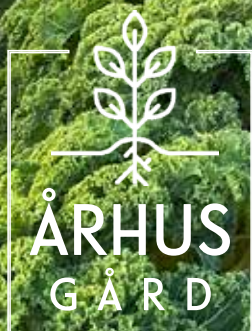


Oppskrifter

fra prosjektet Frø & Røtter



FRØ & RØTTER





-et integreringsprosjekt gjennom dyrking og mat

Prosjektet Frø og røtter ble støttet med midler fra Vestfold og Telemark fylkeskommune, og er et samarbeid med Kvalifiserings- og integreringsenheten (KIE) i Skien kommune.

Målet med prosjektet er å skape en trygg møteplass for flyktninger i en vanskelig situasjon, der de kan komme inn i et felleskap ved å dele erfaringer og kunnskap gjennom noe så grunnleggende som mat, matlaging og dyrking.

Vi ønsker å hjelpe dem på veien for å etablere et nytt liv i et nytt land gjennom arbeidspraksis, kulturutveksling og språktrening.

Gjennom året har flere deltagere i prosjektet Frø og røtter dyrket, sanket og laget mat på Århus gård. Vi har delt mange gode og veldig hyggelige fellesmåltider, lært av hverandre og delt kunnskap og erfaringer. Noen har også hatt arbeidspraksis to dager pr uke på gården og sommerjobb, hvor de har jobbet med alt innen dyrking og vedlikehold.

Frø og røtter deltagerne sanker og tørker urter og blomster til vår Tisane, som er en urtete -og vårt urtesalt som selges fra gården og på markeder. Inntjeninga går inn i prosjektet.

norske

Tradisjonsvaffler

6 stk egg
2 dl sukker
2,5 dl melk
2,5 dl tjukkmjøl / kefir
3 dl rømme
600 g øko hvetemel
1 ts kardemomme
1 ts kanel
2 ts bakepulver
200 g smør

gir 15 stk vaffelplater

Pisk egg og sukker godt sammen.
Tilsett melk og rømme. Ha i de tørre ingrediensene, og rør godt til en klumpfri røre.
La røren svulle i cirka 15 minutter.
Rør inn smeltet smør.

Stek vaflene i smurt vaffeljern.
Serveres nystekte med rømme, bær eller syltetøy, smør og sukker eller brunost. Pynt gjerne med spiselige blomster.



ukrainske dumplings

Vareniki

1,8 l kefir
1,7 kg hvetemel
1 ts salt
1 ts natron
4 ss sukker

ferske blåbær
til fyll

rømme til servering

Sikt melet i en bolle.
Pisk kefir, salt og natron sammen.
Lag en grop i melet og hell kefir-
blandingen i gropen. Kna sammen
deigen. Juster med litt mel hvis
det er nødvendig. Deigen skal bli
smidig og myk, men ikke klissete.
Kjevle ut deigen til ca. 0,5 cm tyk-
kelse og stikk ut runde skiver
med et glass.

Legg en spiseskje med blåbær
og ½ ts sukker som fyll i midten
og lukk deigen omkring dette.
Bruk en gaffel og trykk langs
kanten for å forsegle.

Kok opp en stor kjele med vann.
Dumplingsene skal dampe på
en rist i ca 7-9 minutter.
Server med rømme.

Morsom sang om dumplings

Hun

"Min kjære vil ha dumplings"

"Men det er ikke noen ved å fyre med "

"Jeg har ingen styrke"

"Hvem vil du bo hos"

"La oss gå hjem
– jeg skal lage dumplings!"

Han

"Ja, lag min kjære, jeg venter!"

"Hogg veden din selv"

"Farvel, min kjære!"

"Jeg skal bo hos min gudmor"

"Å jeg er så glad kjære,
jeg vil ha dumplings"







Borsj

fra Ukraina

1 kg kyllingfilet
2 stk løk
3 stk gulrot
2 hvitløk
1 glass tomatpuré
3 stk store rødbeter
1 liten hodekål
10 stk poteter
1 paprika
2 pk kidneybønner
litt eddik
1 klype sukker
salt og pepper
bladpersille og dill

Kan lages på forskjellig
type kjøtt

Skjær opp løk og gulrøtter i små biter, og stek i en panne med litt olje. Skjær opp kyllingfiletene. Knus hvitløk og persille i en morter tilsatt ca 1 ts salt. Skrell og skjær rødbetene i staver på størrelse med fyrstikker, legg i ei panne, og ha på med ca 3 dl vann. Vannet skal dekke rødbetene. Ha 0,5 ss sukker og 2 ss eddik i vannet. Rødbetene skal kokes møre. Mot slutten tilsettes 1 glass med tomatpuré. Finsnitt kålen, dryss over en neve salt og jobb det godt inn i kålen med hendene. Del potetene i biter. Kok opp potetene og fyll på med kyllingkjøttet. Tilsett alle ingrediensene og la suppa koke i ca 1 time.

Server suppa med grovt brød og urtesmør, og en klatt med god rømme i suppa.







gammel norsk oppskrift

Bestemors hvetekake

1 kg hvetemel (spelt)

1 ts salt

50 g sukker

50 g meierismør

1 ts kardemomme

6 dl skummet melk

25 gram gjær

til 2 brød

Smør smeltes på svak varme og blandes med melk til håndtemperatur. Gjær (gjerne så lite som mulig) blandes inn.

Alt blandes og eltes godt til en smidig deig. Heves 1-2 timer.

Pensles med egg.

Stekes i ca. 50 minutter på 180 grader.

Smaker kjempegodt med godt smør og gjerne brunost.







ukrainsk påsekake

Paska

5 egg
200 g sukker
200 ml melk
150 g smør
250 g rømme
30 ml olje
15 g tørrgjær
700 g hvetemel
1 glass rosiner
1 pose vaniljesukker

Pynt
1 eggehvite
3 ts melis
Perlesukker
Mandler

Pisk egg og sukker.
Tilsett oppvarmet melk, rømme
og smeltet smør. Bland sammen
de tørre ingrediensene og bland
alt sammen.

Deigen skal heve 1,5-2 timer.
Elt deigen. Stek i en rund form.
Kaken stekes på 170 grader
i ca 40-45 minutter.

Pynt kaken og server med kaffe



Farids

afghansk ris Palaw

2 løk
6 hvitløksfed
1 pk gulrøtter
6 tomater
2 kg ris
2 kg kylling
litt salt
basmatiris

krydderblanding
'Kabuli palaw'

til ca 15 personer

Skjær kyllingen i biter.
Rasp hvitløk og bland det med kyllingen. Jobb det godt inn.
Kutt opp gulrøtter a la julienne.
Kutt opp tomater. Hakk opp løken. Stek finhakket løk sammen med 1 ts av krydderblandingen.
Ha kyllingen i kjelen med løken. Tilsett litt hakket hvitløk.
Ta hakkete tomater oppi.
La det koke- usikker på hvor lenge.

Stek gulrot. Stek rosiner.

Skyll risen i kaldt vann. Vannet skal være klart. La det stå ca 15 minutter i kaldt vann.
Kok 2 kg ris i 4 liter vann.
Kok risen i 30 minutter.
Til slutt skal den dampe med 3 ts av krydderblanding blandet i.

Oljen som gulrøttene har vært stekt i tilsettes 4 ss sukker.
Vend inn gulrøtter, rosiner og oljen i risen og servér.







Bygdekvinnenenes tradisjonelle

Flatbrød

2,5 dl fin sammalt hvete

2,5 dl hvetemel

2,5 dl fin sammalt rug

1 l hvetemel ++

2 ts salt

1,2 l vann, kokende

Det må kjennes på deigen
til passe god konsistens

Bland melet oppi bollen fra det
groveste til det fineste melet. Kok
opp vann, eller bruk varmt vann
fra vannkoker. Bland oppi.
Spar noe av hvetemelet til å bake
ut i på bordet. Del opp i emner på
ca 120 gr- 150 gr og legg under
plast og håndkle så de holder seg
varme.

Kjevle ut leiven i grov rug og grov
hvete.

Flatbrød steikes på ikke alt for
varm takke. Det skal tørke.
Termostattakke på 6-7-8
Det er ulik styrke på takkene.

Til flatbrød bruker vi rutekjevle
og bakstefløy.



spekemat og

Rømmegrøt

5 dl Seterrømme
2 dl hvetemel
5 dl Helmelk
½ ts salt

La rømme koke under lokk i ca. 2 minutter. Dryss i halvparten av melet mens du rører hele tiden. Da vil det piple frem smør.

Ta ut smøret med en spiseskje og hold det varmt i en liten skål, slik at du kan servere det på grøten til slutt. Dryss i resten av melet og rør godt. Spe med melk under røring til grøten er jevn og passe tykk. Smak til med salt like før servering.

Blir grøten stående en stund før servering, vil den tykne mer. Spe da med mer melk til passe konsistens. Server grøten med smørøye, sukker og kanel.







Århus gård sin

Brenneslesuppe

1 l brennesleblader, rensset
2 ss smør
1 løk, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
4 ss gressløk
eller pipeløk (vårløk)
6 dl grønnsakskraft
eller kyllingkraft
1 dl fløte
timian eller bergmynte
salt og kvernet pepper

til ca 4 personer

Bruk hansker når du jobber med neslebladene, rens dem og skyll bladene i kaldt vann.
Fres løk, gressløk, pipeløk og hvitløk i smør i en stor kasserolle. Rør inn neslebladene når løken har blitt blank og mør. Fres videre under omrøring til bladene har falt sammen og tilsett finhakkede urter. Tilsett kraften, kok opp og kok suppen i 5-10 minutter. Kjør suppen jevn med en stavmikser. Tilsett fløten, gi suppen et nytt oppkok og smak til med salt og pepper.

Server gjerne med delte kokte egg eller litt raspet ost og et godt brød til.



17. mai kake

Pavlova

Marengsbunn

6 stk eggehviter

0,25 ts salt

4 dl sukker

2 ts hvitvinseddik

1 ts maizena

Vaniljekrem

3 dl kremfløte

3 ss sukker

2 dl vaniljekrem

Topping

4 dl friske bær

spiselige blomster

Marengsbunn: Ha salt og eggehvitene i en ren bolle. Pisk dem i en kjøkkenmaskin til de begynner å bli hvite og luftige.

Ha i sukkeret litt og litt mens du pisker, for ekstra luftig krem. Vend inn hvitvinseddik og maizena til slutt.

Når marengsen er blank og smidig smører du den forsiktig utover et bakepapir på et stekebrett med en slikkepott.

Stek midt i ovnen på 125 grader i 1,5 time. Marengsen er nå sprø på yttersiden og myk inni. La den avkjøles i ovnen med døra på gløtt.

Vaniljekrem: Pisk fløte og sukker til luftig krem og bland med vaniljekrem.

Fordel kremen utover marengsbunnen. Topp kremen med friske bær og spiselige blomster.



Linn Bjørg og mormor si

Tropisk aroma

120 g margarin
200 g sukker
1/4 l melk
2 egg
300 g hvetemel
4 ts bakepulver
1 knivsodd muskatnøtt
(litt kanel)
litt sitron
litt kaffe

Glasur
500 g melis
litt vanilje
1 ss kakao
1 kopp kaffe (varm)
4ss smør

Pisk smør og sukker hvitt.
Bland forsiktig inn de andre ingrediensene, men vent med kakaopulveret.

2/3 av deigen skal være hvit.
1/3 mørk: tilsett 1 toppa ss kakao.
Del røren i to, og rør ut kakao-pulveret i den ene.

Hell den lyse røren i en smurt springform, og fyll på med den mørke. Bruk en gaffel eller en skje til å lage en marmorering i røren.

Steketid 40-50 min (avhengig av ovn) og temperatur 180 ' c

Når kaken er kald, deler du den i to eller tre lag. Dynk hvert av dem med kaffe.

Glasur:
Rør sammen melis, vanilje og kakao.
Smelt smøret i kaffien.
Spe med kaffe og smør til konsistensen er passe.
Pynt kaken med glasur, bær, urter og spiselige blomster



vårfrisk

Rabarbragrøt

400 g rabarbra i stykker
(eller annen frukt eller bær)
0,5 l vann
100-150 g sukker

2,5 ss potetmel
1 dl vann

Kok opp vannet med
ca halvparten av sukkeret.
Kok rabarbraen møre
i sukkerlaken, og smak til om
nødvendig med mer sukker.

Rør potetmel ut i 1 dl vann.
Trek kjelen til side og tilsett
potetmelsblandingen.
Gi så grøten et raskt oppkok.
Avkjøl.

Server i en stor bolle med
litt sukker på og melk til.











rett fra åkeren

Grønnskålchips

200 g grønnskål og palmekål
2 ss olivenolje eller rapsolje
1/2 ts flaksalt
(-viktig å bruke flaksalt
og ikke finkornet salt)

Forvarm stekeovnen til 180 °C.
Rens grønnskål og palmekål for
tykke stilker og riv den i grove
biter. Ha kålen i en bolle, hell
over olje og massér oljen lett inn
i kålen med hendene til den blir
blank og myk. Ha i urtesaltet og
bland lett. Legg bakepapir på et
stekebrett og fordel kålen godt
utover i et lag.

Stek midt i ovnen i ca. 10 min.
eller til grønnskålen er tørr og sprø.
Følg med så den ikke blir brent!

Spis som snacks, topp en potets-
tappe eller en rotmos
- eller ha ved siden av middagen
Crispy, så godt og veldig sunt!



Annas

Ferskost

5 l melk
0,5 ts løpe
salt

ferske eller tørka
urter til å
smaksette osten
om ønskelig

Hell melka i en kjele.
Bland inn løpe. Rør jevnlig.
Varm melka til ca 40 grader.
Bruk termometer.
La blandingen stå i cirka
10 minutter. Melken skal nå skille
seg i hvite klumper og gjennom-
siktig gulaktig myse.
Hell forsiktig over i dørslaget,
med gasbind/osteklede og la det
renne av. Klem ut mysa og form
osten. Mysa kan siden brukes til
baking eller vaffler.

Smak til med krydder eller urter.
Avkjøl osten.



Maysoon sine

Falafel

2 kg kikerter
1 stor bunt med bladpersille
1 stor løk
8 dl vann
5 ts salt

Legg tørre kikerter i bløt i et døgn.
Hell fra bløtleggingsvannet og skyll kikertene godt.
Mos kikertene i en foodprosessor.
Tilsett koriander og løk og vann og bland alt til en jevn masse.
Smak til med salt.

Form kikertmassen til små boller.
Det finnes redskap for forming av falafel. Fritér falafel i olje i en kjele til de er gylne og fine.





Maysoon sin syriske aubergine dip

Mutabal

2 store aubergine
solsikkeolje til fritering
ca 3 dl gresk yoghurt
2 knuste fedd hvitløk
2 ss tahini
sitron
salt

olje, tomater
og bladpersille
til pynt

Skrell og del opp auberginene i biter, og fritér i solsikkeolje. (auberginene kan også grilles)
Ha den friterte auberginen i en foodprosessor sammen med yoghurt, hvitløk og tahini og kjør til en jevn dip.

Smak til med salt og citron.

Bre dip utover et fat, ringle over en god olivenolje og pynt med finhakket bladpersille og tomater.

Spis med syrisk brød



Olgas ukrainske potetpannekaker

Deruny

2 egg
1 kg poteter
200 g løk
4 ss hvetemel
1 ts salt
0.5 ts pepper
Solsikkeolje til steking

Riv poteter og løk. Press ut saften på blandingen. Bland inn krydder, egg og hvetemel. Stek pannekakene i ei varm stekepanne. De skal være gyllenbrune på begge sider.

Server pannekakene med rømme. Du må gjerne tilsette persille eller dill i rømme.

1 av 7 julekaker

Serina kaker

250 g hvetemel
2 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
150 g smør
100 g sukker
1 stk egg, sammenvispet
Pensling og dryss

1 stk eggehvite, sammen-
vispet
70 g mandler, hakkede

Smuldre i romtemperert smør i en bolle og sikt mel, bakepulver og vaniljesukker over.

Elt deigen på lav hastighet til den samler seg eller kna for hånd.

Tilsett sukker og sammenvispet egg. Bland til du har en fast deig.

Rull deigen til en lang pølse. Skjær små biter på ca 2 cm, og trill dem til jevne kuler.

Legg de over på et bakepapir-
kledd stekebrett. Trykk kulene
lett ned med en gaffel, pensle
med lett sammenvispet eggehvi-
te og dryss på hakkede mandler.

Stek midt i ovnen på 190 grader i
ca. 10 minutter, til de har fått en
lys gyllen farge. Avkjøl på rist.





Århus gård sin

Fjøsnisse - grøt

1 dl grøtris
1 dl naturris
2 dl klippet havre
7-8 dl vann
6-7 dl helmelk
1-2 ts salt

Legg gjerne ris og havre bløtt i vann dagen før. Om ikke kokes vann, ris og havre på svak varme i 10-20 min. til vannet er trekt inn. Fyll på med melk og kok sakte opp til kokepunktet. Settes varmt i 2-3 timer (lav varme i ovn eller på varmekabler). Rett før servering varmes grøten forsiktig opp, ha i salt og juster evn med mer melk. Smaker best med økologiske råvarer. Rester holder seg fint og smaker godt i flere dager.

Servér grøten med et smørøye av godt smør som Røros smør, et dryss økologisk cylon kanel og lyst rårørsukker.

tradisjonelt

Pinekjøtt

500g pinnekjøtt pr. person
bjørkepinner
vann

Klassisk kålrabistappe
800 g kålrot
1 dl matfløte
2 ts muskatnøtt revet
litt sjy fra pinnekjøttet
salt
pepper
2 ss smør

Melne kokte poteter

Vann ut pinnekjøttet:
Pinnekjøtt er saltet og tørket/speket og må vannes ut før bruk. Vann ut i rikelig vann i ca. 1 døgn.

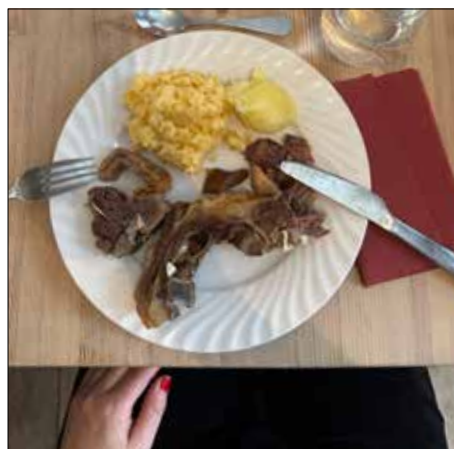
Legg en metallrist eller bjørkepinner uten bark i bunnen av en vid kjele. Fyll på vann så det står i høyde med risten.

Legg pinnekjøttet over og la det dampkoke på svak varme til kjøttet er mørt og løsner fra bena (ca. 3 timer). Pass på så det ikke koker tørt.

Legg pinnekjøttet på rist over i angpannen, litt høyt i ovnen på sterk varme i ca 5 min.

Skrell og skjær kålrabi i like store biter. Kok til de er møre.

Ha i matfløte, litt sjy, muskatnøtt, salt og pepper etter smak.
Mos for hånd med en stapper til du har en passe grov kålrotstappe. Rør inn 2 ss smør og bland godt til det har smeltet.



Marens

Hjemmelagde karamellpudding

Karamellsaus

2 dl sukker

Karamellpudding

Karamellpudding

6 dl helmelk

3 dl kremfløte

1 dl sukker

1 stk vaniljestang

8 stk egg

Karamellsaus: Smelt sukkeret til karamell i en stekepanne på svak varme. Ikke rør i sukkeret før det har begynt å smelte, det kan det krystallisere seg. Øk til middels varme og rør rundt til karamellen får en mørkebrun farge. Hell karamellen i en avlang brødform på ca 1,5 liter. Avkjøl på benken.

Karamellpudding: Ha melk, fløte og sukker i en kjele. Del vaniljestangen i to på langs og skrap ut frøene. Tilsett stang og frø i kjelen. Kok opp, rør om og la trekke i 10 min. Pisk eggene lett sammen i en stor bolle, spe med melkeblanding - ha i litt og litt av gangen. Sil deretter blandingen gjennom et dørslag for en fløyelsmyk karamellpudding. Fyll røren i brødformen med den stivnede karamellen. Sett formen i en langpanne og hell på vann til det når 1/3 opp på formen. Sett karamellpuddingen nederst i ovnen på 120 grader i ca. 2 timer, eller til karamellpuddingen har satt seg. La puddingen stå på kjøkkenbenken til den har fått romtemperatur. Løsne kantene av puddingen med en kniv og vend over på et fat. Server med pisket krem.



Pepperkaker

200 g Smør
2 dl Lys sirup
100 g Sukker
100 g Brunt sukker, farin
2.5 ts Kanel
1/2 ts Malt ingefær
1/2 ts Malt nellik
1.5 ts Kardemomme
1.5 dl Kremfløte
1.5 ts Natron
1 klype Salt
700 g Hvetemel

Smelt smøret og tilsett sirup, sukker, brunt sukker, kanel, ingefær, nellik, kardemomme og kremfløte. Rør alt godt sammen.

Rør sammen hvetemel, salt og natron i en stor bolle. Hell de våte ingrediensene sammen med melet og rør alt med en sleiv. Velt så deigen ut på en kjøkkenbenk og elt den godt sammen til en fast og smidig deig. Del deigen opp i fire emner og pakk hvert emne inn i plastfolie. Legg deigene i kjøleskapet over natten.

Kjevle deigen til tynne leiver og trykk ut pepperkaker med ønskede former.

Stek på 200 grader i ca. 5-6 minutter. Følg med underveis i steking, så pepperkakene ikke brenner seg.

Pynt med melisglasur





Ukrainsk **Juleand**

1 hel rå and
2 kg epler
ca 2 dl honning
ca 1 dl god grov sennep
bergmynte eller annen urt
salt og pepper

Vask og rens anden.
Skrell og skjær epler i biter.
Bland honning, sennep, salt,
pepper og urter og smør inn hele
anden med blandingen.
Fyll anden med noen epler, og ha
resten av eplene og anden i en
stekepose. Stek på anvisning i
forhold til kg og temperatur.

Server med kokt ris og kremet
steinsoppsaus.
Bakt rødkål med rosiner og epler
er godt som tilbehør.



