

Mat på arrangement

Rundt i fylket er det årlig hundrevis av arrangementer – turer, møter, klubbkvelder, festivaler, stevner, turneringer og andre sammenkomster der det serveres og selges mat og drikke.

Her kommer tips på hvordan menyen kan bli både spennende, sunn og variert.

- Informer alle i komiteen om hva dere tenker om menyen til arrangementet.
- Distribuer utvalgte oppskrifter til de som skal lage mat til arrangementet. (tips se nfk.no/folkehelse)
- Velg varer merket med “Nøkkelhull” når dere gjør innkjøp.
- Tilby vann som drikke, ev selg vann på flasker, i stedet for eller i tillegg til brus og saft.
- Kutt opp frukt og grønnsaker og selg i porsjonsbegre.
- Pynt påsmurt mat med frukt og grønnsaker.
- Som idrettslag får dere 60% avslag på alle BAMA-produkter. Se Idrettsfrukt på bama.no.
- Sjekk Brødskalaen hvis dere kjøper brød. Velg brød med minst tre skraverte felter.
- Frukt og grønnsaker er enkelt å lage til og koster vanligvis mindre enn kjøttvarer.

**Snu arket
for oppskrifter
og tips**

Oppskrifter og tips:

GROVE VAFLER

Ingredienser til 24 plater:

4 dl hvetemel
4 dl sammalt hvete, fin
4 dl havregryn
2 ts bakepulver
1,5 l lettmelk
1 dl flytende margarin eller rapsolje
8 egg

Fremgangsmåte:

Rør sammen til røren blir fyldig. Vaflele stekes i vaffeljern.
Serveres naturell eller med diverse pålegg.
Røren er også fin til sveler (bytt ut lettmelk med surmelk).

BÆRMUFFINS

Ingredienser til 15 muffins:

3 dl hvetemel
3 dl sammalt hvete, fin
1 1/2 dl sammalt hvete, grov
1 dl sukker
4 1/2 ts bakepulver
1/2 ts salt
2 egg
1 1/2 dl appelsinjuice
2 dl melk
1 dl rapsolje
3 dl frossen/ferske bær

Fremgangsmåte:

Bland mel, sukker, bakepulver og salt i en bolle.
Visp sammen egg, appelsinjuice, melk og olje.
Rør blandingene lett sammen.
Vend forsiktig inn bærene, ikke rør for mye.
Fordel røren i smurte muffinsformer/papirformer og stek på nederste rille i ovnen ved 200 °C i ca. 25 minutter.
Avkjøl på rist.

TOAST MED OST OG SKINKE

Ingredienser:

Ferdig oppdelt grovt brød
Hvitost i skiver
Skinke
Krydder (eks. pizzakrydder)

Fremgangsmåte:

Bruk to skiver ost, en skive skinke og dobbelt brød.
Legg i toastjern og la stå i to minutter.
Serveres i serviett.

TIPS:

- Varier mattilbudet med årstiden. Suppe med brød er godt om vinteren, smoothie passer godt om sommeren.
- Fiskeburger i stedet for eller i tillegg til hamburger.
- Kylling/kalkunpølse i stedet for eller i tillegg til vanlige pølser.
- Varm drikke: buljong eller oppvarmet eplemost/-juice med kanelstang (trekkes i 10 min).
- Tilby både grove og fine brødvarer.
- Tips til allergimat: naaf.no.

Flere oppskrifter finner dere på nfk.no/folkehelse