



#4

LATIN
AMERIKA

Årgang 26 – desember 2020
Latin-Amerikagruppene i Norge



FORSYNT?

EN SOLIDARISK KOKEBOK



LATIN AMERIKA

Spesialutgave: Solidarisk kokebok

#4 - desember 2020

Årgang 26

Utgiver:

Latin-Amerikagruppene i Norge

Kolstadgata 1

0652 Oslo

latin-amerikagruppene.no/
publikasjoner/tidsskrift

Redaksjon:

Emma Holen

Joanna Svärd

Maren Vedvik Dammen

Oda Marie Stey

Brigada Compañeras Contracorrientes

Bidragstydere: Anna Karlsson, Anne Sofie Hovden, Anne-Line Thingnes Førsund, Alva Oleanna Thingnes Førsund, Astrid Seime, Birte Lykkegaard, Brita Knapstad, Det gule huset, Diego Marin Rios, Eli Berge Ness, Elin Bergerud, Elise Blixgård, Elise Standal Moen, Elise Øksnes Fjordbakk, Emma Tagseth, Frøya Torvik, Growlab Oslo, Gry Tokvam, Hege Skarrud, Hellek Berge, Ingeborg Tangeraas, Jakob Steenberg Thompson, Kia Luzula, Mads Pålsrud, Maiken Solbakken, Maria Therese Westerfjell Grensemo, Marianna de Almeida Debelian, Marianne Gulli. Mari Beitnes. Marielle de Roos, Marte Olsen, Natalia Felician Baró Tyse, Norges Bygdekvinneforbund, Randi Roggenbihl, Rebekka Bond, Sofie Retterstøl Olaisen, Stig Arild Helgesen, Stina Mehus, Svenn Arne Lie, Thomas Cottis, Tuva Tagseth, Veera Mo, Vegard Martinsen, Yohana Castaño

Design og layout: Astrid Fadnes



INNHold TEKSTER:

FORORD: FØR MATEN	4
KAPITTEL 1	
FORRETT: SMAKSRIKE MØTER	7
Norsk Bonde- og Småbrukarlag	8
CNA	10
Kvinner i jordbruk	12
KAPITTEL 2	
HOVEDRETT: MEKTIGE JORDBRUKSSYSTEMER	15
1. Matuvarer	
Takk for maten	16
Finnes bærekraftig kjøtt?	19
Framtidsbonden Hellek om soya	22
Solidarisk mat og landbruk = redusert kjøttforbruk	24
2. Et spiselig jordbruk	
Agroøkologi	29
Hilsen fra en økologisk gård	31
Helsing fra bygda	32
Mat frå setervollen	33
Effekten av sauebeiting på karbonlagring i jord	34
3. Gratulerer med systemet!	
Jordbrukspolitikken på ville veier	37
Problemet med soya	41
Frihandel og mat	43
EFTA-MERCOSUR-avtalen	44
KAPITTEL 3	
DESSERT: FORFRISKENDE VEIER	47
Sesonghjul	48
Bruk av hele dyret	50
Sanking	56
Hvorfor er rabarbra magisk?	60
Hermetisering av frukt	62
Fermentering	65
Bra mat tar tid – REKO-ring	65
Få fingeren ut og ned i jorda	66
Takk for MATprosessEN	71

INNHold OPPSKRIFTER:

FORRETT/SMÅRETTER	
Samisk brød	18
Erte- og myntehummus	20
Liten sommersalat	30
Grønnskålchips	45
Grøftesalat	55
Quesadillas med squash	69
Stekte brekkbønner	70
Salat av tynne gulrøtter	70
HOVEDRETT	
Motstraumspizza	26
Reinsdyrskav	17
Beet bourguignon	21
Planteburger	27
Bygotto med tørrfisk	30
Kjekjøtt i leirgryte	35
Stjælt lam på norsk vis	36
Vegetarlasagne	39
Soppsuppe	40
Spicy gresskarsuppe	42
Lettvinte fiskekaker	46
Blodpannekaker	51
Lammelever	52
Blåskjell fra kajakken	53
DESSERT	
Multekrem	18
Kake m/grønnsaker	28
Eple crumble	40
Øl-pannekaker	45
DIVERSE	
Revolusjonerende brød	6
Kjøttkraft	31
Geitramssaft	54
Sanking	56
Magisk rabarbra?	60
Hermetisering av frukt	62
Kimchi	64

NOR⇌C



Norad

FORORD: FØR MATEN

Blar du raskt gjennom sidene så ser du at dette ikke er en vanlig kokebok. Det du holder i hånda er en *solidarisk kokebok*. Det betyr at innimellom oppskriftene finner du tekster som på forskjellige måter argumenterer for viktigheten av norsk landbruk og bruk av lokale ressurser - i solidaritet med både norske og utenlandske bønder.

Vi som står bak denne kokeboken er en gruppe unge kvinner som kaller oss Compañeras Contracorrientes (motstrømskameratene). Våren 2020 var vi deltakere på det som kalles solidaritetsbrigade. Det er et utvekslingsprogram organisert av Latin-Amerikagruppene i Norge (LAG) som finansieres av Norsk senter for utvekslingssamarbeid (Norec), der målet er å lære og utføre solidaritet i praksis. Vi reiste fra Norge for å bygge bånd mellom nord og sør, styrke relasjonen mellom Norge og Latin-Amerika. Planen var å være fem måneder i Colombia for å lære om landets historie, dagens situasjon og å bli kjent med lokalbefolkningen. 14.mars ble vi, som andre norske statsborgere, bedt om å dra hjem. Et planlagt fem måneder langt opphold ble redusert til knappe seks uker. Hjemme i Norge møtte vi et landbruk i krise. Et landbruk som plutselig manglet 40 000 sesongarbeidere til å dra i gang våronna i vårt eget hjemland. Det faktum at Norges jordbrukssystem baserer seg i stor grad på andres ressurser ble med ett veldig tydelig. Våronna, jordbrukets årlige vårarbeid, ble viktig og riktig for oss å ta del i. Hjem til bønder dro vi, birgaden, for å bidra, arbeide og lære om produksjonen de driver. Dermed fortsatte vi brigaden på hjemmebane.

Begrepet matsuverenitet handler om matsikkerhet, bærekraft og at makten til å definere matsystemer ligger hos matprodusentene selv. At Norge har en mat- og landbrukspolitikk som er mest mulig tilpasset sine fysiske, sosiale og økonomiske forhold er ikke bare viktig for norske bønder eller det norske samfunnet. Matsuverenitet i praksis er solidaritet med andre land. Hvis Norge hadde utnyttet og forvaltet ressursene sine på en annen måte hadde behovet for import sunket kraftig. Med dagens matproduksjon i Norge i dag, er selvforsyningsgraden ikke mer enn 36%, korrigert for førimport.¹ Videre tar kokeboken for seg noen av utfordringene med dagens landbrukssystem, samt noen idéer og initiativer som kan være med å skape et mer solidarisk system.

Kokeboken serverer deg en treretters middag, altså noe for enhver smak. Forretten består av grunnsteinene som førte til at denne kokeboken ble til; matsuverenitet, lærdommer fra Latin-Amerika og kvinnekamp. Hovedretten bygger på forskjellige diskusjoner om dagens jordbrukssystem; hvilke utfordringer som finnes, hvilke prinsipper vi ønsker mer av, og hvilke verdier som egentlig burde ligge i bunn. Som avslutning kommer desserten som viser hvordan vi kan ta valg som styrker norsk matsuverenitet. Rettene består av ulike type ingredienser som; intervjuer, oppskrifter, faktabokser, meningsytringer, tips og råd. Disse har vi samlet fra bønder, miljøaktivister, akademikere, kokker og matentusiaster. Det var viktig for oss å inkludere flere ulike stemmer som arbeider for en mer bærekraftig og lokalbasert matproduksjon.

¹ NIBIO (2020) "Ferske tal om norsk sjølvforsyning"

Viktigheten av matsuverenitet og selvforsyningsgrad har aldri vært viktigere enn i denne globale pandemien. For at Norge skal bli mer selvforsynt kreves det en politisk omstilling av matproduksjonen; hva som blir produsert, hvem som produserer og hvordan produksjonen foregår. Dette er umulig med mindre man er sulten på å forstå jordbruket i Norge og politikken som ligger bak. Da kan Norge være forsynt på sine egne ressurser og vi kan bli forsynt på norsk mat.

Er du forsynt? Og er vi forsynt?

Vi håper at du som leser får større forståelse for hvorfor Norge ikke er forsynt på egne ressurser og hva som kan endres, samtidig som du kan bli forsynt på norske matretter.

Kok deg klok med et smakelig måltid!

*Solidarisk hilsen,
Brigada Compañeras Contracorrientes*



1 Brigaden samlet igjen på Flagstad gård hos Ingeborg. Sist gang hele brigaden var samlet var i Colombia for nesten 3 måneder siden. 2 Oda og Maren på Sander Nordstuen gård i gensere fått i gave av bonden Tone Bech. Foto: Maiken Solbakken, NOREC. 3 Ida i El Paraiso, Colombia, hos melkebonde som produserte og solgte ost. 4 Joanna fikk mange nye venner under lamminga på Sander Nordstuen gård, her med en av favorittene 5 Sunniva og Sofie feirer 17. mai på Høgholen gård i Løten. 6 Frida og Emma melket bøfles i San Lorenzo, Colombia. De var også sammen på Smedsland gård i Indre Agder da det var lamming. 7 Tonje og Alva ble godt kjent med denne selskapelig geiteflokk på Lofoten Gårdsysteri. 8 Brigaden på Montserrat, Colombia.

REVOLUSJONERENDE BRØD

Av Frøya Torvik, LAG-aktivist



Foto: Creative Commons

La brødet heve mens du fortsetter lesingen!

«Å bake sitt eget brød, er å skape revolusjon», sa en gang en klok dame til meg. Spesielt hvis man i tillegg baker sitt eget brød på kortreist, bærekraftig dyrka kornsorter kverna på ei lokal mølle. Og har du surdeig smaker det ekstra godt, det er mindre elting OG du slipper å kjøpe gjær.

Jeg ble spurt om å komme med en brøddoppskrift, problemet er at jeg ikke følger oppskrift. Jeg syns nemlig brødbaking er mye gøyere når det gjøres på «slump», men det finnes jo noen retningslinjer. Vi pleier for eksempel å lage såkalt «grytebrød», brødet stekes i en jerngryte – slik får du også i deg litt ekstra jern!

Har du ikke surdeig? Surdeig er det mange som har, spør om du kan få litt, eller lag en selv på tre dager (oppskrifter på google).

Har du ikke jerngryte? Sjekk bruktbutikken eller spør kjente.

Har du ikke lokalt, økologisk mel? Sjekk reko-ringen, bondes marked eller butikker med godt utvalg. Se etter produsenter som Holli Mølle, Johan Swärd og Spesial Korn. **Så er det bare å sette i gang!**

Jeg pleier å bruke en blanding av sikta og grovmalt hvetemel, sikta og grovmalt rug og/eller spelt, men her kan det mikses og trikses. Det er lurt å sette surdeigen i romtemperatur og mate den en dag før du skal bake. Jeg bruker et omtrent fast vektforhold mellom vann og mel. 1,35 deler mel : 1 del vann.

Sett bakebollen på vekta, bland sammen de meltypene du vil ha til du har 1350 gram. Rør sammen med 1 dl olje, en klype salt og surdeig (her er det bare å prøve seg fram - noen liker mer av den sure smaken, andre ikke). Tilsett til slutt 1 liter vann. Bland sammen, deigen skal være litt klissete. La deigen stå i omtrent 12 timer.

Når du skal steke brødet plasserer du jerngryta med lokk inni ovnen og setter den på 225 grader. Når ovnen er varm tar du gryta ut, strør litt havregryn i bunn av gryta og hiver deigen oppi.

Stek brødet 40 minutter med lokk og 20 minutter uten lokk. Avkjøl brødet på rist.

KAPITTEL 1 FORRETT:



SMAKSRIKE MØTER

Vi har bygd denne kokeboken på noen sentrale tematikker som vi har lært gjennom brigaden. I likhet med at en forrett er starten på et måltid, så er dette kapittelet en smak på hva som kommer videre i boken. Vi presenterer to av våre viktigste samarbeidspartnere, Norsk Bonde- og Småbrukarlag (NBS) og det colombianske bondenettverket Coordinador Nacional Agrario (CNA). NBS serverer oss en innføring i matsuverenitet fra et norsk småbrukerperspektiv. Deretter får vi smake litt på hvordan kampen om territorie, og dermed matsuverenitet, ser ut i Latin-Amerika og Colombia. Som siste slurp vil vi trykke på viktigheten av et feministisk perspektiv og kvinnens rolle i matproduksjonen.



NORSK BONDE- OG SMÅBRUKARLAG

Norsk bonde- og småbrukarlag (NBS) er av de viktigste samarbeidspartnerne til LAG og er en viktig samarbeidspartner når LAG tar imot småbønder på utveksling fra Latin-Amerika. Da vi ble sendt hjem fra Colombia fikk vi lov til å hjelpe til på gårder knyttet til NBS rundt om i Norge. Vi ble kjent med deres arbeid for økt matproduksjon (på norske ressurser), næringsutvikling, lokal foredling, god dyrevelferd og levende kulturlandskap. Sammen med Norges Bondelag tar de del i jordbruksoppkjøret, som setter grunnlaget for jordbrukspolitikken i Norge, og NBS representerer hovedsakelig småbøndene i landet. NBS har lært oss mye om viktigheten av matsuverenitet og har bidratt med flere tekster i boken.

HVEM SKAL BESTEMME OVER MATEN?

Av Ingeborg Tangeraas, leder av kvinneutvalget til NBS, oppvokst på gård og har arbeidet innen landbruk og internasjonale landbruksorganisasjoner hele sitt yrkesliv.

Matsuverenitet er at folket, ikke storselskapene, tar kontrollen over matproduksjon og distribusjon. Matsuverenitet er folks rett til sunn og kulturelt passende mat, produsert gjennom bærekraftige metoder. Matsuverenitet er også retten og plikten til å føre den politikken som er nødvendig for å fø egen befolkning uten å hindre andre i å gjøre det samme.

Det er snart 25 år siden det internasjonale småbrukarlaget La Via Campesina lanserte prinsippet matsuverenitet. Når småbrukere og allianser fra alle verdens hjørner møtes, deles bekymringene over å miste kontrollen over egen

matproduksjon. I stadig flere områder er grunnlaget for matproduksjon forverret. Det er i dag mindre fysisk tilgang på jordbruksland og fiskeressurser, og den demokratiske kontrollen over produksjonen smuldrer opp. Utfordringene blir forsterket gjennom et globalisert matvaresystem som fører til større avstand mellom produsent og forbruker og dermed mindre kunnskap om hvordan maten produseres.

Folk flest tjener ikke på denne utviklingen. De som har kontroll over maten har makta. Derfor er lokal kontroll av matproduksjon, samt beskyttelse og arbeid i småskala landbruk- og fiskeri, så viktig for å sikre sosial velferd, sunn matproduksjon og bærekraftig forvaltning av naturressursene. Agroøkologi er et viktig hjelpemiddel. Fremdeles foregår over 70 prosent av verdens matproduksjonen på små areal, og kvinner står for langt over halvparten av arbeidet. Det er et hav av lokal kunnskap, tradisjoner og respekt som bør videreføres for ettertiden.

Matproduksjon beskrives ofte som noe svært innfløkt, men er det egentlig det? Det handler om å dyrke mat som er bra for klima, miljø og alle oss som lever av og for markens grøde. Matsuverenitet står ikke i motsetning til handel, men både miljø, sosial- og økonomisk bærekraft må verdsettes høyere. Vi må ta mye bedre vare på (mat)jordas og havets ressurser for å møte dagens og kommende utfordringer. Derfor trenger vi strukturelle reformer!



Foto: Joanna Svärd

CNA OG TANKER FRA LATIN-AMERIKA

Bondenettverket Coordinador Nacional Agrario (CNA) er LAG sin samarbeidspartner i Colombia. Det er en småbondeorganisasjon som vi hadde gleden av å bli kjent og jobbe sammen med de ukene vi var der. De har et fokus på autonomi, matsikkerhet og suverenitet for småbønder, urfolk, afrocolombianere og jordløse. CNA ble etablert etter et jordbruksopprør for kaffebønder på 1990-tallet og samler mange mindre organisasjoner fra hele landet. Siden det ikke eksisterer politiske jordbruksforhandlinger i Colombia er deres viktigste politiske virkemiddel å mobilisere store folkemasser til streik og markering i gatene.

Selv om situasjonen i Colombia og Norge er veldig ulike, så er nedprioriteringen av småbønder og en nasjonal matproduksjon noe som er tilstede i begge land. Det handler om kampen om matjorda.



POR LA DEFENSA DEL TERRITORIO - FOR RETTEN TIL TERRITORIET

Av Av Yohana Castaño, nestleder i CNA.

Oversatt av Sofie Retterstøl Olaisen, Elise Øksnes Fjordbakk og Diego Marin Rios

"Piggtråden varsler om store onder for fremtiden. Det er slik at økningen i private jordområder er direkte proporsjonalt med hvor enkelt man har det for å skaffe seg større mengde piggtråd, og på denne måten omringet man større jordområder som ikke kan dyrkes lenger..."

- Bonde i Magangué, Colombia, 1907.

Vårt Amerika, og spesielt landene i sør som Colombia, har vært historiske offer for fordrivelse; fra jorda, kulturen, røttene, historien og selve livet. Det er snakk om mer enn 520 år med konstant plyndring, utnyttelse, dominans, utryddelse og ødeleggelse. Samtidig har det også vært 520 år med motstand. Vi vet ikke hvor mange liv vi har mistet, hvor mye territoriet som er blitt tatt fra oss, hvor mange naturressurser som har gått tapt, men her er vi; bøndene, urbefolkningen, afrocolombianerne; befolkningen i utkanten.

I Colombia har politiske, økonomiske, sosiale og religiøse faktorer bidratt til plyndring av land, eksil og intern tvangsfordrivelse. Det blir alltid referert til den væpnede konflikten i landet, men bak den står andre dyptgående årsaker som splitter folket. Historisk har kampen har dreid seg om jorda. Det er rota til konflikten; den som eier jorda har også makta. I dag er det ikke bare snakk om jorda, men om territoriet.

I Colombia blir mesteparten av jorda brukt av noen få og solgt til eksport. Det sies at 0,4% av befolkningen eier 46% av den dyrkbare jorda. I vårt land eksisterer det nær 42,3 millioner hektar land prioritert til jordbruk og av disse er over 95% satt av til storskala storfeproduksjon, industrielt jordbruk og eksportnæring. Det betyr at kun 1,4 millioner hektar driftes av små og mellomstore bønder. Det er disse som først og fremst produserer mat til det nasjonale matforbruket i landet.

Hvordan har de klart det? Dette er ikke noe nytt av året, eller av det siste tiåret. Gjennom historien og frem til i dag har det konstant pågått ran av jord i Colombia, med grunneiere og mektige familier som ranere. Det har skjedd i all hovedsak gjennom vold. Paramilitære grupper har blitt oppretta for å fordrive bønder og landsbyboere fra deres områder.

De siste årene har produksjonsmodellen i landet blitt forandret, vi er ikke lenger et jordbruksland. Særlig på landsbygda og i distriktene har vi blitt vertskap for de multinasjonale aktører som blant annet vil utvinne råvarer som gull, kull og olje. Fra 80-tallet til idag har Colombia sett den mest voldelige behandlingen av befolkningen for å kunne frata dem jord. Vi snakker om paramilitarismen, som etterlot landet med historiens høyeste tall på internt fordrevne i et land. Det er snakk om 5,6 millioner mennesker som har blitt internt fordrevne/ tvunget fra egen jord. Den eneste interessen var å ha kontroll over territoriene og overlevere den beste jorda med flest råvarer til de multinasjonale selskapene. Matsuvereniteten står på spill. Det er derfor vi fortsetter å organisere oss, skolere oss, mobilisere og demonstrere for retten til liv, og for å få bli på territoriene våre.

TERRITORIET

Begrepet territorie har en betydning som går utover "et avgrenset område". I Latin-Amerika er det et viktig politisk og organisatorisk begrep, særlig for urfolk og småbønder. Grensene til et territorium er ikke absolutte, hverken i tid eller rom. Begrepet rommer heller faktorer innenfor kultur og tilknytning. Det handler om å høre til i området for de nåværende, og de neste generasjonene. (Brigada Digna Rabia, LatinAmerica #2, 2020, s. 3)



CNA, LAG, CUC, Conavigua og MST går sammen i 8.mars-tog i Bogotá, hovedstaden i Colombia. Foto: Joanna Svärd



KVINNER I JORDBRUK

Det feministiske perspektivet er noe som er viktig for oss og som har fulgt oss gjennom hele solidaritetsbrigaden. Ikke bare er vi en full kvinne-brigade, men temaer som kvinners rettigheter, vold mot kvinner og kvinner i jordbruk har vært sentrale i vårt arbeid. Tradisjonelt har ordet "bonde" blitt forbundet med mannrollen og maskulinitet, men det er viktig å ikke glemme hvor sentral kvinnens rolle er i matproduksjonen. Globalt står kvinner for over halvparten av arbeidet i landbruket. FN mener at hvis kvinner hadde hatt like gode vilkår og muligheter som menn til å drive landbruk, hadde antallet som sulter i verden blitt redusert med 100-150 millioner ("Kvinner i landbruket", Utviklingsfondet, s.4). Derfor er det viktig og naturlig for oss å inkludere et feministisk perspektiv gjennom kokeboken vår.

JORDBRUK – ET OMSORGSYRKE

Av Elin Bergerud, bonde, agroøkolog og lektor på naturbruksskole

Det er mange sider ved jordbruket som appellerer til maskulinitet; store maskiner, tunge løft, store maskiner, saging og snekring, store maskiner, bruk av drill. Skru or get screwed. Konkurransesjansen er sterk – større traktor enn naboen, høyere avling pr dekar enn naboen, flere storfe enn naboen, og slik drives utviklingen fremover, alternativt bakover, alt ettersom hvem du spør. Men jordbruket har også mange varme sider. Selv liker jeg å omtale jordbruket som et omsorgsyrke, for er det ikke nettopp omsorg det handler om? Omsorg for dyr og jord? En produsentrådgiver fortalte meg en gang at det var påfallende hvordan de gårdsbrukene hvor også kona var involvert i drifta, ofte utmerket seg med særskilt god drift.

Det handler om å forebygge i stedet for å reparere. Å reparere er alltid dyrere og en større belastning for alle parter (til tross for at det øker BNP). Det handler om å se og oppdage unormal atferd for å kunne avverge et mulig sykdomsforløp. For å få til dette må du ikke bare ha god kjennskap til arten generelt, du må også kjenne individene dine. «Rosa pleier ikke å ligge slik», eller «Gulla pleier alltid å raute når hun ser mennesker?». Man kan velge å plassere den type kunnskap

i boksen for «ynkelig og ineffektiv tidsbruk», eller man kan velge å gi det avgjørende betydning for den helhetlige drifta. Selv heller jeg mot sistnevnte. Menn kan selvfølgelig beherske omsorg, og maskuline oppgaver kan selvfølgelig appellere til kvinner. Dette er ikke en tekst for å sementere tradisjonelle kjønnsroller i jordbruket. Men jeg mener at begge kjønn utvilsomt bidrar med viktige verdier og innfallsvinkler. Et konkret eksempel: som tilhenger av kastratproduksjon (dvs. kastrere slakteokser) har jeg opplevd en del fordommer mot selve kastreringen blant mannlige bønder. Til tross for bruk av bedøvelse og smertestillende «knyter» det seg litt ekstra for enkelte å tenke på dette. Da har det ofte slått meg: «Men å dra en så stor kalv som overhodet mulig ut av kua hvert år, det er greit, eller?»

Hadde andelen kvinner i jordbruket vært høyere, hadde andelen uterusprolaps på produksjonsdyr vært proporsjonalt lavere. Det er ihvertfall min påstand. Uterusprolaps er når livmora velter ut, nærmest som en vott hvor føret vrenger seg. Jeg husker for flere år siden var jeg til stede under nødslakt av sau med uterusprolaps, og tenkte i mitt stille sinn: "Dette skal ikke skje i min drift". Det står jeg fortsatt ved og har valgt både rase og produksjonsform deretter. Så kan det riktignok fortsatt skje, men da har jeg gjort mitt for å forebygge. Selv har jeg heldigvis aldri opplevd begrensninger eller negative holdninger til at jeg er jente og interessert i jordbruk. Tvert imot har jeg alltid – uten unntak – blitt heiet på av mennesker rundt meg. Både av kvinner og menn. Det setter jeg veldig stor pris på, og veit samtidig at jeg både i historisk og internasjonal sammenheng har vært heldig.

Omsorg vil antakelig være et «make it or brake it» for kjøttproduksjon i fremtiden. Da trengs flere kvinner i næringa.



Foto: Maiken Solbakken, NOREC



KAPITTEL 2 HOVEDRETT:



Bokens hovedrett består av tre ulike retter, som alle tar for seg forskjellige problematikker knyttet til vårt matsystem i Norge og globalt. "Matuvaner" tar for seg hvordan vi kan forstå bærekraftig mat i en norsk kontekst. Andre rett heter "Gratulerer med systemet" og tar for seg akkurat det, de større strukturene rundt matproduksjon i verden. Internasjonal handel og nasjonale politiske rammeverk bidrar begge til å svekke selvforsyningen i Norge og i andre land. Siste retten, "Et spiselig jordbruk", tar for seg hvordan jordbruket kan endres for å bli mer helhetlig og bærekraftig, samt skape mer solidariske matsystemer.

Før vi serverer disse rettene vil vi bruke litt tid på å vise takknemlighet for alt som leder frem til maten vi får på bordet. Maria Therese Westerfjell Grensemo, nestleder i Noereh, deler med oss hvordan den samiske tradisjonen setter pris ikke bare maten man spiser, men på hele prosessen som ligger bak.



Kalvemerking i Gåebrien Sijte. Foto: Ingrid Fadnes

GUDTSIEN AELTIES MOV ÅESIEN OVTESTE – TAKK FOR MATEN

Av Maria Therese Westerfjell Grensemo, nestleder i den samiske ungdomsorganisasjonen Noereh

I dagens moderne samfunn tar vi det som en selvfølge å ha mat på bordet. Samtidig går vi mer og mer tilbake til kortreist og bærekraftig mat, og da må vi heller ikke glemme å gå tilbake til det å vise takknemlighet ovenfor maten. 'Gudtsien aelties mov åesien ovteste' betyr 'takkk for maten' på sør-samisk. Dette er ord man bruker hele tiden, men som har en sterkere betydning på samisk enn på norsk. Man takker ikke bare for måltidet, men man takker også for hele prosessen, fra reinlav til skav.

For til tross for gruvedrift, skogbruk, vind- og vannkraftanlegg som fører til at beiteområdene krymper. Store motorveier, jernbaner, skuterløyper, hytteutbygging og voksende rovdyrbestand som skaper farlige hinder i reinens vandringsveier. Og at unge reineiere presses ut av næringen og store klimaendringer truer driften, er det fortsatt mye positivt igjen med reindriften. For det å rette blikket mot samisk reindrift, kultur og kjøkken kan inspirere en og lære en å leve og spise mer bærekraftig.

Det samiske kjøkkenet består tradisjonelt av reindrift, jakt og fiske, og høsting av urter og bær. Reinen er en viktig matkilde, og har et høyt næringsinnhold og lite fettprosent. Reinens beite består av gress, reinlav og andre ville vekster. Både reinen og vekstene får utvikle seg og vokse fritt på plasser de selv velger og som er gunstige. Det finnes ikke en bit på reinen som ikke kan bli brukt i enten

delikate matretter eller til duectie (samisk håndverk) som klær og redskaper. Man tar vare på alt fra dyret, man tar ikke kun det beste og kaster resten. Når et dyr gir sitt liv må man være respektfull og takknemlig.

Samisk mat varierer fra område og familier, og navnene på rettene kan variere på ulike samiske språk og dialekter. Som resten av den tradisjonelle samiske kunnskapen, har de mange tusen år gamle oppskriftene blitt videreført muntlig og ved gryta fra generasjon til generasjon. Og det vil alltid være noen som hevder at deres oppskrifter er best, og at deres aahka (bestemor) lager de godeste blodpannekakene.

Med disse ordene om samisk mat med fokus på reindrift, håper jeg det vekker noen tanker om det moderne samfunnets brutale bruk av ressursene på jorda, og om den samiske matens betydning for videreføring og utvikling av kunnskap. Gjennom å velge reinkjøtt fra lokale reineiere, og å ta inspirasjon av samisk levesett kan man bidra til en mer bærekraftig klode. Mat er så mye mer enn bare å bli mett. Det er tradisjon, kunnskap, kultur, nytelse, takknemlighet og framtid! En mer bærekraftig fremtid kan vi forme sammen, med mat!

BÏJREME-BEARKOE / REINSDYRSKAV

Av Maria Grensemo, nestleder i Noereh



Foto: Maria Grensemo

Et tips før matlagingen begynner! Tyttebær er et «must» til maten. Jeg bruker det nesten til alt, og det er nesten sånn at man bruker det på fredags-tacoen også. Og når man lager mat, så lager man alltid en porsjon ekstra. For man vet aldri hvem som ramler inn døra rundt middagstider. Gussene gussene! Vel bekomme!

INGREDIENSAR (4 porsjoner)

400 g reinsteik
1 løk
2 ss smør eller fett fra reinkjøttet
1 dl vann
2 dl matfløte
Salt
Pepper
6-8 poteter eller ris

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Skav kjøttet i små biter.
- 2 Hakk opp løk.
- 3 Kok opp poteter eller ris.
- 4 Brun løken i stekepanne eller gryte.
Ha i kjøttet og stek til væsken er kokt bort.
- 5 Ha i vann og fløte, og la det koke til det tykner (ca. 10 min). Smak til med salt og pepper.

LAEJPIE / SAMISK BRØD

Av Maria Grensemo, nestleder i Noereh



Foto: Maria Grensemo

INGREDIENSER

5 dl melk
1 ss melange
1 pose tørrgjær
1 ts salt
2 ss sirup
1 ss sukker
10 dl hvetemel

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Varm opp melken til ca. 37 grader i en kasserolle. Tilsett smør, sirup og gjær.
- 2 Ha i sukker og salt i en bolle.
- 3 Tilsett så innholdet i kasserollen over i bollen og rør rundt.
- 4 Bland i melet og la deigen heve i ca. 45 min.
- 5 Del opp deigen i biter, rull sammen små emner.
- 6 Kjevle ut emnene til de er flate og stikk deigen med en gaffel.
- 7 Stek i enten takke, ovn eller på en stekepanne til brødet er gjennomstekt.

LAADTEHKE-GÏHPE / MULTEKREM

Av Maria Grensemo, nestleder i Noereh

INGREDIENSER

4 dl multer
3 dl fløte
2 ss sukker

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Pisk opp fløten til krem.
- 2 Bland i multer og sukker forsiktig inn i kremen.

Nytes med en kopp kaffe eller multelikør.

MATUVANER

FINNES BÆREKRAFTIG KJØTT?

Av Marianna de Almeida Debelian, nestleder i Spire, koordinator for arbeidsgruppa til Ta havet tilbake og jorda i bruk, og prosjektmedarbeider i EAT. Hun er også kokk og driver en start-up der hun lager chilisaus. Med røtter fra Brasil, Armenia og Italia brenner hun for å ivareta sin matkultur kombinert med å bruke norske råvarer i sesong og ville vekster.

Vi snakker om å kutte kjøttkonsumet, spise mer plantebasert og utfører stadig nye tankeeksperimentet på hva som ville skjedd dersom verden ble vegansk. På global basis er kjøttproduksjon en stor kilde til klimagassutslipp og bærer med seg etiske problemer som dyrevelferd, helsemessige og sosiale kostnader, og en urettferdig handelspolitikk som gagnar de få. Med det for øye er en større grøntnæring og mer plantebasert matproduksjon en av løsningene. Samtidig må løsningene kontekstualiseres og ses i sammenheng med kulturelle, politiske og naturmessige forutsetninger for hva som kan være bærekraftig matproduksjon. Dette understreker behovet for en mer nyansert og helhetlig forståelse av hva et bærekraftig og rettferdig matsystem innebærer. Debatten om hvorvidt vi skal spise kjøtt eller ei, må derfor ta til seg perspektiver som favner naturvern, selvforsyning, solidaritet og matsikkerhet.

I en norsk kontekst, medregnet de globale ringvirkningene av valgene vi tar her hjemme, kan vi ikke snu ryggen til verdien av beitenæringa. Beiteressursene bidrar til å holde kulturlandskapet i hevd, lagrer karbon i jordsmonnet, sikrer biologisk mangfold og ivaretar rødlisteartene. Mange av gressarealene her til lands egner seg ikke til å dyrke mat direkte til mennesker. Slike arealer må derfor brukes til beite mot å la det gro igjen. Samtidig må mer av gressarealet som egner seg til dyrking av korn og grønnsaker brukes til å øke norsk produksjon av plantemat til befolkningen. Økt bruk av utmarksbeite og en styrket grøntnæring vil bidra positivt inn i selvforsyningsgraden i Norge, som igjen kan medføre et redusert behov for import.

For det å importere så mye kraftfôr som vi gjør i dag, er ikke solidarisk. Vi beslaglegger landarealer for egen gevinst og undergraver matsikkerheten her hjemme og internasjonalt. Dette legger vår selvforsyningsgrad på et særdeles lavt nivå. I samme åndedrag må en sette spørsmålsteget ved et helvegansk norsk samfunn med de dyrkbare arealene vi har til grunn. Med en økende befolkning og begrensa dyrkbar matjord, er det vanskelig å se for seg en selvforsynt vegansk befolkning i Norge. For å brødføre en hel befolkning med stor nok mengde planter med høyt nok proteininnhold, ville dette krevd import. Det er inneforstått at vi lever i et samfunn som vil måtte belage seg på noe import, men spørsmålet

er om dette vil overskride selvforsyningsgraden vår og gå utover andre lands matsuverenitet betydelig mer enn det gjør i dag.

Et nedskalert kjøttkonsum er nødvendig om vi skal oppnå et rettferdig og bærekraftig matsystem. Dette betyr likevel ikke at en skal slutte å spise kjøtt. Det å kutte kjøttkonsumet, sett fra et matsikkerhet- og solidaritetsperspektiv i Norge, handler heller om å kutte importen av kjøtt enn å redusere norsk, grasfora kjøtt. Det handler om å stanse import av fôrråvarer som fortærer landarealer i Brasil til fordel for lokale beiteressurser her hjemme. Det handler om å dyrke mer grønnsaker og korn på den matjorda vi har til rådighet basert på metoder som ivaretar jorda og det biologiske mangfoldet. For det er ikke nødvendigvis råvaren i seg selv som er problemet - kjøtt er ikke bare kjøtt, og en potet er ikke bare en potet. Problemet ligger i hvordan råvaren produseres og systemene bak råvaren som ikke legger til rette for en bærekraftig matproduksjon. Uansett om en velger å spise kjøtt, er vegetarianer, fleksitarianer eller veganer, trenger vi først og fremst en matproduksjon som legger til grunn det som er sirkulært, lokalprodusert, og som bygger opp, ikke ned, naturmangfoldet. På denne måten kan vi bevege oss i riktig retning for et rettferdig og bærekraftig matsystem.

ERTE- OG MYNTEHUMMUS

Av Marianna Debelian, nestleder i Spire



Foto: Joanna Svård.

Jeg har vokst opp med mat fra midtøsten. Med en farmor fra Armenia har jeg spist hummus siden tidenes morgen. Og jeg elsker hummus! Men jeg er minst like glad i norske råvarer. Hummus har som regel kikerter som base, noe vi ikke dyrker i Norge. Dyrking av erter og åkerbønner, derimot, har økt i Norge de siste årene, og nå er det på tide å slå et slag for norske belgfrukter! Mange av de armenske rettene til farmor har jeg derfor prøvd å tilpasse det vi har tilgjengelig av råvarer her til lands. I tillegg begynte min mor å dyrke mynte i hagen - egentlig ment til mojito - men her så jeg en mulighet. Mynte og erter er en uslåelig kombinasjon, så hvorfor ikke lage en hummus basert på lokale, selvdyrka og norske råvarer? Resultatet er en knallgrønn hummus med litt sødme fra ertene og masse friskhet fra mynten.

INGREDIENSER

350 g frosne erter
6 myntekvaster
4 fedd hvitløk
1-2 sitroner
2 ss tahini
2 ss olivenolje
Salt og pepper
etter smak

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok opp litt vann i en kjele. Hell i ertene og sett på lokk. Kok i et par minutter og hell av vann.
- 2 Legg ertene i et isbad eller skyld godt i kaldt vann for å bevare den grønne fargen.
- 3 Ha ertene i en foodprocessor sammen med mynte, sitrønsaft, hvitløk, tahini og olivenolje. Spe på med vann etter behov, og smak til med salt og pepper. Hummusen skal ha en myk konsistens. Du kan også bruke en stavmikser.
- 4 Server på varmt surdeigsbrød med geitost og sylta rødløk eller som dip til rå grønnsaker.

Har du mynte til overs? Lag mojito og inviter noen venner over på hummusmiddag.

BEET BOURGUIGNON

Av Marianna Debelian, nestleder i Spire



Foto: Joanna Svård.

Denne retten er en vegetarisk vri på den franske klassikeren boeuf bourguignon. Lag denne retten på sensommeren eller høsten når disse råvarene er på sitt aller beste her i Norge. Bytt ut aromasopp med steinsopp, kantareller eller annen sopp du plukker selv. Velg løk i løsvekt og se etter økologisk. Kjøp direkte fra småskala produsenter for å støtte sirkulære løsninger og rettferdig handel. Dette er en rett som er best å lage dagen før den skal serveres.

Da får smakene satt seg skikkelig i både kraften og grønnsakene. Drikk rødvin mens du kokkelerer. Bruk resten av den rødvinen du ikke fikk drukket opp i gryteretten, så unngår vi svin!

INGREDIENSER

1 gul løk
4 fedd hvitløk
6-8 rødbeter
3-4 gulrøtter
10 små delikatesser- eller
stjerneløk
10 aromasopp
2 kvaster med timian
2 ss tomatpuré
2,5 dl rødvin
5 dl grønnsakskraft
4 laurbærblad
2 ss hvetemel
4 ss olivenolje
Havsalt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Finhakk gul løk og hvitløk. Deretter varme opp 2 ss olivenolje i en gryte på medium varme. Stek gul løken og hvitløken i olja til de er gylne og myke.
- 2 Rødbetene skal skrelles og kuttes i båter, og gulrøttene skal kuttes i grove biter.
- 3 Tilsett rødbetene, gulrotene, timian, salt og pepper i gryta og stek i 5 minutter. Vend inn tomatpuré og stek i ett par minutter.
- 4 Pisk inn hveteemelet i rødvinen og hell dette sammen med grønnsakskraften i gryta sammen med laurbærblad.
- 5 Kok opp og la det putre på lav varme i 40 min. Rødbetene og gulrøttene skal bli møre.
- 6 Mens gryteretten putrer, forbered stjerneløk og sopp.
- 7 Varm opp 2 ss olivenolje i en panne på høy varme. Skru ned varmen. Stek stjerneløk og sopp i panna til de er møre og gylne. Smak til med salt. Sett til side.
- 8 Smak på gryteretten. Tilsett mer vin, kraft eller urter etter smak.
- 9 Tilsett stjerneløk og sopp i gryteretten og la de småkoke i 10 minutter.

Retten kan serveres over potetmos og gjerne litt fersk timian på toppen. Den kan også serveres som den er med brød og smør.

FRAMTIDSBONDEN HELLEK OM SOYA



Av Emma Holen, medlem av Brigada Compañeras Contracorrientes, vårbrigaden 2020

Det er ikke bærekraftig å drive et landbruk frakoblet fra sitt eget ressursgrunnlag. Hva kan Norge benytte istedenfor soya? Hvorfor blir ikke dette alternativet mer brukt?

I intervjuet med Hellek Berge ble dette diskutert. Telemarksbonden har drevet i over 30 år, for 12 år siden la han over til økologisk og har de senere år prøvd å dreie produksjonen over i en mer regenerativ retning. Han produserer gras til noen få ammekyr, og havre og erter som brukes som såkorn og i kraftfôr.

Hva tenker du om erter som et norskprodusert alternativ til soya?

Erter har blitt ettertraktet i Norge for å få større andel norskprodusert protein i kraftfôret. Samtidig er det lite dyrkbar jord i Norge, så en økning i erteproduksjon vil sannsynligvis gå på bekostning av kornproduksjonen. Heldigvis så trenger drøvtyggere egentlig bare gras. Ved å bruke beitedyrene og styre dem til å beite på spesielle måter, så kan man unngå å bruke kraftfôr. Det er flere i Norge som driver med denne typen "grass fed". Dette er det store muligheter for, men da kan man ikke ha en politikk som konsentrerer seg rundt størst mulig ytelse per dyr. Hvis man kunne senket kravet til ytelse, kunne man droppet mye kraftfôr til drøvtyggere og heller brukt mer av den dyrkbare jorda til å lage menneskemat. Men dette vet jeg er en veldig betent politisk situasjon, og det er mange som mener det ikke går.

Hva er viktig å endre med jordbruket i Norge?

Mengden kraftfôr til drøvtyggere er mest essensielt. Man må stoppe det endeløse jaget på maks ytelse per dyr. For i dette jaget blir ytelsen aldri bra nok, og den kommer aldri til å være nok heller. Det er en liten tankevekker. En endring i det norske landbruket til mer beiting og mindre kraftfôr, gir muligheter til kutt i forbruket og import av kraftfôr-råvarer. I tillegg må vi redusere mengden soya vi kjøper fra Latin-Amerika og dermed unngå de problemene det skaper der.

Endring i tankegang er ekstremt viktig for å få til reelle endringer. Jeg hørte på et youtube foredrag av en amerikansk bonde og rådgiver "skal du gjøre små endringer så endrer du måten du gjør ting på. Hvis du skal gjøre store endringer så må du endre måten du forstår ting på".

Hva er grunnen til at ikke flere bønder har husdyr som bare spiser gress?

Hvis man går tilbake 20-30 år fikk melkekyr dårlige kraftfôr-råvarer og ytelsen var mye lavere. Nå handler det kun om å ha det beste av det beste, masse protein og maks ytelse per dyr. Dette har store konsekvenser for dyrene også. De presses utrolig hardt. Samtidig øker fortsatt kravet om volum. I jordbruksoppgjøret ligger det inne en økning av effektivisering på snitt 4% hvert år. Det vil si at hvis jeg skal opprettholde inntjeningen min så må jeg springe 4% fortere hvert år, eller skaffe 4% mer areal for å holde på den samme inntekten. Med den samme garden og jorda kan man regne seg fram til at inntjeningen har en halveringstid på 16 år. Det er en sånn greie som blir forbigått i det stille hvert eneste år. En veldig stor andel av gardene her i Telemark går med underskudd. Det er mange som påstår at bønder får mye tilskudd, det er for så vidt sant, men da er det litt rart at i snitt blir lagt ned 2-3 gardar hver dag her i landet. Grunnen til at så mange legger ned er manglende inntjening i landbruket. Alle subsidiene går bare så vidt innom kontoen til bondene før de går ut igjen for å betale alle kostnadene slik dagens landbruk er lagt opp.



Foto: Sofie Retterstøl Olaisen

SOLIDARISK MAT OG LANDBRUK = REDUSERT KJØTTFORBRUK

Av Thomas Cottis, høyskolelektor i landbruk og klimakunnskap ved Høyskolen i Innlandet

Ved å redusere kjøttforbruket vil du bidra til at det lett kan produseres mye mer mat i verden, samtidig som det blir mindre utslipp av klimagasser fra landbruket, og landbruket kan redusere forbruket av naturskadelig nitrogen og ikke-fornybart fosfor.

På dyrka jord produserer norske bønder for det meste dyrefôr. Bare en av fire dekar kornåker blir til menneskemat. Tre av fire dekar korn går til dyrefôr. I tillegg kommer graset som vi dyrker til ku og sau – det er dyrefôr, og soya og annet korn som vi importerer til dyrefôr.

Det er riktig at det i Norge er arealer som ikke er egnet til annet enn grasdyrking, men det er egentlig bare om lag 4 millioner dekar som er slike «ekte grasarealer». 6 millioner dekar kan brukes til matvekster – hvis vi vil. Nå bruker vi godt under 1 million dekar til matvekster. Altså bruker vi nå 9 av de 10 millioner dekar dyrkajord som vi har i Norge, til dyrefôr.



1 dekar jord gir 10 ganger så mye plantekost som kjøtt. 10-gangen er et gjennomsnitt.
Illustrasjon: Astrid Fadnes.



Foto: Tone Bech

Gjennomsnittlig kjøttforbruk i Norge for kvinner og menn, unge og voksne er på 52 kg spisbart kjøtt pr år. Hvis vi sier at dette fordeles på ukens middager så spiser gjennomsnittsnordmann/kvinnen seks av syv middager pr uke med 165 gram kjøtt pr middag. Dette kan være to middager med kjøtt fra melkekubesetninger og en middag med kjøtt fra ammekubesetning, 2 med kjøtt fra gris og en kyllingmiddag hver uke, 52 uker i året.

Hvis en slik gjennomsnittsnordmann/kvinne gjør noe så enkelt som å halvere kjøttforbruket sitt kan ukemenyen se omtrent slik ut: En middag med kjøtt fra melkekubesetning, en fra gris og en fra kylling. Så nyter du en middag med villfisket norsk torsk, en middag med planteburgere av norske grønnsaker og egg, og en middag med blomkålgrateng eller andre norske grønnsaker, før du topper det hele med pannekaker med syltetøy av norske bær.

En slik endring av kostholdet ditt vil være positivt for helsa di og du får i deg mer enn nok av energi, protein og vitaminer, selv om du har halvert kjøttforbruket. Når vi regner dette om til et helt år vil ditt solidariske kostholdsbidrag være slik: Du har redusert landbrukets utslipp av klimagasser for å lage dine middager fra over 700 kg CO₂-ekvivalenter til cirka 300 kg CO₂-ekv pr år. Det går med under halvparten så mye nitrogen, halvparten så mye fosfor og halvparten så mye dyrkajord til å dyrke dine middager. Og; det går bare 130 kg korn til å lage alle dine middager, mens det gamle kjøttmiddagsopplegget krevde 250 kg korn pr år.

40 prosent av alt kraftfôr som vi gir til norske husdyr (utenom fisk) er importert fra andre land som for eksempel Brasil. Hvis vi halverer kjøttforbruket kan vi langt på vei halvere forbruket av kraftfôr, og dermed kan vi la være å belaste regnskog og andre lands matproduksjon. Det er solidaritet - i tillegg gjør redusert kjøttforbruk at verden kan produsere mer mat med langt mindre klima- og miljøbelastning. Altså redusert kjøttforbruk = solidaritet.

MOTSTRAUMSPIZZA

MED GRENSELAUS SAUS

Av Det gule huset, aktivist-kollektiv på Ås

Pizzasaus utan tomater sa du? Kee..fornåge, eg har aldri hørt om det! La oss bare kaste denne aksepterte myten på søppeldynga først som sist. Har du aldri tenkt på kor idiotisk det er å stappe tomater oppi pizzasausen i Norge? To-matplanten er ein svært varmekrevjadede plante, som kun trivast i Norge dersom ein plasserar planten inne i eit sinnsykt energikrevende hus og ivaretar hen med ein haug innsatsfaktorar. Alt dette for å fremskaffe “norsk” vatn med smak og form av tomat. Eg trur du har skjont poenget; her følger ein vidunderlig oppskrift på pizzasaus uten tomat. Det beste av alt er at det er veldig lett.

Oppskriften som følger er ingen fast urokkelig oppskrift, men eit bra utgangspunkt og ein god base. Kapp opp alt av ingredienser i terningstørrelse. Smelt smør/ varm olja og surr lauk, raubetar og dei andre rotvekstane til dei er gode og møre. Bruk godt med smør i gryta, litt meir enn du tenkte. Det er viktig å bruke lokk slik at det blir ein slags dampsteiking med vatnet som er i rotvekstene. Rør om av og til og bruk passe sterk varme slik at det ikkje svir seg. Er du redd for at det skal bli brent kan du ha oppi ein liten slump vatn, men pass på at sausen ikkje blir for tynn. Raubetane, (sammen med smøret), spiller ein nøkkelrolle, dei skapar ein god sødme og fylde, samt ein nydelig farge. På denne måten er raubeten hovedaktøren i sausen når det gjelder den uvitende gjesten som hiver innpå med pizza og det hen trur og oppfattar som ein heilt vanleg pizzasaus. Saus med raubete som eineste rotvekst kan nok bli i kraftigste laget, men det er bare å trikse og mikse. Når alt er blitt mørt og godt er det bare å gå amok med stavmikseren og smake til med salt og krydderier.

INGREDIENSAR

Smør/olja
Lauk
Kvitlauk
Raubetar
Kålrot og eller andre rot- og knollvekster
Salt, pepper
Dine yndlings krydder.

FRAMGANGSMÅTE

Resten av pizzaen forløper ganske normalt, med en vanlig deig og det ein måtte ønske av fyll. Men om du ikkje er lei av nye ting kan du prøve å bake deigen ut med bare nevene. Bare klin den utover bakepapiret med litt vatn på nevane, då blir den tynn og god, og fort går det også. Når det kjem til fyll, kan det svare seg å ikkje fylle på for mykje, men holde det litt tynt og knasende, og prøv gjerne noko nytt fyll, har du prøvd brokkoli før?

Tips til potensielt utradisjonelt, men digg fyll: tynne potetskiver, hokkaido (gresskar) og mateple/vintereple eks sorten bramley (som erstatning for ananas).

HUSK! Dette er ein grenselaus saus, den er derfor også skamnais til pasta, lasagne og kva som helst anna.

PLANTEBURGER

Av Kia Luzula, matentusiast

Dette er en basisoppskrift som har stort potensiale for variasjoner i ingredienser. Variasjoner i ingredienser kan være: 1 dl Puré av gresskar, 1-2 dl havregryn eller kokt ris, 2 dl kokte grønne erter, linser eller andre legumer, raspet squash, kokt potet, 1 ss miso, 1 ss soyasaus, tørkete eller ferske urter eller andre smakstilsetninger.

Utfordringen med disse burgerne er riktig forhold av mel-væske. Varier derfor mengden hvetemel med mengden væskeholdig ingredienser. Bruk mer mel om blandingen er for våt til å håndteres. For mye hvetemel gir melete smak på burgerne, så bruk heller ikke for mye mel. Byggryn og egg har stivelse og hjelper til å holde kakene sammen. 1 ss potetstivelse kan også tilsettes for å holde kakene sammen.



Foto: Kia Luzula

INGREDIENSER

100 g rotgrønnsak som rødbete, sellerirot, gulrot eller kålrot
1,5 dl byggryn
2 ss tørket sopp
1-2 dl hvetemel
1-2 egg
2 tsk salt
1 løk
2 fedd hakket hvitløk
1 ss balsamico eddik, eple-sider eddik eller sitron
En neve hakket persille
Kvernet pepper

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Start med å koke byggrynene i saltet vann i 20 minutter, rasp så rotgrønnsakene.
- 2 Finhakk løk og stek brun i smør eller olje.
- 3 Den tørkede soppen skal bløtlegges i varmt vann.
- 4 Deretter blandes alle ingredienser utenom hvetemel i en blender eller stavmikser. Jeg liker litt tekstur på kakene og kjører derfor blandingen ganske kjapt.
- 5 Bland deretter i hvetemel 1 dl om gangen til farsen er fast nok til å forme.
- 6 La farsen hvile i minst 20 minutter. Den kan gjerne stå i kjøleskapet over natta. Når farsen får hvile utvikler smakene seg og den blir lettere å forme til burgere. (Hvis du bruker kokt potet skal denne ikke utsettes for blender. Mos poteten for seg selv og bland i med hvetemelet)
- 7 Varm ovnen til 200 grader og kle en stekeplate med bakepapir.
- 8 Form burgerne med hender, skjeer eller burgerformer avhengig av konsistens, våthet og utstyr tilgjengelig i ønsket størrelse. Hvis farsen er vanskelig å jobbe med kan du bruke to våte spiseskjeer til å legge en kladd på bakepapiret som deretter presses ned. Dypp skjeene i vann mellom hver burger.
- 9 Bak i ovnen i ca 20-30 minutter.
- 10 La burgerne avkjøle seg før du håndterer de videre. Nå skal de ha fått en fast form som lett kan flyttes. I denne formen kan burgerne fryses ned.

Før servering stek burgerne i smør, olje eller animalsk fett. Jeg liker godt å steke med i spekk fra økologisk svin.

SØT KAKE MED SQUASH OG GRESSKAR

Av Kia Luzula, matentusiast



Foto: Kia Luzula

Denne kaken får en saftig konsistens og smak som en krysning mellom eple og krydderkake. Varier gjerne hvilke krydder du har i etter personlig preferanse.

INGREDIENSER

750 g squash
Et halvt gresskar/hokkaido
(ca 800 g)
1 eple
100 g smør
2 dl sukker
2 egg
3 dl mel
2 tsk bakepulver
2 linfrøegg
1 tsk kanel
2 tsk kardemomme
1 tsk vaniljesukker
1 tsk salt

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Raspet squash legges i dørslag over en bolle og strøs med 2 ss sukker, for at vannet skal renne av. La stå ca 30 minutter og kna godt for å løsne vann. Vannet kan brukes til f.eks suppe, melkesyregjæring eller vaffelrøre.
- 1 Gresskaret/Hokkaido deles i 4 tilnærmet like store biter og bakes i ovnen i 30 minutter på 200°C til de er myke.
- 3 Romtemperert smør og sukker piskes hvitt med kjøkkenmaskin eller visp, ca 3 minutter i kjøkkenmaskin.
- 4 Bland inn ett romtemperert egg om gangen og bland godt mellom hvert egg.
- 5 Bland inn det bakte gresskaret/hokkaidoen og kjør maskinen på medium hastighet til bitene er jevnt løst opp.
- 6 Bland inn raspet squash, raspet eple og linfrøegg. Tilsett de resterende tørre ingrediensene til en jevn røre.
- 7 Smør en springform (25x25 cm er god størrelse) med smør og dekk bunnen med bakepapir om du er usikker på kvaliteten på din springform.
- 8 Bak kaken på 200°C i ca 40 minutter. Sjekk om kaken er klar ved å sette inn en tannpirker i midten, om den er tørr når den kommer ut er kaken klar.

LINFRØEGG

Linfrøegg brukes mye i eggfrie bakverk som bindemiddel. Det gir en deilig konsistens også i «vanlig» bakverk og jeg bruker det i alt fra vaffel, brød og kake. Linfrø er også høy på omega3 fettsyre. 1 egg tilsvarer 1 ss malt linfrø blandet med 3 ss vann, la stå i 10 minutter for å oppnå gelerende effekt.

ET SPISELIG JORDBRUK

AGROØKOLOGI I VERDENS SMÅBRUKERPERSPEKTIV

Av Marielle De Roos, bonde på Lofoten Gårdsysteri, styremedlem i European Coordination Via Campesina og leder av Internasjonalt utvalg til Norsk Bonde- og Småbrukarlag.

Agroøkologi er løsningen på en rettferdig matproduksjon i verden. Det handler om mer enn produksjonsmetoden. La Via Campesina, verdens småbrukerorganisasjon, mener agroøkologi er en langsiktig og helhetlig tilnærming til hvordan mat skal produseres. Småbrukere, bønder og landarbeidere skal for eksempel ha en anstendig lønn for arbeidet som kreves for å produsere sunn mat. Makten om mat skal ikke ligge hos noen enkelte store internasjonale bedrifter. Det er jordbrukere som skal ha de rettigheter som trengs for å produsere mat på lokale ressurser. Mat produsert på agroøkologiske prinsipper tilrettelegger for lokal handel med minst mulig mellomledd. Dette legger grunnlag for en mer rettferdig matproduksjon i verden.

I et agroøkologisk landbrukssystem er det lokale agrariske samfunn og gårdbrukere som skal ha råderett over frø, jord og vannressursene. Kapitalisering og privatisering av disse ressurser i verden truer matsikkerheten.

Matsuverenitet og agroøkologi står nær hverandre. Det er en plikt og rett at et land produserer mat til sitt eget folk med sine egne ressurser. Det skal jordbrukspolitisk vilje og handlekraft til, for å oppnå bedre matvareberedskap, matsuverenitet og en større selvforsyningsgrad i Norge.

Agroøkologisk matproduksjon produserer nok, sunn og næringsrik mat, bygger opp jordas fruktbarhet og holder matjord sunn. Agroøkologi er mest mulig basert på gårdens/regionens egne lokale og naturlige ressurser. Den bevarer og utvikler det biologiske mangfoldet og bruker ressurser på en bærekraftig måte, det vil si med minst mulig miljøbelastning, eller bakdeler for andre grupper/befolkning. De sosiale, økologiske, kulturelle, politiske og økonomiske aspektene til bonden og gårdsarbeidere er ivaretatt. Maten produseres i størst mulig grad til det lokale og nasjonale markedet. Bøndene har innflytelse på hvor og til hvilken pris maten selges, har rettigheter til jord og er i en reell forhandlingsposisjon om innsatsfaktorer og kapital.

Agroøkologi er ikke noe nytt. Det er en reaksjon på industrialisering av jordbruk og basert på kunnskap av småbrukere og matprodusenter - samlere over lang tid. Fremtidens matproduksjon må i langt større grad basere seg på de rammevilkår som naturen setter, på hvert lokalt sted. Samtidig må vi ta større hensyn til bærekraftsmålene FN har vedtatt. Agroøkologi er et begrep som fyller disse kravene og FNs Food and Agriculture Organization (FAO) har uttalt seg om at agroøkologi er en av løsningene på sult og fattigdom i verden.

LITEN SOMMERSALAT

Av Marielle De Roos, bonde på Lofoten Gårdsysteri



Foto: Marielle De Roos

INGREDIENSER

Rødbeter
Chevre (Lofoten Gårdsysteris egen Sommersnø)
Honning
Valnøtter

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok rødbetene, skrell og skjær i biter.
- 2 Skjær Sommersnø i 'kakebiter' og legg på rødbetene, strø over hakkede nøtter og tilslutt honning.
- Spis kokt byggryn eller potet ved siden av. Alt økologisk selvfølgelig!

BYGGOTTO MED TØRRFISK

Av Marielle De Roos, bonde på Lofoten Gårdsysteri



Foto: Marielle De Roos

INGREDIENSER

Byggryn
Grønnsaker (feks. fennikel, løk, gulrøtter, eple)
Smør
Eplemost
Ost (feks. Nordlandsost og Steinfjording)
Utvannet tørrfisk

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Legg byggryn bløt over natten.
- 2 Kutt grønnsakene i små biter, bruk gjerne rester eller det du har.
- 3 Stek disse med litt smør, tilsett byggryn og eplemost.
- 4 Spe i litt væske etterhvert til det blir en kremete konsistens, ca. 15 minutt.
- 5 Strø raspet Nordlandsost og Steinfjording over utvannet tørrfisk i ovn 180 grader i 10 minutter.
- 6 Legg den på byggottoen, strø på litt tørket tang.

HILSEN FRA EN ØKOLOGISK GÅRD

Av Stina Mehus, bonde på Eiketoppen gård

På Eiketoppen har jeg valgt å satse på økologisk drift. I første omgang av hensyn til min egen helse. Jeg har enda ikke blitt fristet av tanken på å blande sprøytemidler for å produsere mat her på gården. I andre rekke er det et lokalmarked som ønsker økologiske varer.

Etter at driften ble startet opp har det blitt helt logisk for meg. Produksjonene på gården komplementerer hverandre og blir et eget kretsløp. Jeg har både høner, spælsau og ammekyr som beiter etter hverandre. Med flere dyreslag minsker smittepresset, det er en måte å jobbe forebyggende for dyrenes helse. Vekstskifte på åkeren mellom eng og korn, er godt for både jordstruktur og for jordlivet. I vinterhalvåret er dyrene mer innendørs, da ser jeg at økoregelverket har mye fornuftig i seg. For eksempel har økologiske sauer dobbelt så mye plass i fjøset som andre. Dyrene får mer mosjon og kan legge seg ned der de ønsker. Som bonus er det trivelig for meg å stelle i et fjøs som er luftig og hvor alle kan bevege seg fritt.

Varene som produseres på Eiketoppen selges direkte til forbrukere her i nærområdet. Vi er flere bønder som har gått sammen om å starte REKO-ringen Follo. Da treffer vi bevisste kunder som verdsetter produktene våre. Mangfoldet i produksjoner er viktig for gårdens kretsløp. Som bønder i Norge står vi midt imellom å være selvstendig næringsdrivende og en politisk brikke i å sikre norsk matforsyning. Jeg er avhengig av at politiske beslutningstakere forstår at ensidig drift er uheldig for økolandbruket og norsk landbruk generelt, det er mangfoldet av plantevekster og dyreslag som faktisk må til for å lykkes.

KJØTTKRAFT

Av Stina Mehus, bonde på Eiketoppen gård

I Norge, med lite areal som kan brukes til korn og grøntproduksjon, er det fornuftig å ha en del beitedyr. Spesielt drøvtyggere som kan nyttiggjøre seg alt av gress, blader og urter i utmarka. Og da må vi også spise disse dyrene.

Jeg brenner for at man skal bruke hele dyret. Da må jeg innimellom ta meg tid til å koke kraft. Når kraften først er kokt er utgangspunktet for en masse deilige middager klart. Her i huset bruker jeg kraft som base for smaksrike sauser og mettende supper.



Foto: Joanna Svärd

INGREDIENSER

Kalvebein (fyll de største grytene du har)
Kaldt vann som dekker beina
Grønnsaker (klassisk er gulrot, purre, sellerirot, løk)
Urter (f.eks. timian, persille, laurbær)
Chili, om du liker det

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok opp, skum av mot oppkok og litt etter for klar kraft.
- 2 La trekke under kokepunktet (ca 80 grader) i ett døgn, det er også mulig ca 6 timer. Grønnsakene kan puttes i de siste timene.
- 3 Avkjøl og hell i små bokser (4-5 dl) for oppbevaring i kjøleskap og fryser.



HELSING FRÅ BYGDA

Av Eli Berge Ness, politisk nestleiar i NBS

For oss som har gjort det verdvalet at vi har busett oss på bygda, er vedtak om at vi skal ha jordbruk i heile landet både eit løfte frå politikarane og ein føresetnad for at vi skal kunne bu her.

Jorda kan ikkje flyttast. Skal den brukast til matproduksjon, må folk kome dit jorda er. Skal det vere aktuelt å bu i distrikta der mykje av jorda ligg, må vi vere mange. Det trengst mange små og mellomstore bønder for å lage ei grend, det held ikkje med ein stor bonde. For at unge skal overta gardar og produsere mat, er det viktig at ein kan oppretthalde barnehagar, skular, helsetilbod og nærbutikk.

Vi treng både heiltidsbønder og deltidbønder. Som ein verknad av at folk flyttar ut på bygdene og driv gard på deltid, får bygda kvalifisert personale på skulane og i helsetenesta.

På små bruk er utmarka ein viktig tilleggsverdi til arealet ein har rundt husa. Her kan ein produsere mat på plantar som ellers ikkje ville bli nytta. Heilskapstenking er eit viktig prinsipp i småskalajordbruket.

Korona-pandemien viste oss at det er ikkje sikkert dei store einingane er så robuste som dei sterke sentraliseringskreftene vil ha det til. Mange fekk seg ein vekkjar. Kva skjer om grensene blir stengde, og ein ikkje kan importere mat? Dette var ein heilt framand tanke for folk. Som ein rik nasjon er vi vane med å kunne kjøpe det vi vil. Vi såg fort at interessa for å dyrke eigen mat, og merksemd på kvar maten vart produsert, auka voldsomt. Du må kjøpe norsk mat no om du skal finne norsk mat når du treng det, seier vi i Norsk Bonde- og Småbrukarlag.

Derfor tek vi kampen for norsk mat i eit evigheitsperspektiv, vi tek kampen for små og mellomstore bruk, og vi arbeider for at bygdefolk ikkje skal misse rettane dei har hatt i utmarka i generasjonar.



Foto: Joanna Svärd

MAT FRÅ SETERVOLLEN



Foto: Sofie Retterstøl Olaisen

Av Anne Sofie Hovden, arbeidsutvalget i Alliansen Ny Landbrukspolitikk (ANL) og Mari Beitnes, LAG sin representant i ANL.

De siste 150 årene har antall setre i Norge sunket fra 100.000 til rundt 1000. Hvorfor er det slik? Norsk landbrukspolitikk har stadig blitt mer fokusert på effektivitet fremfor kvalitet og har lenge vært preget av en omstrukturering fra mange småbruk til få og store enheter. Drøvtyggere vokser både raskest og produserer mest melk når de beveger seg lite og spiser mye kraftfôr, og dette er dermed den mest lønnsomme måten å produsere melk og kjøtt på. Samtidig som utmarka gror igjen, beiter drøvtyggere hovedsakelig på innmark i lavlandet. Innmarka består i hovedsak av god matjord som ideelt sett bør brukes til å dyrke korn, grønnsaker og annen menneskemat. Skarve tre prosent av landarealet i Norge egner seg til å produsere menneskemat (som ikke trenger å gå gjennom en drøvtyggermage), mens omtrent 45 prosent av landarealet i Norge kan brukes som beiteareal for drøvtyggere. Mange av de plantene og insektene som har beitelandskapet som levested, er i dag rødlista. Å øke seterdriften er et godt tiltak for å opprettholde kulturlandskapet, og dermed også det biologiske mangfoldet.

I 2019 lanserte Alliansen ny landbrukspolitikk settermelding. Meldingen ønsker å sette fokus på seterdrift i Norge, en tradisjon som er i ferd med å dø ut. Den slår fast at økt bruk av setring bør være et landbrukspolitisk mål fordi det er en god måte ta i bruk lokale fôrressurser, holde kulturlandskapet i hevd og ikke minst fordi det fremmer både dyrehelse og folkehelse. ANL mener det er essensielt at en del av det grønne skiftet innenfor landbruket må handle om å øke selvforsyningsgraden innenfor matproduksjonen og dermed redusere importen av kraftfôr (særlig soya fra Brasil). Både av klima- og miljøhensyn med tanke på utslipp i forbindelse med frakt og avskoging, men også som et solidaritetsprinsipp. Vi mener at det solidarisk å ikke spise av andres matfat, men bruke sitt eget så langt det går. Om en tar tilbake setrene og utmarksbeitene vil en legge mindre beslag på områder hvor man egentlig kunne ha produsert korn eller andre råvarer som kan bli til menneskemat, både i Norge og i importlandene.

EFFEKT AV SAUEBEITING PÅ KARBONLAGRING I JORD

Av Vegard Martinsen, miljøentusiast

- Globalt er mer enn 25% av landarealet direkte eller indirekte forvaltet som beitesystemer.
- Tradisjonelt i Norge ble mange utmarksområder brukt til beite. I nyere tid har det vært en reduksjon i bruken av utmarksområder, hvilket fører til at flere ressurser ligger uutnyttet.
- For klimagassregnskapet til Norge er det nødvendig med gode estimat for karbonlager og karbonlagringspotensial i jord fra utmarksområder.
- Sauebeiting har stor innvirkning på biodiversitet og ulike økosystemtjenester slik som kjøttproduksjon, biomasseproduksjon og karbonlagring (2016).
- Sauebeiting er viktig som en økologisk faktor og for å opprettholde kulturlandskapet bla. gjennom å forhindre gjengroing.
- Beiting kan både øke og redusere biomassens kvalitet og kvantitet. Dette skjer direkte ved at dyrene spiser for å vokse, eller indirekte ved avføring som endrer omsetning av næringsstoffer i jorden.
- Tråkk og tilførsel av husdyrgjødsel endrer både fysiske og kjemiske prosesser og egenskaper i jordsmonnet. Dette er viktig for omsetningen av organisk materiale og dermed også bindingen av karbon i jorden.
- Studier viser at et moderat beitetrykk øker mengden karbon i jorden, mens et høyt beitetrykk (for mange dyr på et område) over tid reduserer mengden karbon. Beitetrykket må dermed tilpasses hvert økosystem for å ikke være høyere enn at plantene kan hente seg inn igjen, og ikke overgjødse.
- I rapporten til Hillestad (2019) ble det beregnet en gjennomsnittlig karbonlagringspotensial på 80 kg/ha/år (dvs. 290 kg CO₂-ekvivalenter/ha/år) på norske utmarksområder.
- Hvilket avtrykk beiting gir på et område avhenger alltid av faktorer som klima og jordsmonn på hvert spesifikt sted.
- For å kunne estimere klimaeffekten av beitebruk mer nøyaktig trenger vi mer kunnskap om jord-plante interaksjoner under ulike klimascenarier og hvordan dette påvirker det totale karbonbudsjettet.

Kilder:

M. E. Hillestad, "Beitemarka - et ukjent karbonlager," (AGRI ANALYSE, Oslo, 2019)

G. Austrheim et al., Synergies and trade-offs between ecosystem services in an alpine ecosystem grazed by sheep—an experimental approach. Basic and Applied Ecology, (2016).

KJEKJØTT I LEIRGRYTE MED BYGOTTO, KANTARELLER OG GEITOST

Av Elise Blixgård, geitebonde i Nord Troms



Foto: Maren Vedvik Dammen og Elise Blixgård (t.h)

Vi driver med geiter i Nord Troms i Nordreisa kommune. Vi er opptatt av at vi spiser mer av den maten vi kan produsere der vi bor. Derfor er mattradisjoner og kulturarv et viktig tema for oss. Geit og kje er et fettfattig og proteinrikt kjøtt. Det spises mye av i verden, men ikke så mye i Norge, dessverre. Det ønsker vi å endre på!

INGREDIENSER

Kjekjøtt gryte:

1 kilo kjekjøtt

1 løk

3 gulrot

Salt og pepper

Persille

1 boks øl

Byggotto:

5 dl byggryn

1 liter kraft av kjøtt (evt buljong)

Fedd hvitløk

5 stk smaksløk

2 dl balsfjordost, eller annen fast

hvit geitost

Salt og pepper

Kantareller

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Start med kjekjøtt gryten. Kjøtt og grønnsaker legges i leirgryta. Hell over øl og sett i ovnen på 175 grader i 4 timer.
- 2 Fortsett med byggotto. Blank finhakket løk og hvitløk i ei stor stekepanne.
- 3 Ha i byggryn. Bland godt og hell over kraft. Evt. Spar litt kraft for å spe etter hvert.
- 4 La byggrynene trekke inn krafta under lokk, tar ca.20 min, mens du rører av og til.
- 5 Når grynene er møre, og kraften kokt inn. Ha i en klatt smør, og kantareller.
- 6 Når de er blitt myke og fine, ha i revet ost. Server med hakket frisk persille over.

STJÆLT LAM PÅ NORSK MÅTE

Av Emma Tagseth og Tuva Tagseth, takdyrkere i Trondheim



Foto: Tuva Tagseth

Vår familie har vært på Kreta mange ganger, og setter pris på gresk mat. En rett som ofte står på menyen der er kleftiko, som blir oversatt til Stolen lamb. Noen ganger står det Stolen lamp også. Tuller grekerne litt med b og p? Lam er også noe vi har mye av her hjemme, og vi har latt oss inspirere til å lage noe som ligner litt. Lammeskank er et fint utgangspunkt. Her er det mye bein, og ved langtidskoking kommer mye god smak fra beinet over i maten. En annen fordel er at kjøttet løsner fint fra beinet. Da kan maten bare gli ned.

INGREDIENSER

4 lammeskanker
6 paprika
Mye løk, gjerne flere sorter
6 gulrot
1 squash
2 bokser passata tomater eller andre hermetiske tomater
En vinskvett
Hvitløk
Laurbærblad
Pepper
Salt
Dill
Oregano

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Start med å grille skankene sånn at det blir litt stekt overflate på kjøttet for å få fram stekesmaken fra fettene.
- 2 Grill de hele løkene litt og ha det sammen i ei gryte. Sammen med en vinskvett, tomater, hvitløk, laurbær og pepper, kan det småkoke i 3-4 timer.
- 3 Resten av grønnsakene kan koke med mot slutten av koketida.
- 4 Ha i salt, dill og oregano før servering.

Server med en enkel god salat, for eksempel av finstrimlet kål.

GRATULERER MED SYSTEMET!

JORDBRUKSPOLITIKK PÅ VILLE VEIER

Av Svenn Arne Lie, statsviter fra Bergen og småbruker på Tretten. Har gitt ut debattbøkene En nasjon av kjøttkuer - ni myter og en løgn om norsk landbrukspolitikk (2012) og Mellom bakkar og kjøttberg - Oppskrift på en ny matpolitikk (2019).

Endringer presser seg fram. Koronapandemien, oppå økonomiske svingninger, klimaendringer, forbrukertrender, og tørre og våte somre, har for alvor synliggjort hvor sårbar norsk matproduksjon er. Vi er sårbare fordi planteproduksjonen på egne arealer over tid har blitt redusert, og fordi billig utenlandsk arbeidskraft må flys inn for å holde matproduksjonen i gang. Jordbrukspolitikken er ikke til for bøndene, men skal sikre det samfunnsoppdraget som jordbruket har på vegne av, og i samråd med, fellesskapet. Dette oppdraget handler om beredskap og sjølforsyning og er uløselig knyttet til riktig bruk av jord. Tiår med ensidig fokus på volum, billig kraftfôr og statlig investeringsstøtte til storfjøs, har gitt overproduksjon, enorm gjeld og lav selvforsyningsgrad. Generelt har vi lagt oss på en kraftfôrimport som utgjør halvparten av totalforbruket, samtidig reduseres vår egen planteproduksjon år for år. Det er brei enighet om at den langsiktige løsningen på denne sårbare situasjonen er «å bruke mer jord i Norge». Dette kommer til uttrykk enten som krav om mer beiting, bekymringer om gjengroing, økt fokus på setring, forbrukermerking av grasfora kjøtt og mjølk, oppmerksomhet rundt den lave sjølforsyninga vår, eller slagord om å «ta hele landet i bruk».

Så er spørsmålet: Innser vi hva en slik endring i jordbrukspolitikken faktisk innebærer? Hva betyr det å skulle bruke mer jord, når vi samtidig har overproduksjon? Hvilke grep er nødvendige å ta? For å redusere importavhengigheten og øke sjølforsyningen, må produksjonen av mat og fôr på det norske arealet prioriteres. Altså bedret lønnsomhet i økt planteproduksjon i Norge. For å få dette til, må de politiske virkemidlene endres.



Løken Sunniva holder en del av 30 tonn setteløk som må kastet. Det er veldig bestemte regler for størrelsen til setteløken, for at løken vi kjøper i butikken skal være like stor alltid. De 30 tonnene er enten for små eller for store sånn at det faller igjennom det store løksorteringsmaskineriet. Den løken kunne blitt brukt til dyrefôr eller til bioenergi, men det er ikke noen automatikk i mekanismene som gjør dette mulig og dermed råtnet heller løken. Akkurat denne gården åpnet for at folk kunne ta med seg det de klarte, men likevel ble ikke alt gitt bort.

Foto: Sofie Retterstøl Olaisen

Her er tre forslag:

- 1. Tilskuddssystemet må endres.** Vi må bort fra dagens volumsystem basert på kronestøtte til antallet husdyr, dekar, produksjonsvolum, geografi og størrelse. Det må jobbes fram et nytt støttesystem med utgangspunkt i god agronomisk praksis, særlig bærekraftige produksjonsmåter og bruk av marginale arealer som i sum oppfyller samfunnsoppdraget.
- 2. Det må innføres et tak** på hvor mye tilskudd et gardsbruk samla sett kan motta fra fellesskapet.
- 3. Kraftfôrprisen må økes.** Når kraftfôret gjennom dagens jordbrukspolitikk er gjort billigere enn gras, er det logisk at Norge gror igjen og beredskapen ødelegges. Det er nok for totalt (norsk + importert) til å fylle opp det norske markedet og litt til. Økt bruk av jord, dermed flere egenproduserte føreheter, betyr samtidig at importen av kraftfôr må reduseres for å unngå en skadelig og vedvarende overproduksjon.

Volumet må ned, prisen på mat opp. Handlingsrommet i tollvernet til å ha bedre priser på jordbruksprodukter i Norge, er større enn det som praktiseres. Vi må bort fra dagens prioritering av høye volum og lave produsentpriser, og legge fokus på bedre produksjonsmåter, kvalitet og priser. Vi bruker i dag 11 prosent av vår inntekt på mat og har en sjølforsyning på 35 prosent. Det er ingen dårlig ide å øke sjølforsyninga til 50 prosent og kanskje bruke 12 prosent av inntekta vår på mat.

VEGETARLASAGNE MED STEKT POTET

Av Randi Roggenbühl, kokk og eier av Spiseriet Rause Retter



Foto: Randi Roggenbühl

Mat har vært en stor del av livet mitt siden jeg satt og dingla med beina på kjøkkenbenken hos farmor og fulgte med på hva hun gjorde. Så når jeg flytta hjemmefra kunne jeg lage flere tradisjonelle norske matretter. Det var først i voksen alder jeg formaliserte min interesse for mat og tok Gastronomisk institutt og en diplom i kokkefag. Mat ble livet for meg og det gir meg stor glede. Mat for meg må være usnobbete, raust og med enkle, rene smaker.

INGREDIENSER

Bechamelsaus:

- 4 ss smør
- 2 feed hvitløk
- 1 løk
- Timian
- 6 dl melk
- litt hvitvin
- 2 ss maizena

Tomatsaus:

- 3 små bokser med krønsja tomater
- 1 liten bok tomatpure
- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 1 gulrot
- 2 ss olje

Fyll:

- 100 g røde linser
- 100 g brune linser
- 2 store poteter
- 1 squash
- Brokkoli
- Pastaplater
- Ost

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Start med bechamelsausen. Smelt smør i en kjele og putt oppi hvitløk/løk/timian og la dette surre på middels varme til det er gyllent.
- 2 Hell oppi melken og en dæsj hvitvin. La dette få et forsiktig oppkok.
- 3 Rør maizena ut i kaldt vann. Tilsett dette i sausen. La det få et forsiktig oppkok.
- 4 Småkok på lav varme i ca 10 min.
- 5 Stavmiks sausen og smak til med salt og pepper.
- 6 Kok opp de oransje og brune linsene.
- 7 Stek potetene i 1 cm skiver, stek squash i skiver og stek brokkoli i skiver.
- 8 Fortsett med tomatsausen. La krønsja tomat, tomatpure, løk, hvitløk og gulrot i terninger surre i en gryte med 2 ss olje på middels varme.
- 9 Kok på middels varme i 30 min. Stavmix.
- 10 Så begynner "monteringsjobben". Legg lagvis i en langpanne som er ca 30x30 cm; tomatsaus, pastaplater, bechamelsaus, grønnsaker, pastaplater, grønnsaker, tomatsaus og avslutt med bechamel.
- 11 Topp det hele med revet ost. Avslutt gjerne med olivenolje og hvitløk som du stavmixer og heller litt over.
- 12 Stek på 160 grader ca 40 min.

SOPPSUPPE MED TIMIAN OG GRILLA POTETCHIPS

Av Randi Roggenbihl, kokk og eier av Spiseriet Rause Retter

INGREDIENSER

500 gram sopp (feks. champinon, kantarell, trakt kantarell)
2 ss fersk timian
2 ss smør
1 løk
2 fedd hvitløk
2 liter grønnsakskraft
1 dl fløte

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Skjær soppen i terninger og surr den i en gryte sammen med smør, hvitløk, løk og timian. La det hele surre til det er gyllent i ca 15 min. Ikke for sterk varme.
 - 2 Hell oppi kraften og la det koke i alt fra 1 til 2 timer på middels varme. Den bør tykne endel og redusere.
 - 3 Bruk stavmikseren på suppa og tilsett 1 dl fløte. Smak til med salt/pepper og gjerne kikkoman. Eller annet soya alternativ.
 - 4 Friter tynne skiver av potet i varm rapsolje, legg de gyllne skivene på kjøkkenpapir, hell på litt salt.
- Pynt så suppen med deilig, fritert potet.

EPLE CRUMBLE

Av Randi Roggenbihl, kokk og eier av Spiseriet Rause Retter



Foto: Randi Roggenbihl

INGREDIENSER

1 dl sukker
2 ss kanel
2 epler
1 ts vaniljesukker
100 g smør
200 g hvetemel

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Lag lys karamell av sukkeret på middel varme i en stekepanne, tilsett kanel og epler i terninger.
- 2 Tilsett vaniljesukker. Bland godt sammen og la det stå og holde seg flytende på svak varme.
- 3 Lag crumble av smør og hvetemel ved å kna det sammen. Legg det på stekebrett og stek på 180 grader til det er gyllenbrunt. Ca 15 min.
- 4 Leg nå lagvis den flytende eple karamellen og crumble i silikonformer eller i små porselensformer.
- 5 Avslutt med crumble. Stek i 15 min.

Avkjøl og server med vaniljeis, krem eller vanilje kesam.

PROBLEMET MED SOYA

Av Veera Mo, fagrådgiver i Framtiden i våre hender og har en mastergrad med fordypning i landbruk og miljø. Hun var på brigade i Guatemala i 2016 og sitter nå i styret til Brigadeprosjektet til LAG

Hvert år fraktes hundretusenvis av tonn med soya fra brasilianske åkrer til Norge. Soyabønnene ender opp i kraftføret til norske husdyr og oppdrettsfisk, som har blitt avhengige av de importerte proteinene.

Mesteparten av soyaen som går til fôr i Norge kommer fra Brasil. Der dyrkes soya på langstrakte plantaser for å oppnå stordriftsfordeler, med tungt maskineri og betydelig bruk av sprøytemidler. Ca. én prosent av gårdene i Brasil dekker nesten halvparten av landarealet¹. Jordbruksområdene er skjevt fordelt på få mennesker, og kampen for jordreform er sterk blant jordløse og småskala bønder.

I dag er Brasil den største produsenten av soya i verden; resultat av en aggressiv utviklingspolitikk som har ført med seg avskoging, forurensning og konflikt. Soyaproduksjonen øker fortsatt, i takt med en voksende etterspørsel etter intensivt produsert kjøtt- og meieriprodukter verden over. Det legger stadig større press på landarealer og knappe ressurser, skviser ut småskalaprodusenter, skaper konflikt med urfolk og lokalbefolkning og driver annen virksomhet inn i sårbare områder. Norsk soyaimport bidrar til den massive etterspørselen etter soya globalt.

Den gjeldende landbrukspolitikken i Norge gjør det vanskeligere å drive lønnsomt uten soyabasert kraftfôr, særlig for småskalaprodusenter. Soyaen er billig, fordi den stort sett importeres tollfritt² og fordi prisen på kraftfôr subsidieres. Høy ytelse og volum blir premiært, til fordel for proteinrik soya³. Mens dyra spiser soyakraftfôr, gror utmarka igjen. Den norske arealbruken har falt mens kjøttproduksjonen har økt.

En matproduksjon frakoblet eget ressursgrunnlag er ikke bærekraftig. Spesielt ikke når klima- og naturkrisen forsterker seg. FN-rapporten om bruk av landareal fra 2019⁴ har varslet at konflikt om matjord vil øke i årene som kommer. Da må vi i mye større grad belage oss på lokalt ressursgrunnlag i matproduksjonen vår, heller enn å beslaglegge ressurser på andre siden av jorda.



Foto: Sofie Retterstøl Olaisen

1 Reid (2014) Brazil: The Troubled rise of a Global Power. Yale University Press: New Haven and London. s.203

2 Nærings- og fiskeridepartementet (23.10.2020) «Fakta om frihandelsavtalen med Mercosur», Tilgjengelig her: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/dep/nfd/nyheter/nyheter-2019/fakta-om-frihandelsavtalen-med-mercotur/id2666463/>

3 Sverre Arne Lie (30.10.2020) «Jordbrukets imaginære tvangstrøye», Harvest Magazine. Tilgjengelig her: https://www.harvestmagazine.no/pan/jordbrukets-imaginaere-tvangstroye?fbclid=IwAR3ZzTibD5MEoklc9zU9vNqhHNHyPb_SyyWOsYin2TtkHrtiTncdaPWlk

4 IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems. (2019) Tilgjengelig her: <https://www.ipcc.ch/srcc/>

SPICY GRESSKARSUPPE

Av Elise Øksnes Fjordbakk, prosjektleder for Brigadeprosjektet til LAG og deltaker på solidaritetsbrigade i Colombia 2017



Foto: Elise Øksnes Fiordbakk



Foto: Maren Vedvik Dammen

Jeg begynte å lage gresskarsuppe da jeg bodde i Peru og Bolivia og fant masse digg gresskar på marked. Jeg lager oftest mat på slump, så ingredienslisten er kun veiledende. Juster underveis og smak deg frem. Gresskaret kan du variere ut i fra den sorten du finner og liker.

Ulike variasjoner du kan teste ut:

- Har du noe søtpotet, potet, gulrot eller annet liggende er det helt ypperlig å supplere suppa med. Vil du ha en litt mer mettende suppe funker ofte linser bra, men da blir suppa grovere.
- Ønsker du en helt enkel suppe uten for mye krydderier kan du droppe currypaste, fiskesaus og chili.
- Om du ikke gidder å styre med ovnen, kan du enkelt ha oppkutta gresskar i gryta etter løk, hvitløk, ingefær og chili har fått frest seg. Den må da koke i 20 minutter før stavmiksing.

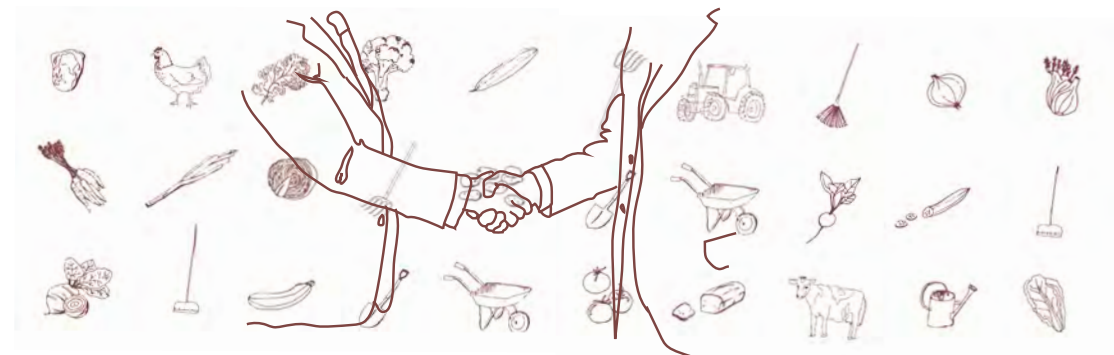
INGREDIENSER

- 1 kg gresskar
- 7 dl buljong/kraft
- 1 gul løk
- 1 hvitløk
- 1 rød chili
- 1-2 ss rød currypaste
- Sitrongress
- 1-2 ss ferdig hakket ingefær
- Crème fraiche eller kokosmelk
- Saften av en halv lime
- Litt fiskesaus
- Koriander og sesamfrø til topping

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Sett ovnen på 180°. Kutt av skallet, fjern gresskarkjerner og kutt gresskar opp i biter. Legg gresskar på en langpanne med bakepapir eller en ildfast form og ha litt olje på. Stek i omtrent 30 minutter midt i ovnen, til det er mørt.
- 2 Kutt opp løk, hvitløk, ingefær, chili og sitrongress (kan sløyfes). Husk å fjerne de ytterste lagene på sitrongresset før kutting.
- 3 Stek løk blank i olivenolje, og ha etter hvert i hvitløk, ingefær, chili og sitrongress. Fres så løkblandingen i currypaste, og juster med litt mer olje om nødvendig.
- 4 Ha det møre gresskaret i kjelen og rør godt sammen. Spar eventuelt litt til å toppe suppa med.
- 5 Ha oppi halvparten av buljongen og bruk stavmikser for å få en glatt puré.
- 6 Ha oppi resten av buljongen, eller så mye du vil for å få tykkelsen du ønsker på suppa.
- 7 La suppa koke opp og smak til med lime, fiskesaus og crème fraiche eller kokosmelk. Avhengig av gresskartype og om du bruker crème fraiche, kan det også være nødvendig med litt sødme.
- 8 Topp med koriander, sesamfrø og litt ekstra chili og lime.

FRIHANDEL OG MAT



Av Hege Skarrud, leder i Attac Norge.

Vi blir ført bak lyset med selve begrepet frihandel. For det er ingenting ved denne handelen som er fri. Spørsmålet må heller være hvem avtalene sikrer frihet for. Frihandelsavtaler består av omfattende regelverk og standarder for å best mulig sikre næringslivets interesser. Det ligger i ordet avtales beste forstand at det innebærer forpliktelser og regler. Dessverre er det slik at avtalene binder demokratiet opp til noen mektige og fås interesser. Det skaper en rekke problemer. Blant annet for matsuverenitet og matsikkerhet for alle parter i en avtale.

Når vi inngår regelverk som innskrenker politisk handlingsrom til å utforme lover og reguleringer innen en rekke områder, som jordbruk, dyrevelferd og miljø, får vi lavere standarder. Dette fordi regelverkene i frihandelsavtalen ikke skal utgjøre «unødvendige hindringer for internasjonal handel». Når et lands standarder møter et annet lands standarder, og ønsket er mest mulig flyt av varer på en så lite hindrende måte som mulig, da presses standardene ned til et minste felles multiplum.

Vi forplikter oss rett og slett til et tak for hvor langt demokratiet har lov til å gå i å for eksempel regulere miljøvern, sjøforsyning og dyrevelferd. Om regelverket rundt bruk av antibiotika i en frihandelsavtale Norge inngår er svakere enn den nasjonale politikken, vil det kunne ha noe å si for standarden på mat vi importerer til Norge.

Når vi også ser at sjølforsyningsgraden i Norge er såpass lav som den er i dag (30 prosent), er det å gi markedsadgang til utenlandske jordbruksvarer et risikabelt spill med matsikkerheten. Høy sjølforsyningsgrad er god beredskap og ressursforvaltning nasjonalt. Det er også bra solidaritets- og miljøpolitikk å ikke legge beslag på matjord i andre land for å fø en befolkning tusenvis av mil unna. Handelsavtaler ivaretar ikke matsuvereniteten ved å prioritere industrielt landbruk og internasjonale standarder.

A ha mulighet til å sikre småskala jordbruk tilpasset lokale forhold er et viktig tiltak i kampen mot sult, ulikhet og miljøkrise. Da må handelsavtaler tilrettelegges for at demokratiet kan sikre bærekraftig og rettferdig lokal ressursforvaltning. Ikke undergrave det ved å sette næringslivets interesser i førersetet.

EFTA-MERCOSUR-AVTALEN

Av Alva Oleanna Thingnes Førsund, medlem av Contracorrientes, vårbrigaden 2020



Foto: Emma Holen

En handelsavtale som sendes til stortinget for ratifisering i disse tider, er avtalen mellom handelsblokkene EFTA (Norge, Sveits, Island og Lichtenstein) og Mercosur (Brasil, Argentina, Paraguay og Uruguay)

Årlig eksporterer norske bedrifter varer verdt over 5 mrd. kroner til landene i Mercosur. Likevel ønsker Norge å signere en avtale med mål om å gi bedre markedsadgang og øke produksjonen av produkter som rødt kjøtt, soyamel og mais. Formålet med avtalen er altså ikke å muliggjøre, men å øke handelen. Dette skal man få til ved å fjerne toll og gjøre handelen

mindre knyttet til lover og reguleringer som kommer i veien for kommersielle ønsker. Mange av disse lovene og reguleringene er til for å beskytte miljø, menneskerettigheter og arbeiderrettigheter. Handelsekspansjon prioriteres altså foran hensyn til mennesker og miljø.

Mye av soyaen som importeres skal bli kraftfôr i norsk landbruk og fiskeri. Norsk matproduksjon har blitt svært avhengig av importert soya, og norske bønder er enige om at andel soya brukt i kraftfôr i norsk matproduksjon må ned. Likevel legger staten til rette for å øke importen av soya om de signerer denne avtalen.

For å møte et stadig økende krav om vareeksport til Norge og andre europeiske land, vokser det industrialiserte jordbruket i Latin-Amerika og krever større landområder. Avskoging for å få tilgang til mer dyrkbar jord, er en direkte årsak til at Amazonas brenner. Ved å legge til rette for stadig mer handel, fyrer Norge opp under bålet.

Det industrialiserte jordbruket beslaglegger også jord som allerede er i bruk. Småbønder i Latin-Amerika må vike for det internasjonale markedet, og mister jorda de er avhengige av. Da blir det tydelig at jorda ikke lenger skal mette den lokale befolkningen, men mette et globalt marked.

Avtalen mellom EFTA og Mercosur har blitt forhandlet fram bak lukkede dører og med omfattende hemmelighold. Den manglende åpenheten har resultert i at bare næringslivets behov har blitt ivaretatt. Avtalen er ikke ratifisert enda, og det er fortsatt mulig å stoppe den. Avtalen må reforhandles med full åpenhet og innsyn, demokratisk behandling og konsekvensutredning med vekt på sosiale og miljømessige konsekvenser. De som blir berørt må også bli hørt.

GRØNNKÅLCHIPS

Av Elise Standal Moen,
kokk på Sogn Jord- og Hagebruksskole

INGREDIENSER

Fersk grønnkål
Litt raps- eller solsikkeolje
Krydder (feks. salt, pepper, chili, paprika, hvitløk eller urter)

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Vask grønnkålen hvis den har mye jord på seg, men la den helst være som den er, eller kost forsiktig bort jord/skitt. Dette er for at den skal holde seg tørr og gjøre prosessen videre lettere/raskere.
- 2 Riv bladene av stilken. Hvis du skal lage veldig mye kan det ta litt tid, men stilkene blir fort seige så det er best å lage med bare bladene.
- 3 Legg grønnkålen utover på bakepapkledde rist eller brett, dryss over litt olje og krydder og masser det inn i grønnkålen.
- 4 Stek på 100-110°C i ca. 30-40 minutter på over- og undervarme. Steketiden varierer med hvor fuktig grønnkålen er. Det er lurt å åpne ovnsdøren et par ganger mens de steker, for å slippe ut fuktigheten. Ikke ha på varmluft, da blåser grønnkålen rundt inni ovnen etter hvert som den blir til chips, og ikke ha for varm ovn, da blir den brent. Man kan steke flere brett om gangen, bare husk å lufte godt.



Foto: Creative Commons

ØL-PANNEKAKER

Av Birte Lykkegard, pensjonert bonde fra Nordland

Pannekaker med øl...ja, i Danmark som er mitt fødeland er det slett ikke uvanlig å bruke øl i maten. Til pannekaker og til kjøttkaker. En kan også bruke Farris, da den også gir litt kullsyre til deigen. Hvis folk ikke tåler melk er det også et godt alternativ å bruke bare øl. Ølsortene har intet å si. Men til vanlig bruker jeg halve mengden væske som øl og den andre halve som melk.

INGREDIENSER

1 1/2 dl sammalt hvete fin (kan økes noe)
1/2 dl havregryn
1 1/2 dl hvetemel
1/4 ts salt
4 stk egg
5 dl væske (halvt om halvt melk og øl)
2 ss nøytral olje
Olje/ smør til steking etter behov.

FRAMGANGSMÅTE

Denne oppskrift kan bli litt tynn synes jeg sjøl, så det hender jeg bruker noe mer mjøl når jeg skal steike. Vil du lage grønne pannekaker blander du LITT hakket spinat/brennesle/karvekål inn i deigen. Vil du ha rosa kan du blande en liten revet rødbete inn. Vil du ha oransje kan du bruke en liten reven gulrot.

Lykke til!



Foto: Birte Lykkegard

LETTVINTE FISKEKAKER - SEIKAKER FRA BYGDA

Av Birte Lykkegard, pensjonert bonde fra Nordland



Foto: Birte Lykkegard

Obs! når du først har startet å lage fiskefarse må du gjennomføre. Farsen stivner ganske snart. Så lag ikke mer enn du makter med. (Bitter erfaring fra den gang jeg var ung nybegynner. 10 kg farse var helt vanlig på bygda. Men med 3 småbarn og plutselige besøk av en prominent person stod jeg en gang igjen med halve farsen. Det ble til at jeg måtte skjære opp i skiver og steke som "lefser". I dag kan jeg flire av det, men ikke den gang..

INGREDIENSER

1 kg seifilet
4 ts fint salt
1 ts pepper
Evt muskat
2.5 ss potetmel
1 kopp løk i form av gressløk/grønn
purre/vårløk
Evt 2 egg

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Fileten klippes i mindre biter passelig til å gå ned i din matmølle. Gnis så inn med 4 ts fint salt. (Slik reiser du protein fibrene som binder sammen farsen)
- 2 Blande løselig inn 2.5 ss potetmel og pepper (evt annet krydder) + gressløk eller det grønne fra purre/ vårløk.
- 3 Kvern alt dette i matmølle eller kvern. Mens du kverner skal du blande inn den kalde væsken. Til sammen 6 dl. Det er vanlig å blande 50/50 melk/vatn evt kraft. Jeg blander også inn 2 hele egg fordi jeg liker det i slike små porsjoner.
- 4 Når du er ferdig å kverne og blande skal du kunne forme kakene med en skje dyppet i vatn. Hvis du syns farsen er for tett må du røre inn mer væske med en gang.
- 5 Steik på middels varme i det det fett/olje du sjøl liker. Jeg legger gjerne kakene på et fat med litt undervarme etterhvert som de blir ferdige.

KAPITTEL 3 DESSERT:

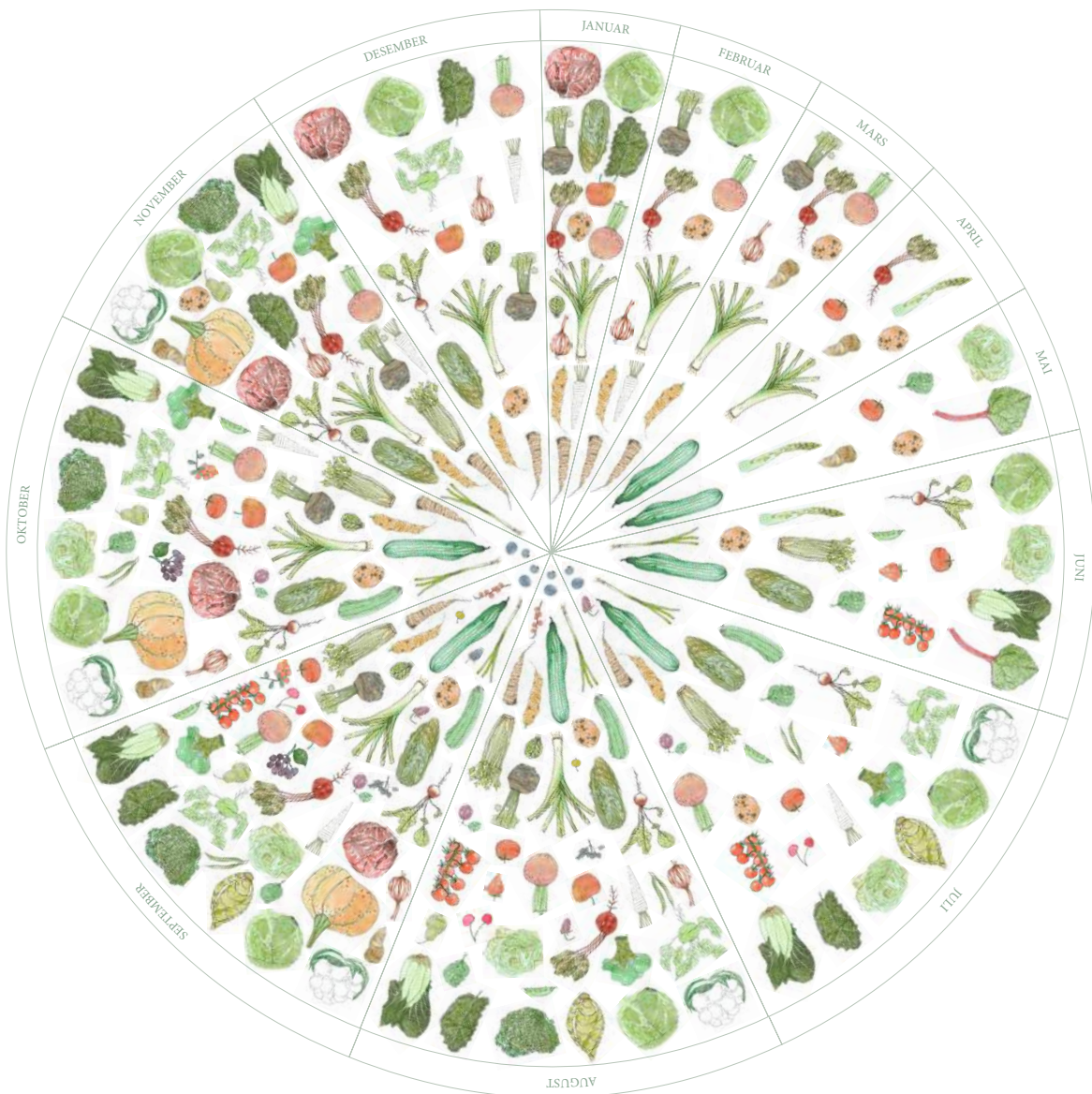


FORFRISKENDE VEIER

Man kan ikke avslutte et måltid eller en god bok uten noe smakfullt og oppmuntrende. Som dessert ønsker vi å tilby noen godbiter som forhåpentligvis inspirerer til mer bevisste individuelle matvalg. Her finnes det noe for enhver sin smak, alt fra søtt og surt til salt. Bli klok på ville vekster i skogen, hvordan spise hele dyret samt handle lokalprodusert. Du får også innsyn i hva som er i sesong, hvordan bevare råvarer og hvordan bli mer aktiv i dyrkingsprosessen. Selv om det trengs en større strukturell endring både nasjonalt og globalt (for det er vanskelig å bli mett på profitt), representerer disse initiativene en liten bit av en større kake. De dreier seg om å bli mer aktiv i reisen mot et mer bærekraftig, selvforsynt og solidarisk matsystem. Vi håper du ikke sluker godbitene på en gang, men lar dem ligge og smelte litt i munnen. Hvordan kan du bidra?

SESONGKALENDER

FOR BÆR, FRUKT OG GRØNNSAKER



JANUAR

Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Kinakål
Knollselleri
Kålrot
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Rosenkål
Rødbete
Rødløk
Rødkål
Eple

FEBRUAR

Gulrot
Hodekål
Knollselleri
Kålrot
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Rødbete
Rødløk

MARS

Gulrot
Jordskokk
Knollselleri
Kålrot
Pastinakk
Potet
Purre
Rødbete
Rødløk

APRIL

Agurk (v)
Asparges
Jordskokk
Potet
Purre
Rødbete
Tomat (v)

MAI

Agurk (v)
Asparges
Jordskokk
Potet
Salat
Spinat
Tomat (v)
Rabarbra

JUNI

Jordbær
Agurk (v)
Asparges
Cherrytomater (v)
Hodekål
Kinakål
Mangold
Nepe
Potet
Reddik
Salat
Spinat
Stangselleri
Sukkererter
Tomat (v)
Vårløk
Rabarbra

JULI

Blåbær
Bringebær
Jordbær
Kirsebær
Agurk (v)
Blomkål
Brokkoli
Bønner
Cherrytomater (v)
Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Kinakål
Knutekål
Kålrot
Mangold
Nepe
Pastinakk
Persillerot
Potet
Reddik
Salat
Spinat
Squash
Stangselleri
Sukkererter
Tomat (v)
Vårløk
Plomme

AUGUST

Blåbær
Bringebær
Jordbær
Kirsebær
Rips
Solbær
Stikkelsbær
Agurk (v)
Blomkål
Brokkoli
Bønner
Cherrytomater (v)
Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Kinakål
Knutekål
Kålrot
Mangold
Nepe
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Reddik
Rosenkål
Rødbete
Rødløk
Salat
Savoykål
Spinat
Squash
Stangselleri
Sukkererter
Tomat (v)
Vårløk
Eple
Plomme
Pære

SEPTEMBER

Aronia
Bringebær
Bjørnebær
Jordbær
Kirsebær
Rips
Solbær
Stikkelsbær
Tyttebær
Agurk (v)
Blomkål
Brokkoli
Bønner
Cherrytomater (v)
Gresskar
Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Kinakål
Knutekål
Kålrot
Mangold
Nepe
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Reddik
Rosenkål
Rødbete
Rødløk
Salat
Savoykål
Spinat
Squash
Stangselleri
Sukkererter
Tomat (v)
Vårløk
Eple
Pære

OKTOBER

Aronia
Blåbær
Tyttebær
Agurk (v)
Blomkål
Brokkoli
Bønner
Gresskar
Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Jordskokk
Kinakål
Knollselleri
Knutekål
Kålrot
Mangold
Nepe
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Reddik
Rosenkål
Rødbete
Rødløk
Rødkål
Salat
Savoykål
Spinat
Squash
Stangselleri
Sukkererter
Tomat (v)
Vårløk
Eple
Pære

NOVEMBER

Blomkål
Brokkoli
Gresskar
Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Jordskokk
Kinakål
Knollselleri
Knutekål
Kålrot
Mangold
Nepe
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Rosenkål
Rødbete
Rødløk
Rødkål
Savoykål
Stangselleri
Vårløk
Eple
Pære

DESEMBER

Grønnkål
Gulrot
Hodekål
Kinakål
Knollselleri
Knutekål
Kålrot
Nepe
Pastinakk
Persillerot
Potet
Purre
Rosenkål
Rødbete
Rødløk
Rødkål
Eple

Sesongkalenderen viser norsk frukt, bær og grønnsaker som produseres økologisk i Norge, etter informasjon fra Bioforsk Økologisk. Illustrasjon og grafisk design: Eva De Moor og Tabea Glaes / Growlab Oslo. Kalenderen kan kjøpes som plakat på growlab.no.

bær
frukt
grønnsaker
(v) veksthus

BRUK HEILE DYRET

Av Astrid Seime, organisasjonsrådgjevar i Norges Bygdekvinnelag.

FAKTABOKS:
Norges Bygdekvinnelag jobbar for levande bygder og bevaring av norsk matkultur. De ble i 2019 rådgjevande organisasjon for UNESCO for å ta vare på matkultur som immateriell kulturarv. For å kunne overføre kunnskapen meiner de at ein må møtast og lage mat saman både for å kjenne på maten og lære seg teknikkane saman med nokon som kan det i frå før.

Tradisjonelt har nordmenn tatt i bruk fleire delar av dyret, men vi er ikkje lenger så medvitne på kva delar av dyret vi et, eller korleis ein lagar slik mat. Bygdekvinnelaget meiner vi må løfte fram oldemor sitt prinsipp der alt som kunne brukast til mat vart nytta, frå hode til hale.

I dag må vi ta med oss kunnskap om matlaging, bruk av råvarer og matproduksjon inn i framtida fordi det bidreg til berekraft, matsikkerheit og solidaritet.

Å ha ein nasjonal matproduksjon med høg sjølvforsyning er solidarisk overfor andre land. Vi skal alle bidra til å innfri FN sitt mål om å utrydde svolt, oppnå matsikkerheit og betre ernæring, og fremje berekraftig landbruk innan 2030. Då må alle land ta ansvar for å nytte deira naturgevnne føresetnad ein har til å produsere mat i eige land, og gjere det beste ut av det ein har.

Den norske matkulturen er tufta på bruk av dei lokale ressursane. Formødrene våre åt ikkje så mykje kjøt, men dei nytta alt dei kunne bruke av dyret. Blod, tunge og margbein til kraftkoking var ein naturleg del av kosthaldet, og



Foto: Joanna Svärd



kunnskap om mat og mattradisjonar vart tradisjonelt overført frå mor til dotter. Matkulturen er i stadig endring, og den formidlar òg historia om lokalsamfunnet den kjem i frå. Tidsklemma og halvfabrikata har endra matkulturen vår og i dag finn vi mest filetar og kjøttdeig i matbutikkane. Om vi skal kunne nytte fleire delar av dyret, og nytte matressursane våre best mogeleg må vi tek vare på kunnskap og ferdigheiter frå det tradisjonelle matstellet.

Kva slags kunnskap som blir tatt vare på, handlar òg om kven sin og kva slags kunnskap som har hatt status. Kvinnekunnskap er gjerne knytta til heim, mat og familie, og dette arbeidet vert fort usynleg, både når vi ser på det i historisk kontekst og i dag.

Vi er kanskje i ferd med å miste kunnskapen om matproduksjon og utnytting av alle ressursane. Konsekvensen av dette vert at vi misser nærleiken til og anerkjenninga av råvarene, verdien av dyret og arbeidet som ligg bak maten vi et. Det tradisjonelle matstellet er ein viktig del av vår kulturarv, og å ta vare på den krev mellom anna at vi anerkjenner og løfter opp kunnskapen som finst, og at vi nyttar heile dyret.

BLODPANNEKAKER

Av Brita Knapstad, 83 år gammal aktiv bygdekvinne fra garden Veiseteigen på Voss

Å lage blodpannekaker og blodpudding av slaktedyr er ein gammal tradisjon, og ein viktig del av det å nytte heile dyret. Blodmat er jernrik mat. Matblod kan kjøpast frosne i større daglegvarebutikker eller hjå slaktaren. Ein kan bruke blod frå andre dyr òg, som til dømes reinsdyr.



Foto: MatPrat - Opplysningskontoret for egg og kjøtt.

INGREDIENSER, 7 porsjoner

5 dl blod (griseblod)
5 dl mjølk
5 dl vatn
1,5 dl sukker
2 egg
3 ts salt
1 ss kanel
1 ts allehånde
1 ts ingefær
1 ts natron
1,5 dl lys sirup
3 ss kefir
500 g kveitemjøl
200 g byggmjøl

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Bland saman blod, vatn, kefir og mjølk.
 - 2 Rør saman egga med litt av sukkeret.
 - 3 Bland alt det tørre, sikt mjølet.
 - 4 Ha det våte i dei samanpiska egga.
 - 5 Varm sirupen slik at den vert rennande og rør den inn i blandinga. Rør så mjølblandinga i litt etter litt.
 - 6 La røra stå ei lita stund for å svelle, ca. 15 min.
 - 7 Steik pannekakene på ei takke eller i ei steikepanne med god varme.
- Server med smør og sirup.

INNMAT OG BLODMAT: LAMMELEVER

Av Stig Arild Helgesen, sauebonde i Tysvær kommune i Nord Rogaland



Foto: Joanna Svård

Frå gammalt av var det naudsynt og viktig for folk å nytta alle tilgjengelege matressursar. Når det vart slakta dyr var det nok slik mange stader at skrotten måtte seljast for å skaffa kontantar, og då kunne det me i dag kallar biprodukt (blod, lever, hjerte, nyrer, fett, tarm, magesekk, hovud og bein) vera det einaste ein hadde att. Det var sjølsagt viktig å ta vare på desse ressursane og dei vart enten nytta direkte eller som ingrediensar i pølser og spekepølser.

Mat av innmat og blod har fått eit ufortjent dårleg rykte og er dessverre lite nytta i vår overflodstid. Men, det er råvarer som gir god og næringsrik kost.

Hvordan bruke blodmat?

Blod får ein i dag kjøpt i halvlitersboksar. Dette er svineblod og slakteriet har tilsett antikoaguleringsmiddel slik at det berre treng å silast før bruk. Dersom ein slaktar sjøl må ein vera nøye med blodtappinga slik at ikkje matblodet vert forurensa. Då må ein også røre i blodet slik at ein får ut koagelet. Ein rører med visp eller liknande til blodet kolnar. Då fester koagelet seg til røreneiskapen og er lett å fjerna. Av blodet kan ein laga blodpudding, blodpølse, blodkumle, blodpannekake (min favoritt) eller blodet kan nyttast i spekepølser.

Innmat og lever

Av innmat vil eg framheva lammelever. Denne er mild og god på smak og lett å få god. Det som er viktig å huska er at lever vert seigare til meir ein koker ho. Difor skal levera aldri kokast lenger enn til ho er gjennomkokt.

INGREDIENSER

Lammelever
Kveitemjøl
Bruns saus med kremfløyte
Ønsket tilbehør (f.eks gulrøtter, potet og kålstuing)

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Skyll levera godt i kaldt vatn og fjern dei største gallegangane og gjerne hinnene utanpå. Skjær henne i 1cm tjukke skiver og vend i kveitemjøl.
- 2 Brun levera på middels varme. Levera inneheld sukker og får usmak dersom ein bruner på for sterk varme! Legg levera til side og kok ut steikepanna. Utkoket bruker eg i sausen.
- 3 Lag brun saus og bruk kremfløyte i sausen.
- 4 Lag ferdig tilbehøret. Eg bruker kokte poteter, kokte gulrøtter og kålstuing. Når tilbehøret er ferdig har du levera oppi sausen og koker ca 10 minutt. Skjær i ein bit for å sjekka om ho er kokt.

Server med tyttebærsyltetøy eller sylta rødhet.
Ein må rekna med ein halv time middagskvil etter måltidet.

BLÅSKJELL RETT FRA KAJAKKEN

Av Jakob Steenberg Thompson, friluftsentusiast med internasjonalt engasjement



Foto: Jakob Steenberg Thompson

Det er luksus å sanke og spise et måltid i naturen som smaker godt og samtidig gjør deg mett. Blåskjell er fantastisk godt, og der de finnes er det som regel så mange at man blir mett med noen minutters innsats. Å lage de er enda raske- re og enkelt, enten man har en primus eller gjør det på bål. Før jeg drar på kajakttur sjekker jeg derfor om blåskjellene dit jeg skal er spiselige i den aktuelle perioden. Når varslet er OK kan jeg se etter skjell på padletur mens det er lavvann. Jeg plukker helst de som sitter på svaberg fordi de er det mindre sand og dermed perler i, som kan skade tennene, enn de som ligger i sanda. Det er lett å komme til skjellene fra kajakk, men det er selvfølgelig mulig å sanke skjell ved å gå eller svømme også. Blåskjell uten tilbehør er kjempegodt, men med chilli og hvitløk i gryta sammen med en skvett hvitvin og en halv sitron til å dryppe en dråpe i skjellene mens du spiser syns jeg det blir enda litt mer fantastisk!

Alle skjell du skal spise skal være levende, og det sjekker du rett før de går i gryta ved å klemme de to delene av skjellet sideveis mot hverandre. Da skal skjellet holde seg lukket. Hvis det er åpent kan det hende det lukker seg etter hvert, så legg de til side litt og sjekk igjen. Skadde og døde skjell må kastes. Hvis du har tilgang på ferskvann er det lurt å skylde skjellene i det så de kvitter seg med noe av saltvannet. Ellers kan de bli vel salte.

INGREDIENSER

Blåskjell
Hvitløk
Chili
Smør eller olje
En skvett hvitvin

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Varm opp gryta, og surr litt hakket hvitløk og chilli sammen med litt smør eller olje (dette setter god smak på skjellene og krafta).
- 2 Ha skjellene i varm kjele med en liten skvett hvitvin hvis du har, men det trengs ikke ekstra væske fordi det kommer rikelig fra skjellene når de dør av varmen og åpner seg.
- 3 Legg på lokk og damp skjellene i noen få minutter på høy varme.
- 4 Når skjellene er helt åpne, slipper kanten og blir en klump og ikke er en hinne inne i skjellet lenger, er de helt ferdige og bør spises med en gang. Kokes de lenger blir de fort seige og tørre. En dråpe sitron i hvert skjell mens du spiser syns jeg er godt.

IKKE GLEM!
Sjekk blåskjellvarslet på matportalen.no eller blåskjelltelefonen 820 33 333.

En god og enda mer mettende rett er spaghetti alla cozze som du får ved å helle krafta oppi nesten ferdig kokt spaghetti som så kokes ferdig og suger opp krafta. Ha så i de ferdige skjellene, litt hakket tomat og noen blader basilikum eller persille. Du kan også bare dyppe brød i krafta eller spise den med skje som den er.

GEITRAMSSAFT

Av Birte Lykkegard, pensjonert bonde fra Nordland



Foto: Birte Lykkegard

OM BIRTE LYKKEGARD: Jeg oppholdt meg mye hos min bestemor som hadde en mindre gård på Djursland i Danmark. Der lærte jeg mye om egne råvarer og fikk en sterk tilknytning til alt som vokser og gror. Sammen med min ektefelle har jeg drevet to gårder i Nordland, der vi hatt sauer, frukt og grønnsaker, blomster, melkekyr og kjøttproduksjon. Vi samler fortsatt ville vekster og bær sammen og lager mye mat på et gammeldags bål om sommeren.

Oppskriften har jeg prøvd flere somre. Viktig å bruke stålbøtte eller glass til første prosess med syre. Det er en god og morsom saft. Når man har for mye kan den frysas i plastposer. Jeg klapper dem forsiktig flat og legger på et brett for innfrysing. Det holder seg fint over vinteren. Er veldig klissete når du tar opp...men når du lager den om sommeren så er det en deilig blomsteropplevelse! Tenk alltid på hvor du plukker urter av hensyn til skit og forurensning.

INGREDIENSER

150 g geitramsblomster
7 dl sukker
25 g sitronsyre
1 liter vann

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok opp vatn, tilsett sukker og sitronsyre. Rør til sukkeret er oppløst.
- 2 Ha blomstene i et spann eller en bolle med lokk. Tøm sukkervatnet over. Sett lokket på.
- 3 La stå kjølig i 4-5 dager, da det er det klart for å siles og has på rene flasker.

Holdbarhet: 4-5 dager i kjøleskap

GRØFTESALAT

Av Birte Lykkegard, pensjonert bonde fra Nordland



Foto: Birte Lykkegard



Ja, en fin liten hverdagssalat. Da går man en liten tur på tunet eller til den nærmeste rene grønne flekk man har. Så bøyer man seg ned og plukker litt av dagens grønne blader. Kanskje har du friske grønne løvetannblader eller litt syreblader? Litt vassarve? kanskje litt karvekål? Litt unge ryllikblader eller litt kløverblad og blomster? kanskje litt geitramsblomster, og litt humleblomster? Så blander du det med litt vanlig salat, et par løkringer og grasløk og litt fra ditt eget blomsterbed kanskje?

På den måten blir du bedre kjent med hva som vokser i din nærhet og når du kan plukke det. Husk å velg unge og rene blader. Skyll forsiktig og tørk i et rent kjøkkenhandkle, evt tørkepapir. Personlig trives jeg godt med å bruke mormors godt brukte kjøkkenhandkle.

Det er nok med ca 10 blad av hvert når du velger litt ulike sorter. Da får du også litt ulike næringsstoffer. Husk å være sikker på at du spiser spiselige ting. Start med noen få sorter av gangen og bland med litt kjøpt hjertesalat.

Slik grøftekantsalat legger jeg gjerne på en flat fat, slik at vi kan nyte synet. Jeg arrangerer som en blomsterdekorasjon. Man treng ikke ha på dressing før folk får den på sin egen tallerken. Noen klemmer jeg litt sitrondråper over før servering.

SANKE I NATUREN

ANNE-LINE THINGNES FØRSUND

Ho er fødd og oppvaksen i Vevring ved Førdefjorden. I dette vakre og rike fjordlandskapet sankar og haustar ho til alle årstider, mellom anna vekstane ho nemner under. Anne-Line har lenge vore aktiv i å organisere den folkelege motstandskampen mot gruvedrift og dumping av gruveavfall i Førdefjorden og driv utvida politisk arbeid gjennom sitt verv i Naturvernforbundet.

Av Anne-Line Thingnes Førsund, naturvenn og sanker

Ute i den frie, friske, ville naturen kan vi menneske, slik som andre artar, finne mat og drikke. Heilt utan at vi plantar, gjødslar eller forandrar landskapet, kan vi sanke, plukke, hauste i naturen. Ressursane i naturen er evig sjølvfornyande, så lenge økosystema ikkje vert forstyrre. Derfor må vi unngå å forringe eller legge beslag på areal og ikkje hauste for mykje, dersom vi skal ta vare på naturen si reproduksjonsevne, slik at også komande generasjonar skal kunne hauste av det veldige skattkammeret naturen er. Raudlista og sårbare artar og forekomstar kan vi ikkje sanke av og vi må aldri ta meir av kvar art eller forekomst enn at det vil komme minst like mykje att neste år. Vi må også vise omsyn og dele med andre artar.

Heile året kan vi gå ut i naturen og finne noko å sanke. Om våren kjem irrgroene, saftige spirer og blad, proppfulle av kraft og næring, til salatar, supper, te, purear, sirupar og meire til. Allereie før det spirer kan jordnøtter gravast fram og det kan på forsiktig vis tappast bjørkesevje til saft. Utover sommaren og hausten kjem blomster og frukter i tur og orden, til å nyte som dei er og til saft og syltetøy. Å lage hylleblomstsift er å safte sjølve sommarsmaken. Så kjem all den gode soppen til å nyte nysteikt, i supper og stuingar og til å forvelle og legge i frysen. Hasselnøttene vert gylne og er knasande gode, men ekorna er også veldig glade i dei og må få sin del. I dei kalde månadane er det fint å sanke skjel og sjøalgar. Fjorden er fantastisk, det er fisk å få året rundt.

Det er spennande for born å vere med ut i naturen og sjå etter noko å sanke med heim, lære, lage, smake. Nokre av mine første og beste barndomsminner er frå turar med sysken og foreldre i fjellet, i fjæra og på fjorden. Nesten alltid fann vi noko å sanke med som vi nytte ute i naturen eller laga til heime etterpå. Vi grov fram jordneter, vi steikte skjel og sneclar på heller over bål i fjæra. Vi smakte på gaukesyre og syrestilk, fiska og plukka sopp. Det er ei dobbel glede å kunne sanke like mykje den dag i dag, på soppforekomstar vi fann som born.



T.v: Når brigaden samles for å jobbe sammen, pleier vi å bruke maten som naturen har å by på. Her var vi på soppjakt. Foto: Joanna Svärd.



T.h: Piggsopp, traktkantarell og kantarell med Førdefjord og heile fjellet i bakgrunn. Foto: Anne-Line Thingnes Førsund



RAMSLØKEN

Ramsløklada har sterk løksmak og kan brukast til mangt av matlaging, minner om kvitløk. Hugs å ikkje plukk alle blada på kvar løk. Blada må plukkast før blomstring og kan brukast ferske oppklipt i mat, dei kan tørkast, frysast og ikkje minst lagast til ramsløkpure. Pureen kan så nyttast som base for pesto med til dømes pinjekjerner eller nøtter og litt kvit geitost, den kan blandast i smør til ramsløksmør, den kan også fortynnast med meir olje til ramsløkolje til dressing og marinadar. Ramsløkpure er nydeleg på rista brød, i potet- og grøntsalatar, til fisk, kjøt og ost. Tørka ramsløklada kan du blande saman med salt til ramsløksalt. Blada tørkar du ved å legge dei på brett i steikeovn på 40 grader med døra på gløtt for utlufting.

NYPER

Vakre villroser har også gode, næringsrike nyper. Plukk i tørt ver så snart dei er modne, del og skrap ut frøa. Nypene kan no tørkast i ovnen til vitaminrik te for kalde vinterkveldar. Eller lag nypesyltetøy, veldig godt på skiva eller til ostar. Det er så enkelt: Fyll rensa nyper i ei gryte, ha på vatn så det så vidt dekkjer nypene, smak til med sukker og litt sitronsaft, kok til nypene er møyre og nesten løyser seg opp. Til 500 gr nyper kan du bruke 250-500 gr sukker, smak deg fram.

BRENNESLE

Brennesla er svært næringsrik og velsmakande. Bruk unge planter ferske, lett oppklipt eller jevna med stavmiksaren som eiga suppe, eller i andre supper. Du kan stue blada omtrent som spinat til ymse rettar eller ha den i pai og bakverk. Du kan klippe opp og fryse ned fersk brennesla i porsjonar som grønt vitamintilskot til supper og gryter heile året. Brennesla kan også tørkast og lagrast på glas eller boks med tett lok, knus og strø litt i supper, gryter og i brøddeiga.

STRUTSEVING

Dette er den største bregna i norsk natur. Dei karakteristisk samanrulla spirene kan haustast om våren før dei er 15 cm lange. Etter forvelling 10 minutt, kan dei brukast som verkeleg grøn grønsak, men er også svært gode dersom dei etter forvellinga vert smørsteikt med litt finhakka kvitløk og får eit dryss havsalt, pepper og nokre dråpar sitron før servering.



Foto: Anne-Line Thingnes Førsund

SVARTHYLL

Svarthyllen blomstrar i juni/ juli med store, vakre, gul-kvite blomsterskjermer, som kan brukast til saft og mat. Dei svartraude bærklassane på hausten er fine til saft, gele og syltetøy. Hylleblomstsift er kjent, men blomstene har eit større bruksområde. Du plukkar blomstene når dei er nytsprungne og tørre, i løpet av dei par korte vekene dei står, ristar dei forsiktig så eventuelle insekt ramlar ut.

RAMSLØKPURÉ

INGREDIENSER

Omtrent 30 ramsløkblad
1.5 -2.5 dl nøytral olje, raps
eller solsikke, evt god olivenolje,
men den står seg kortare.

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Skyll og tørk ramsløkblada godt viss nødvendig og skjær bort stilken.
- 2 Grovhakk blada. Bland olje og ramsløk i kjøkkenmaskina og køyr til finmosa pure.
- 3 Bland i halvparten av saltet, køyr litt til, smak til med resten av saltet etter ynskje. Olje kan du også tilsette meir av etter ynskje om konsistens. Ha på reine glas med tett lok og lagre kaldt, står det seg i mange månadar. Smaken rundar seg og er best etter å ha stått over natta.

FRITYRSTEKT HYLLEBLOMST

Dette blir ein fantastisk vakker og velsmakande dessert, servert med is. Lett å lage også. Du held hylleblomsten i stilken og dyppar blomsterskjermen i tynn røre som til pannekaker. Du held framleis i stilken og set blomsten ned i steikepanne med varm olje, då faldar blomsten seg ut igjen og du steiker 2-3 blomsterskjermar på ein gong i oljen til dei er lysebrune. Løftar blomstene opp etter stilken og set dei på kjøkkenhandklede eller papir for avrenning. Server varme til is, la stilkane vere på, men stilkane som ikkje er steikte skal ikkje etast. Blomsterskjermene vert sprø og gode.

TE

Unge blad av mjødukt, geitrams og bjørk er fine å tørke til te. Tørka blad og blomst av ryllik også, den gjev litt krydra smak. Tørka knoppar av mjødukt, hylleblomst, rødkløverbomst og røsslyngblomster gjev litt blomstersødme. Bruk plantene kvar for seg eller lag di eiga blanding. Mange planter kan brukast til te, men lær deg kven som er etande og drikkande og om verknadar, til dømes på plantesida rolv.no.

Du plukkar tørre, friske blad, eventuelt blomster, men ikkje meir enn at planten vil klare seg godt vidare. Legg blada på brett i sola eller på plate i ovnen på 40 grader, med døra på gløtt. Nydeleg urtdeuft vil bre seg i huset. Når blada er heilt tørre, avkjøl dei og legg i tett glas eller boks.

ROGNEBÆERGELE, FRISKT OG BITTERSØTT TIL OSTAR OG TIL VILT OG ANNA

Legg så vidt modne rognebær i frysen eitpar døgn og dei vert langt søtare. Kok rognebær og vatn i ein halvtime, ein halv liter vatn til 1 kg bær. Sil safta i eit klede. Så kokar du opp safta med sukker, 9 dl sukker til 1 liter saft. Kok i 10-15 minutt, hell litt saft på ein tallerken og sjå om den vert stiv når den er avkjølt. Hell i varme, steriliserte glas og sett på tett lok.

IS MED SMAK AV ROGNEBLAD

Rognebæret er godt for både fugl og folk, veit vi, meir ukjent er det at unge rogneblad gjev is med nydeleg mandelsmak.

INGREDIENSER

7 dl unge rogneblad
5 dl mjølk
2.5 dl kremfløyte
6 eggeplommer
200 gr sukker

FRAMGANGSMÅTE

Du plukkar dei knapt utfalda rogneblada. Ha rogneblad, mjølk og fløyte i tjukkbotna kjele, kok forsiktig opp og la det trekke på svak varme i 10-15 minutt. La det deretter stå og trekkje kaldt i minst 4 timar til, sil så rogneblada bort. Pisk no eggedosis av eggeplommer og sukker. Hell eggedosisen i kjelen med mjølk og fløyteblandinga og varm sakte opp, blandinga må ikkje koke. Trekk gryta til side og avkjøl, hell i skål og sett i frys, hugs å røre i kvar halvtime for å unngå iskrystallar. Viss du har ismaskin heller du blandinga i den og ikkje i frys.

GRANSKOTSIRUP



Foto: Anne-Line Thingnes Førund

Granskotsirup brukar du som pikant, søtbitter, litt karamellaktig saus på is og fruktdessertar, til pannekaker, til ostar og spekemat, til viltmiddagen, til å smakssette formkaker, sausar og gryterettar og i marinadar.

INGREDIENSER

2 liter granskot
3 liter vatn
1.2 dl sukker

FRAMGANGSMÅTE

Plukk dei lysegrøne, lubne, mjuke skota på gran om våren, før nålene vert stive. Skyll og fjern restar av lysebrune bladrestar og ha granskota i ei gryte. Fyll på med vatn til det står jamhøgt eller rett over granskota. Kok opp og la syde ein romsleg halvtime. Sil granskotsafta frå og mål opp, slik at forholdet vert om lag 3 delar veske og 2 delar sukker. Ha granskotsafta tilbake i rein kjele saman med sukkeret. Kok opp utan lok og la safta småkoke til den tjuknar og du får ein sirup med konsistens, smak og farge etter ynskje. Skum av med ei skei av og til under kokinga. Safta er først grønaktig, men skiftar farge under kokinga og kan vere frå rosa til rødbrun etter kor lang koketida er. Jo lenger safta kokar, jo tjukkare, mørkare og meir karamellaktig vert sirupen på smak. Granskotsirupen vert tjukkare når den vert kald, du kan teste konsistensen ved å helle eit spiseskei på eit fat. Du hellar varm sirup på reine, varme flasker eller glas med tett kork. Granskotsirupen held seg lenge.

HVORFOR ER RABARBRA MAGISK?

Av Marianne Gulli, LAG-Aktivist

Ikke bare er rabarbra kjempegodt, den er smekkkfull av vitaminer så vel som kalium, kalsium, jern og magnesium. Det er også en hardfør grønnsak (ja, det er en grønnsak) som vokser nesten over alt, er ekstremt lettstelt og kommer igjen år etter år. Dermed er du garantert god kosemat hele året, år etter år. Det er ganske magisk. Visste du forresten at bladene er fine å bruke som jorddekke?

Myter og sannheter fra internettet

Hvis du søker på det store internettet, kan du lese mye om hva du (ikke) bør gjøre, men hvor mye av det er egentlig sant?

Bør vi bare bruke nye stilker og plukke de tidlig på året? Nei, ikke tenk på det. Selv om smaken kan endres litt etter hvor stor/tykk/gammel stilken er, så blir det godt uansett.

Er det farlig å spise for mye rabarbra? Rabarbra inneholder oksalsyre som regnes som giftig fordi syren hindrer kroppen i å ta opp kalsium og jern. Syren finnes i hovedsak i bladene, og du kan spise stilken med god samvittighet.

Kan vi høste rabarbra etter sankthans?

Plukk i vei, det er en myte at syreinnholdet øker utover sommeren.

Oppskrifter

Det letteste man kan gjøre med rabarbra er å rense stilken, dyppe den i sukker og knaske løs. Hvis du likevel har lyst til å ha den gode smaken utover høsten og vinteren så har du uante muligheter.



Foto: Marianne Gulli

Forberedelse: Rens stilkene og del de i biter på om lag 2 cm (Hvis du ikke rekker lage alt du ønsker på en dag kan du oppbevare disse bitene i bønner/baljer med kaldt vann).

Rabarbra er nydelig alene, men du kan også blande inn mange andre smaker.

- Mengden sukker i oppskriftene er veiledende. Hvor søtt du vil ha det du lager er helt opp til deg selv. Her det bare å prøve og smake seg frem.

- Du kan eksperimentere med andre smaker i syltetøyet, saften, paien eller grøten din. Kok rabarbraen opp med revet ingefær, sitronsaft, kanelstang, kardemommefrø, anis, vaniljestang, rosmarin, eller andre smaker du tenker passer godt sammen. Her er det bare å prøve seg frem.

- Rabarbra er også supergodt å blande med andre frukter, bær og grønnsaker. Hva med å lage rabarbra- og ripssaft? rabarbra- og eplepai? Eller jordbær- og rabarbrasyltetøy? Her er det nok en gang bare fantasien som setter begrensninger.

SYLTETØY

INGREDIENSER

Rabarbra og sukker (3:1)

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Ha rabarbra og ønsket mengde sukker i kjele.
- 2 Kok opp, og la småkoke til syltetøyet begynner tykne (ca 1 time).
- 3 Hell syltetøyet i rene, varme glass og skru på lokk. Avkjøl helt. Syltetøyet kan også serveres med fløte eller brukes som paifyll..

SAFT

INGREDIENSER

Rabarbra-vann-sukker (3:3:1)

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok rabarbra og vann, til rabarbraen har delt seg i tråder.
- 2 Sil saften: hvis du ikke har en fin sil kan du bruke et kjøkkenhåndkle som festes med klesklyper over en gryte/bøtte.
- 3 Kok opp saften i rengjort kjele og rør inn sukker. Kok til alt sukkeret har løst seg opp.
- 4 Fyll rabarbrasaft på varme, rengjorte flasker.
- 5 Oppbevar saften kaldt. Den kan også fryses.

Syltetøy og saft må lagres på sterile glass/flasker og være helt lufttett for best lagring. Alternativt kan det også fryses.

GRØT

INGREDIENSER

Rabarbra-vann-sukker (3:2:1)
2 ss potetmel
4 ss kaldt vann

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok opp rabarbra, vann og sukker og la småkoke til blandingen er helt løst opp.
- 2 Bland ut potetmel i kaldt vann til en jevning og rør inn rabarbraen. Gi så et raskt oppkok.

PAIFYLL

INGREDIENSER

500 g rabarbra
1 dl sukker
1 ss potetmel

FRAMGANGSMÅTE

Blant alt sammen. Bruk som fyll i en paibunn eller til en smuldrepai eller en annen god paioppskrift du har.



Foto: Creative Commons



HERMETISERING AV FRUKT

Av Gry Tokvam, faglærer i matfag ved Sogn Jord- og Hagebruksskole
og Natalia Feliciano Baró Tyse, agronomi-student

Det enklaste er å bruke snarhermetisering. Ein kan bruke denne metoden til alle typar frukt og bær. Ein kan bruke hermetikkglas eller glas med vri-av-lok, men norgesglas er best. Vask glasa og lokka godt i varmt såpevann. Legg glasa på eit reint handkle eller papir i rein langpanne i steikeovnen på 125°C, fyll på vatn så det ikkje kokar tørt. Dersom ein varmar dei i tørr steikeovn kan dei bli for varme slik at dei sprekk. Skal ein ha få glas, kan ein dampe dei i ein kasserolle med litt vatn i 15 minutt. Ikkje kok lokka, då det øydelegger gummiringen. Det er ein fordel om ein har trakt når ein skal fylle glasa, slik et ein ikkje får søl på kanten. Om ein ikkje har det, må ein ha ein rein, fuktig klut og tørke av kanten på glasa før ein skur på loket. Til sukkerlaken: kok opp vatn med sukker og rør litt av og til.

Vask og reinsk frukta. Eple og pærer skreller ein og deler i fire/seks. Plommer vaskar ein, og om ein ønskjer det, tek av skinnet. Då legg ein plommene i eit dørslag og dyppar dei ein augneblink i kokande vatn før ein tek av skalet. Ein bør stikke hol i skinnet på plommene med til dømes ein liten gaffel, om ein ikkje tek det av. Skal ein reinske større mengde frukt, kan vi legge ho i vatn tilsett sitronsyre eller eddik etter oppkutting, så ho ikkje blir brun.

Ha frukta i sukkerlaken og varm opp til nær kokepunktet. Lat frukta trekkje til ho er knapt møyr. Fyll henne straks på reine, tørre og varme glas. Hell kokande (!) sukkerlake over til glaset er fullt. For å motverke at frukta mørknar på toppen av glaset, kan ein legge ein skive citron eller eple på toppen for å helde all frukta under laken, og for å tilføre litt syre. Skru lokket på, tørk av kanten med ein klut, og sett glaset opp ned mens det nedkjølast for at lokket får litt varmebehandling. Oppbevarast mørkt i romtemperatur. Holdar i mange år viss man har gjort det riktig. Etter åpning holdar det rundt ei veke.

HERMETISKE PLOMMER

INGREDIENSER

Til 1 literglas:
Om lag 800 g plommer
3 dl sukkerlake
Sukkerlake blandingsforhold:
700 g sukker til 1 l vatn

FRAMGANGSMÅTE

Lag som forklart ovanfor i teksten. Ha gjerne i krydder som feks. hel nellik, kanelstang og stjerneanis. Man trenger ikkje mykje for å setje god smak. Man kan ha i meir sukker viss plommene er veldig sure, men ikkje ha i mindre, då man ikkje får like lang haldbarheit.



Foto: Creative Commons

Melkesyregjæring på 1-2-3

1. Ha i hele eller oppkuttete grønnsaker sammen med de krydderne eller urtene du ønsker i et glass. Glass med bøyle og gummiring er best, men også vanlig glass med skrulokk funker fint.



2. Fyll opp glasset med saltlake (2 ss/liter vann). Dekk grønnsakene med et kålblad og gjerne en vekt (f.eks. en kokt stein eller en plastpose fylt med litt vann) for å sikre at grønnsakene dekkes av væske.

3. Legg på lokk, men ikke skru til - luft og væske må kunne sige ut. Sett på en tallerken et mørkt sted som holder 18-22 grader. Nå skal det fermenteres! For agurker og bønner holder det med 3-6 dager. Kål kan gjerne stå i flere uker. Smak underveis. Når du er fornøyd, skru du igjen lokket og setter kaldt. Etterfyll eventuelt med saltlake hvis mye av væsken har rent ut.



Denne fremgangsmåten passer alle typer grønnsaker. Faste grønnsaker som kål og gulrot kan også rives eller skives tynt og gjæres i sin egen væske. Kna da grønnsakene sammen med to vektprosent salt (f.eks. 2 kg kål = 20 g salt) til de slipper væske, og stapp godt ned i glasset.

Av Anna Karlsson. Ikoner fra flaticon.com

HERMETISKE PÆRER

INGREDIENSER

Til 1 literglas:
Om lag 1 kg pærer
3-4 dl sukkerlake
Sukkerlake blandingsforhold:
300-400 g sukker til 1 l vatn

FRAMGANGSMÅTE

Lag som forklart ovanfor, men kok pærene (forsiktig), ikkje bare la dei trekke. Viss ikkje tar det veldig lang tid og dei kan bli brune. Ha gjerne i krydder som feks. hel nellik, kanelstang, stjerneanis og ingefær. Man trenger ikkje mykje for å setje god smak. Man kan ha i meir sukker viss pærene er veldig sure, men ikkje ha i mindre, då man ikkje får like lang haldbarheit.

Sukkerlake som blir til overs kan brukast om att hvis du skal hermetisere meir seinere (oppbevar i kjøleskapet i mellomtida), så lenge den ikkje har blitt for tjukk under koking.

KIMCHI

Av Natalia Feliciano Baró Tyse, agronomi-student



Foto: Joanna Svärd

Kimchi er fermenterte grønnsaker, en rett opprinnelig fra Korea. Denne oppskriften holder til et glass på om lag sju desiliter. Eksperimenter gjerne med hvilke grønnsaker og smakstilsetninger du bruker, dette er en grunnoppskrift. Passer som tilbehør til middager og som garnityr.

INGREDIENSER

600 g hodekål
400 g gulrøtter
0,5 dl salt
6 fedd hvitløk
2 cm frisk ingefær
2 røde chili (eller litt chilipulver)
1 ts sukker
3 ss fiskesaus, soyasaus, eller vann

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Grønnsakene vaskes, skrelles og finsnittes. Bitene blir litt mer «vasne» i løpet av prosessen de går gjennom, så rivjern er ikke å anbefale – da blir kimchien litt «grøtete». Bruk heller en stor kniv, eller mandolin hvis du har det.
- 2 Ha grønnsakene i en stor bolle, og kna inn saltet. De skal slippe litt vann når de blir gnidd inn med salt.
- 3 Når saltet er knadd godt inn, heller du over kaldt vann så det dekker grønnsakene helt. Legg en tallerken (mindre enn bollen) på toppen, og sett noe tungt oppå den igjen (for eksempel en mindre bolle med vann). Grønnsakene skal presses sammen, og alt skal være dekket av vann. La det stå slik i 1-2 timer.
- 4 Hell av saltvannet, skyll grønnsakene godt et par ganger i vann (ellers blir kimchien veldig salt) og la dem renne av i et dørslag.
- 5 Rens hvitløk, ingefær og chili. Du kan ta med noen av chilifrøene hvis du vil ha en litt sterkere kimchi, smak evt. til ved neste steg.
- 6 Kjør hvitløk, ingefær, chili, sukker og fiskesaus/soyasaus/vann med stavmikser eller blender til det blir en pasta. Bland pastaen med grønnsakene.
- 7 Stapp massen på et glass med lokk. Trykk alt godt sammen, og pass på at ingen løse biter ligger langs kanten av glasset over væsken (da kan disse mugne). Ikke skru lokket på helt fast. Dette er for at gassen som dannes under fermenteringen skal kunne slippe ut.
- 8 La glasset stå i romtemperatur i ca. en uke. Nå starter fermenteringen, også kalt melkesyregjæringen. Fermenteringen går fortare jo varmere det er, så det kan ta kortere eller lenger tid enn en uke, avhengig av temperaturen hos deg. Når det begynner å lukte, og små bobler dukker opp i væsken inne i glasset, kan du sette det i kjøleskapet.
- 9 Kimchien kan spises fra dette punktet, men den blir enda bedre hvis det får stå kaldt i ei ukes tid eller mer. Den holder seg lenge, også etter åpning, pga. det sure miljøet som ble laga under fermenteringen. Kimchien kan ha en litt uvant lukt (sur, frisk og krydrete), men det er sånn det skal være.

BRA MAT TAR TID: REKO-RINGER

Av Rebekka Bond, initiativtaker til REKO-ringer i Norge i 2017 og i dag prosjektleder for REKO i Norsk Bonde- og Småbrukarlag.

Å produsere mat med høy kvalitet er ofte arbeidsintensivt og tidskrevende. Om man produserer frukt og grønt i mindre skala er det nesten umulig å få kontrakter med grossister som gjør mindre produksjoner lønnsomme for produsentene. Det samme gjelder også meierivarer og kjøtt produsert med småskala og ekstensiv drift.

Det er generelt vanskelig å drifte småskala matbedrifter med et lønnsomt resultat. Mange produsenter med mindre produksjonsenheter har derfor valgt å legge ned driften. I snitt legges det ned 2 gårdsbruk i Norge hver dag. Denne trenden har vart lenge. Det er imidlertid flere produsenter som nå ser på alternative distribusjonsmetoder for produktene de produserer for å øke inntektene slik at de kan opprettholde drift på gården.

REKO-ringer er mer enn bare mat

REKO betyr RETTferdig KOnsum og er et handelsfenomen som ble grunnlagt av Thomas Snellman i Finland i 2013. En REKO-ring er en enkel distribusjonsmodell for matvarer, og fungerer som en kontaktplattform mellom produsenter/mathåndverkere og forbrukere i nærområdet. En REKO-ring er som et matnettverk, der flere lokalmatprodusenter annonserer varer i en felles Facebook-gruppe, med felles utleveringstidspunkt. Med REKO blir lokalmat lettere tilgjengelig for kunden og produsenten kan selge sine varer effektivt, uten mellomledd. Kundene forhåndsbestiller varer via Facebook gruppen. Bestilte varer leveres ut til kunder til oppsatt tid på et fast sted. Slik unngår vi matsvinn



Foto: Joanna Svärd

og produsenten får 100% av salgssummen.

Første REKO-ring i Norge ble etablert november 2017. Det er helt gratis for både kunder og produsenter å delta i REKO-ringer. I utgangen av 2020 er det ca. 120 aktive REKO-ringer i Norge.

Ingen mellomledd

Internasjonal handel og matkjeder presser priser ned. De store matkjedene kjemper om å ha de rimeligste varene. Dette går ut over de små produsentene som ikke kan konkurrere på effektivitet og volum. I en REKO-ring vil du finne andre verdier. Dyrevelferd, miljø, biologisk mangfold, næringsinnhold, rettferdig handel er kvaliteter og prioriteringer som du vil finne dersom du handler gjennom en REKO-ring.

Produsentene som annonserer i REKO-ringene kommuniserer åpent med kunder om produksjon og kvaliteter på deres produkt. Utfyllende produktinfo i annonsene er viktig for å dekke informasjonsbehovet for mange kunder. Dette gjelder produksjonsmetoder, samt råvareinnhold. På denne måten er forbrukerne godt informert om hvordan dyra på gården har hatt det og hvilke produksjonsmetoder som er i bruk. Dette gjør forbrukeren i stand til å ta matvalg ut ifra sine egne etiske prinsipper. Både mathåndverkere og primærprodusenter kan selge varer i REKO-ringene. Søk opp nærmeste REKO-ring nær deg på Facebook.

FÅ FINGEREN UT OG NED I JORDA: ANDELSBRUK OG MARKEDSHAGER

Av Emma Holen og Joanna Svärd,
medlemmer i Brigada Compañeras Contracorrientes, vårbrigaden 2020

I et andelslandbruk kan folk kjøpe en andel av maten som produseres på bruket. Ofte inngår det at en hjelper til i hagen ved dugnader eller etter ønske. Det er flere sosiale, miljømessige og økonomiske fordeler med å drive andelslandbruk, både for bonden, andelshaveren og samfunnet. At avlingene er forhåndssolgt gir redusert økonomisk risiko for bonden. Andelslandbruk er også en måte å spre kunnskap og bevissthet om hvor maten kommer fra, hvordan den er produsert og jobben som ligger bak. Det bidrar også til en kortere matkjede, hvor produsenten og konsumenten kommer nærmere hverandre.

Vi har snakket med Marte Olsen og Anna Karlsson, som viser oss to av mange ulike måter å drive andelslandbruk på.



MARTE OLSEN, MARKEDSHAGEN PÅ DOKKA:

Marte Olsen drar opp gulrøtter
fra markedshagen hennes.
Foto: Marte Olsen

Matproduksjon er noe vi må ha og derfor bør vi produsere mat på en måte som tar hensyn til naturen. Jeg fant ut at markedshager hverken krever veldig mye penger eller plass (til forskjell fra industrielt jordbruk), så det ble min vei inn i landbruket. Det handler også om å ta vare på jorda og de naturlige prosessene. Å drive på en måte som ikke pløyer opp jorden med tunge maskiner, men heller gjennom å bygge oppover med kompost som tilfører organisk materiale. Da er det også viktig å inkludere husdyr i en markedshage, og la drøvtyggerne beite mer på Norges arealer. Dette legger til rette for mikroliv og holder bedre på vannet i jorda. Det tenker jeg er helt essensielt for fremtiden; hvordan vi kan lage tørketolerante matsystemer.

Målet med denne markedsdagen er å framheve verdien av norsk landbruk og få økt norsk matproduksjon. Jeg håper å inspirere folk til å tenke mer mangfoldig på jordbruk og se på helheten. En veldig viktig del for meg er å inspirere andre og formidle kunnskap om matproduksjon. Vi må bli bedre på å dele kunnskap og erfaringer med hverandre.

Fortell oss litt om hvorfor du velger å bare hovedsakelig spise norske grønnsaker?

Ideen ble startet i fjor når jeg nesten ikke hadde noen grønnsaker igjen til meg selv, som var veldig demotiverende etter å ha lagt inn så mye arbeid. Jeg mener at det å spise mest mulig lokal mat på lokale ressurser er den mest miljøvennlige måten å spise på. Altså mat hvor innsatsfaktoren også er lokale. Jeg tror det er mye mer miljøvennlig å spise norsk gressforet kjøtt, selv fra en ku, en å importere masse varer fra utlandet.

Hva er din oppfordring til folk som vil spise mer bærekraftig og lokalt?

Jeg tenker at man må bli kjent med bøndene i sitt område og gjerne bli med i et andelslandbruk hvis man har muligheten til det. Finn din lokale REKO-ring, se hvilke produsenter som er der og spør dem om hvordan de produserer maten sin. Men jeg tror også at man må gi slipp på noen vaner. Man er vant til å gå på butikken og kjøpe de samme ingrediensene og lage de samme oppskriftene. Mitt aller beste tips for å spise mer lokalt er rett og slett å ikke henge seg opp i regler og bli mer nysgjerrig!

ANNA KARLSSON, FORNEBU SAMDYRKELAG:



Anna Karlsson plukker litt mangold fra Fornebu Samdyrkelag.
Foto: Joanna Svärd

Fornebu samdyrkelag ligger midt på Fornebu og har plass til 150 andelshavere. Samdyrkelaget, som ble startet i 2019, er et av flere urbane dyrkeprosjekter i Oslo-området som driftes av U.Reist. U.Reist etablerer og drifter spiselige grøntarealer, med et ønske om å ta naturen inn i byene og gi folk en større nærhet til jorda, kretsløpene og hverandre.

Kan du fortelle litt kort om bakgrunnen til Samdyrkelaget?

Mange andelslandbruk er knyttet til gårder og driftes enten av bonden selv eller som et samvirke. Fornebu samdyrkelag er litt annerledes. Her har grunneier OBOS stilt en fremtidig byggetomt til disposisjon frem til det skal bygges på tomten, mens U.Reist står for driften. Målet er å skape noe grønt og levende i et midlertidig byrom.

Som på andre andelslandbruk får andelshaverne ikke sitt eget område, men vi gjør alt i fellesskap. Så klart er folk med for grønnsakene, men for mange handler det minst like mye om å være en del av et fellesskap, komme seg ut og bruke kroppen, og lære mer om dyrking. Vi har felles jobbøkter hver uke, men man kan også komme og jobbe og høste av sin andel når man vil. Her kan man være med på å dyrke frem både grønnsaker og et sosialt fellesskap - midt i byen.

Hvem er med i samdyrkelaget?

Det er folk som bor i nærheten, eller fra andre deler av Oslo. Vi har både single, par, barnefamilier og eldre, og dessuten noen barnehager og skoleklasser som kommer hit for å lære mer om matproduksjon. Bare det å dra en gulrot opp eller se hvordan en grønnsak vokser har stor verdi. Vet du for eksempel hvordan en brokkoliplante ser ut? Det å være med her utvider forståelsen om at mat kan se annerledes ut enn i butikken - og fortsatt smake godt. Det er mye å lære, bare om det å spise i sesong.

Hvorfor er det viktig med andelslandbruk også i et urbant miljø?

Urbant landbruk tar maten nærmere befolkningen. I U.Reist ønsker vi at prosjekter som dette kan bli en større del av bybildet i fremtiden. Da må vi også vise at det kan gå rundt økonomisk. Vi vet jo også at flere grøntområder i byene er bedre for folkehelsen. Åkeren vår tilfører absolutt noe til området her - dette er både en fin og sosial plass å komme til, som skaper et fellesskap rundt grønnsakene og der vi lærer sammen.

Jeg tror også at vi er med og skaper en endring hos folk, som er viktig. Det å få en større forståelse for hva som skal til for å dyrke mat er jeg helt sikker på gir bedre forståelse for landbruk generelt, for jobben matprodusenter gjør, og øker vår respekt for maten og dens verdi.

QUESADILLAS MED SQUASH, PERSILLE OG BASILIKUM

Av Anna Karlsson, hovedgartner på Fornebu Samdyrkelag



Foto: Joanna Svärd

Jeg tør å påstå at alle som dyrker squash har opplevd å drukne litt i fruktene fra denne snabbvoksende og utrolig produktive planten. Da er det lurt å ha både to og tre triks i skjorteermet for å få brukt alt. Dette er en forenklet versjon av en oppskrift på fylt focaccia som vi pleide å lage i vår familie når jeg vokste opp. Med ferdiglagede tortillas blir dette et kjapt og lettvinnt mellommåltid, men har du mer tid kan du så klart finne en oppskrift på en brøddeig og improvisere deg frem til noe som er nærmere originalen. Oppskriften blir aller best med små, spede squash.

INGREDIENSER

Squash
Persille og basilikum
Ost, gjerne vellagret
Hvitløk
Ferdiglagede tortillas
Salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Legg et par skiver ost på en tortilla.
- 2 Skjær squash i tynne, tynne skiver og ha et lag av dette oppå osten.
- 3 Strø på litt hakket hvitløk, godt med hakket persille og basilikum og dryss over salt og pepper.
- 4 Legg litt ost igjen på toppen og legg på en tortilla til.
- 5 Varm opp litt smør i en stekepanne, og stek til tortillaen har fått litt farge.
- 6 Vend forsiktig og stek videre på andre siden til all osten har smeltet.
- 7 Skjær opp i pizzabiter og server.

Blir et fint mellommåltid, men passer også bra sammen med en salat eller som en av mange småretter på et tapasbord.



Det finnes mange eksempler på andelsbruk og markedshager i Norge. Et annet eksempel er denne takhagen i Trondheim, hvor de dyrker grønnsaker.
Foto: Emma Tagseth.

STEKTE BREKKBØNNER

Av Anna Karlsson, hovedgartner på Fornebu Samdyrkelag



Foto: Anna Karlsson

INGREDIENSER

Brekkbønner, voksbønner
og/eller aspargesbønner
Smør og olivenolje
Sitron, salt og pepper
Litt hakket persille

FRAMGANGSMÅTE

- 1 Kok først bønnene et par minutter i lettsaltet vann.
 - 2 Hell fra vannet og ha bønnene over i en stekepanne sammen med litt olje og smør. Stek på middels varme ganske lenge (10-15 min) til bønnene er helt myke og har fått litt farge. Det høres kanskje litt rart ut å steke bønnene så lenge, men det er det som er nøkkelen til denne retten!
 - 3 Smak til med salt og pepper, ha på litt sitronsaft og dryss hakket persille på toppen.
- Spis som tilbehør, én av flere småretter, eller alene som snacks.

SALAT AV TYNNE GULRØTTER

Av fra Emma Tagseth og Tuva Tagseth, takdyrkere i Trondheim



Foto: Tuva Tagseth

Takdyrking

Det viktigste av alt er god jord. I år kjøpte vi 800 kg kompostjord som virkelig gjorde susen. Noe av det som er viktig å tenke over når du dyrker på tak er at det ofte er mer sol og vind og mindre skygge enn ellers. Vi har jordbær, epletrær, salat, urter, løk, grønnkål, vanlige hagebær, gulrøtter, og andre rotgrønnsaker. En av grunnene til at vi får det til er at vi har svetteslanger som vanner etter tidsstyring tre ganger om dagen. Huset, Speilet, ligger ved utløpet av Nidelva i Trondheim. Det gir energi til dyrkeprosjektet at vi er flere som liker å holde på, og det er en kontinuerlig prosess med prøving og feiling. Vi kaller oss for googlebønder og bybønder.

Gulrøttene vi sår på taket må tynnes, vi sår for mange frø på en gang. Tynning må til, hvis gulrøttene skal bli store og fine. De små gulrøttene vi røsker opp av jorda er god mat. Både røttene og gresset kan spises, hvis de vaskes godt.

En god olivenolje og saft av citron over, i all enkelhet er godt.



Når måltidet er ferdig er det høflig å si “takkt for maten”. Du takker ofte til den som har laget maten til deg, men er det ikke muligens noen flere det hadde vært fint å takke? Etter å ha lest og kokkelert deg gjennom denne kokeboken, skjønner du kanskje at det er mer å takke for. Det er et helt system og en lang prosess som involverer mange mennesker, dyr, ressurser og organismer. Er du takknemlig for maten du har på tallerken, så burde du også takke for matprosessen.

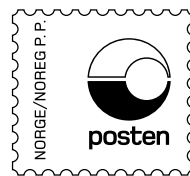
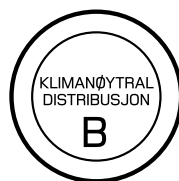
På samme måte ønsker vi å takke alle som har bidratt til denne kokeboken. Det har vært en lang prosess og den hadde ikke mulig uten alle de flotte menneskene som har bidratt. Vi vil takke NBS og CNA som har gitt oss to fantastiske brigadeopphold. Marianne og Frøya som var våre koordinatore på det som ble en litt annerledes solidaritetsbrigade. Elise og andre i LAG Norge som har fulgt oss opp. Vi må også takke Ingeborg og Flagstad gård, hvor brigaden har hatt både oppstart- og avslutningsseminar. Videre vil vi takke Marianna som bidro fra startfasen med gode innspill for oppsettet av kokeboken, samt med potensielle kontaktpersoner. Takk til Marielle som har hjulpet oss gjennom hele prosessen med store og små ting. Vi vil takke alle bøndene i NBS som har bidratt til kokeboken. En spesiell takk til våre kjære bønder som åpnet opp sine hjem, slik at vi fikk et innsyn i gårdslivet da resten av Norge var stengt. Takk til Hellek, Anna og Marte som vi var så heldige å få intervju, samt det gule huset i Ås som har kommet med gode innspill og ny giv. Tone og Magne som åpnet våre øyne for REKO-ringer. Takk til vår Astrid Fadnes som har designet hele kokeboken, og en takk til alle andre bekjente av brigaden som ønsket å være en del av denne kokeboken.

Ble du forsynt eller er du fortsatt sulten på å skape et mer solidarisk matsystem? Vi håper vi har sådd et lite frø hos deg som kan spire.



Brigaden var på Flagstad gård juni 2020, og der var vi med på å lage et permakulturbedd. Da vi var ferdig fikk alle i brigaden plante én potet hver som representerte hvert medlem i brigaden.

Returadresse: LAG Norge, Kolstadgata 1, 0652 Oslo



BLI MEDLEM I LAG!

Som medlem i Latin-Amerikagruppene i Norge bidrar du til en av Norges eldste solidaritetsorganisasjoner. Gjennom aktivisme, solidaritetsbrigader, informasjonsarbeid og lobbyarbeid støtter vi sosiale bevegelser som forsvaret kvinneverettigheter til selvbestemt abort i Argentina, som kjemper for reelle demokratiske endringer i Colombia, som fortsetter sin kamp for sannhet og rettferdighet i Guatemala, som mobiliserer seg for å gi jord til de jordløse bønder i Brasil, som beskytter urfolks identitet og verdensbilde i Bolivia. Folk som rett og slett jobber for en bedre fremtid fra México til La Patagonia.

Søk opp 14504 på Vipps eller besøk lagnorge.no for å bli medlem!



**Latin-Amerikagruppene
i Norge (LAG)**

