som er en spesielt utsatt gruppe med tanke på underernæring. Jeg håper at vi gjennom prosjektet kan bidra med inspirasjon, praktiske kostholdstips, matglede og bedre helse til hjemmeboende eldre!

## Bjørg Odland

Jeg er utdannet sykepleier. Ansatt hos Statsforvalteren siden 2017. Jeg jobber blant annet med Leve hele livet- reformen. Mat og måltid er et av innsatsområdene i denne reformen. God mat er grunnleggende for god helse og livskvalitet. Jeg ønsker at matgledekorpsset skal føre til mange gode måltidsopplevelser og at kunnskap om ernæring øker. Tidligere har jeg jobbet både i kommunehelsetjenesten og i bedriftshelsetjenesten.

## Eli Munkeby Serigstad

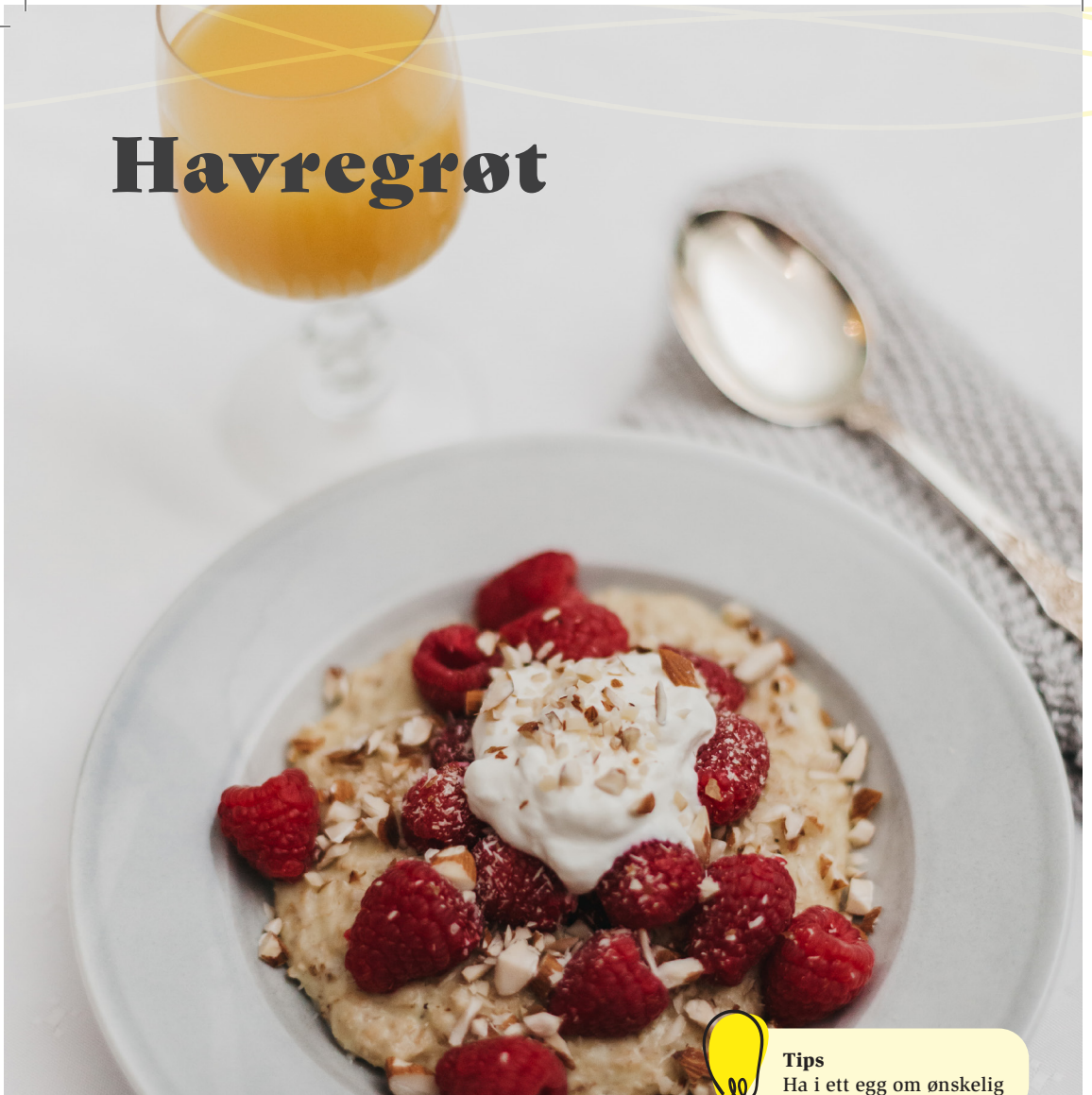
Jeg er utdannet sivilagronom og har jobbet hos Statsforvalteren i 26 år med landbruksrettede oppgaver. Mine arbeidsoppgaver strekker seg fra næringsutvikling i tradisjonelt landbruk med spesielt fokus på lokalmat, til forskning og utvikling. Jeg jobber mye med å legge til rette for utvikling gjennom inspirasjonssamlinger, kursing og andre former for kompetanseheving.



# Innhold

<b>Matgledekorpsset i Rogaland</b>	<b>2</b>
<b>Havregrøt</b>	<b>4</b>
<b>Brødvaffel</b>	<b>6</b>
<b>Potetvaffel</b>	<b>7</b>
<b>Skjeva - smørbrød</b>	<b>8</b>
<b>Omelett</b>	<b>10</b>
<b>Ostemuffins</b>	<b>11</b>
<b>Grønnsakssuppe</b>	<b>12</b>
<b>Tomatsuppe</b>	<b>13</b>
<b>Havremuffins</b>	<b>14</b>
<b>Tips</b>	<b>15</b>
<b>Matglede</b>	<b>16</b>

# Havregrøt



**Tips**  
Ha i ett egg om ønskelig

1 dl havregryn/byggryn

1,5 dl melk

1 ss rapsolje

*Kok gryn og melk til grøt.  
Rør inn rapsolje før servering om du  
vil berike grøten.*





### Våre tips for å "pimpe" havregrøten

1

2 ss bringebær  
2 ss kesam  
5 hakkede mandler

3

½ banan  
1 ss blåbær  
2 ss kesam  
1 ts peanøttsmør

2

½ eple  
2 ss kesam/cottage cheese  
kanel  
sukker

4

1 skive spekeskinke (sprøstekt)  
½ pære  
1 ss gresskarkjerner

# Brødvaffel

(ca 4 stk)



## Tips

Passer godt med kvitkimmel og solbærsyltetøy

2 egg

1 1/2 dl grovt mel  
(hvete, rug, bygg)

1/2 dl havregryn

1/2 dl brødrasp  
(gammelt tørket grovt brød)

150 g kesam eller rømme

1,5 dl melk

1 ss rapsolje

*Visp eggene lett sammen.*

*Ha i mel, havregryn, brødrasp, kesam/rømme og rapsolje.*

*Spe på med melk.*

*Steik røren i vaffeljern til vaflene er gylne og fine.*



# Potetvaffel

(ca 6 stk)



## Tips

Veldig godt med røykelaks og eggerøre

ca 3 poteter

1 ss rapsolje

1,5 dl kesam

(eller rømme, yoghurt, kulturmelk)

100 g hvetemel

2 stk egg

1 ts bakepulver

1,5 dl melk/fløte

1,5 ts salt

*Knus potetene og bland inn resten.*

*Juster med melk til passe røre.*

*Steik røren i vaffeljern til vaflene er gylne og fine.*

# Skjeva – smørbrød



**Tips**  
Velg gjerne grovt eller  
ekstra grovt brød

## Forslag

### Pålegg:

Oster, kjøttpålegg,  
egg, sild, kylling,  
reker, makrell i tomat,  
sardiner, brunost

### Pynt:

Salat, tomat, agurk,  
paprika, persille, karse,  
eple, pære, rødbeter,  
nøtter i honning





**Tips**  
Lag en halv skive av hver med forskjellig pålegg

### Eksempel:

**1**  
1 brødslike med smør  
2 skiver hvitost  
2 ss syltetøy  
1 glass melk

**2**  
1 brødslike med smør  
makrell i tomat  
majones  
1 glass juice  
1 glass melk

**3**  
1 brødslike med smør  
2 skiver kalkunpålegg  
1 skive ost  
majones  
1 glass juice

# Omelett



## Tips

Pynt med gressløk/grønt/tomat

¼ løk

2 egg

1 liten kokt potet

30 g kokt skinke

1 ss rapsolje til steking

Litt salt og pepper

*Varm oljen i pannen. Ha i løk og poteter og surr til det er litt gyllent. Ha i skinken, salt og pepper.*

*Visp eggene lett sammen og tøm over i pannen.*

*Bruk en tresleiv og dra langs bunnen til omeletten er stivnet.*

## Serveringsforslag:



1 brødskeive med smør, omelett, tomat, bedaost, litt grønt og 1 glass juice



# Ostemuffins

(6 stk)



## Tips

Ha i urter, paprika eller andre grønnsaker

50 g havregryn

150 g hvetemel

2 ts bakepulver

100 g revet gulost  
(bland gjerne ulike rester)

100 g skinke  
(eller annet kjøttpålegg)

2 dl melk

5 stk soltørka tomater i olje

*Sett ovnen på 160°C.*

*Bland alle ingredienser og ha røren i litt store muffinsformer.*

*Sett inn nederst i ovnene og stek ca 25-30 min.*



# Grønnsakssuppe



## Tips

Alternativt kan en bruke ferdig lapskausblending fra frysedisken

- 4 ss rapsolje
- 2 gulrøtter
- 1 liten kålrabi
- 2 poteter
- ½ løk
- 1 sellerirot
- 1 purreløk
- 1 ½ liter vann
- 2 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ss finhakket persille
- 1 kyllingbryst eller 1 kjøttpølse

*Røttene vaskes, skrelles, skjæres i terninger og småsures i oljen ca. 15 min. Tilsett salt og pepper og ha på vann. Kok til alt er nesten mørt. Ha i purre og kok videre. Finhakket persille has i til slutt.*

*Dette blir en stor porsjon som er grei å fryse i små porsjoner.*

*Fjordland eller lignende ferdigretter kan tilsettes kjøtt/pølse for å bli mer næringsrike.*

# Tomatsuppe



## Tips

Lag brødterninger av gammelt brød og olje. Stek i ovnen.

1 stk løk

2 fedd hvitløk

½ rød chili

1 gulrot

2 godt modne tomater  
(kan byttes med hermetiske)

1 boks hermetiske tomater  
(kan byttes med godt modne ferske)

2 ss rapsolje

0,5 dl fløte

salt, pepper, sukker

*Surr først løk og hvitløk i olje. Ha deretter i de andre grønnsakene før tomatene has i. La småkoke lenge, gjerne et par timer.*

*Mos med stavmikser til ønsket konsistens. Spe eventuelt med vann.*

*Smak til med salt, pepper og sukker. Sukkeret gjør at tomatsmaken kommer bedre frem.*

## Serveringsforslag:



pasta, egg, kylling, brødterninger, kesam, persille

# Havremuffins

med banan og blåbær



#### Tips

Bruk gjerne andre bær du liker.  
Tyttebær passer veldig godt!

- 2 modne bananer
- 2 egg
- 100 g smør eller
- 50 g smør+50 g kesam eller
- 50 g kesam+ 50 g rapsolje
- 1,5 dl havremel
- 1,5 dl havregryn
- 1,5 ts bakepulver
- 2 dl blåbær (frosne eller ferske)

Sett ovnen på 200°C.

*Pisk eggene godt sammen. Mos bananene med gaffel og bland med eggene. Smelt smør og bland inn (eller bland inn kesam/smør/rapsolje).*

*Bland alt det tørre og rør sammen med resten. Vend forsiktig inn blåbær til slutt. Fordel i muffinsformer og stek midt i ovn ca 30 min.*

*Muffinsene er veldig gode med peanøttsmør på!*



# Tips

## Til deg som spiser lite, har dårlig matlyst eller har gått ned i vekt

- Ha flere mellommåltider daglig: Ved å spise flere små mellommåltider i tillegg til hovedmåltidene kan man enklere få inn mer energi i løpet av dagen. Eks 1 ostemuffins, 1 havremuffins, 1 neve nøtter, yoghurt, smoothie eller ost og kjeks.
- Velg energirik drikke som juice, melk, surmelk, biola eller saft fremfor vann både til måltider og utenom måltid. En skvett melk eller fløte gjør seg også godt i kaffen.
- Spise et kveldsmåltid. For mange blir tiden mellom siste måltid i løpet av dagen og frokost neste dag veldig lang. Man bør unngå at nattfasten blir lengre enn 11 timer.
- Til brødmåltider kan man gjerne ha et godt lag med smør eller margarin samt dobbelt lag med pålegg. Energirike pålegg som majonessalater, ost eller egg gjør seg godt på for eksempel kjøttpålegg.
- Tilsett gjerne ekstra energi i form av smeltet smør eller margarin på potetene til middag og bruk gjerne fløte/ rapsolje/helmelk/ rømme i sausen. Spis gjerne dessert om ønskelig. 1 ss smaksnøyral rapsolje kan tilsettes klare supper, havregrot, yoghurt og biola.
- Inkluder litt protein til hvert av hovedmåltidene. Protein finner man blant annet i kjøtt, fisk, kylling, egg, meieriprodukter og belgfrukter (bønner, linser).
- Spis gjerne noe grovt brød, knekkebrød, kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker daglig. Disse matvarene inneholder kostfiber som er viktig for å holde magen i gang og unngå forstoppelse.



**Nicole  
Tandrevold Næsheim**

Klinisk ernæringsfysiolog

# Matglede

Det er hverdagsmåltidene vi har flest av og da må vi med enkle grep gjøre dem til en fest!

## Pimp maten med farger

- Brødskiven: tomater, paprika, friske urter
- Havregrøten: bær og nøtter
- Middagen: friske urter

## Dekk fint opp for deg selv

- Fine tallerkener
- Fint bestikk
- Fine glass ( gjerne med stett)
- Fargerike servietter
- Tenn lys ( gjerne lys på batteri)

## Spis sammen med noen

- Inviter venner
- Middagsgruppe:  
Lag middag hver sin gang
- Digital middag:  
Ha hverandre på skjerm mens dere spiser. Avtal gjerne å lage måltidet sammen.

## Gjør det enklere

- Lag mye om gangen og frys i små porsjoner, da er det enklere å bruke tiden på rammen rundt



## Heidi Netland Berge

Prosjektleder og kokk



**Tips:** Alle oppskriftene er innspilt på video og finnes på [matgledekorpsset.no](http://matgledekorpsset.no)

## Kontakt

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

[www.statsforvalteren.no/nb/Rogaland/Helse-omsorg-og-sosialtjenester/matgledekorpsset/](http://www.statsforvalteren.no/nb/Rogaland/Helse-omsorg-og-sosialtjenester/matgledekorpsset/)