KLIMAKOKKENE

KORTREIST GRØNNSAKSWOK MED HJEMMELAGET DRESSING

6, SVEBERG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5	Stk	Lime
2	Stk	Gulrøtter
0.5	Ts	Salt
0.5	Stk	Brokkoli
2	Dl	Byggryn
0.5	Stk	Blomkål
1	Dl	Bønner (røde)
2	Ss	Olje til steking
200	G	Grønnkål
0.25	Stk	Basilikum
0.25	Stk	Kålrot

SLIK GJØR DU:

1 Fremgangsmåte wok:
1. Kok byggryn. Ha 6 dl kaldt vann, ½ ts salt og byggrynene i en kasserolle. Kok i 20-25 minutter. Byggrynene er ferdige når de er omtrent tre ganger så store som ukokte byggryn. De skal være myke, men ha litt tyggemotstand.
2. Kutt opp alle grønnsakene i passende store biter.
3. Varm pannen med olje og ha i de oppkuttede grønnsakene. Rør innimellom så det ikke brenner seg. Stek i noen minutter.
4. Så har du i grønnkål og bønner. Stek i noen minutter til grønnsakene er møre.
5. Ha i ferdigkokte byggryn og basilikum. Skvis lime over og smak til med salt.

2 Fremgangsmåte dressing:

Ingredienser dressing:
4 ss soyasaus
1 stk hvitløksfedd
½ chili
2 ss honning fra lokal birøkter
2 ts spisskummen
½ lime

1. Finhakk hvitløk og chili. Bland i en skål og tilsett soyasaus,

honning og krydder.
2. Skvis saften av en halv lime i dressingen.
3. Smak! Hvis du trenger mer salt har du i mer soyasaus. Er den for spicy har du i mer honning, er den for lite spicy har du i mer chili.

3

Prosessen:
Vi på 6.trinn på Sveberg skole er opptatt av bærekraftig, kortreist og klimavennlig mat. Vi er også opptatt av matsvinn, og derfor har vi tatt kontakt med Rema 1000-butikken som er ved skolen. Vi spurte om de hadde noe mat som vi kunne få (dårlig dato, brune grønnsaker osv). Vi fikk masse forskjellige grønnsaker og annen mat som de skulle kaste. Vi var mange elever som dro dit for å hente all maten som vi skulle få, og vi tok utgangspunkt i denne maten når vi laget oppskriftene til konkurransen Klimakokkene. Elevene får frukt en dag i uka, og vi har også fyrst ned og tatt vare på det som har blitt igjen. Dette i tillegg til rester fra høstens mat og helse-timer har vi også brukt som utgangspunkt for oppskriftene til Klimakokk-konkurransen. I vår hadde vi også besøk av et lokalt birøkterlag som viste oss bikuber og lot oss smake på ulike typer honning. Vi fikk honning som vi bruker i oppskriften. Vi fikk også ulike blomsterfrø som var bievennlige, og vi plantet disse i blomsterkasser. Vi bygget også en skolehage hvor vi kunne ha blomsterkassene, og vi plantet ulike grønnsaker som vi kan bruke i mat og helse.