

Sett havre på menyen





Samarbeidspartnere:

Norsk Havreforening - www.norskhavre.no

Norges Bygdekvinnelag - www.bygdekvinnelaget.no

Opplysningskontoret for brød og korn - www.brodogkorn.no

Lantmännen Cerealia - www.regal.no - www.axa.no

Norgesmøllene - www.mollerens.no

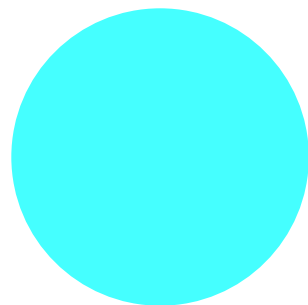
Stangeland Mølle - www.stangeland-molle.no

Bygdefolkets Studieforbund - www.bsfstudie.no

Sunn Jenteidrett - www.sunnjenteidrett.no

Foto: Nadin Martinuzzi

Grafisk design: Camilla Gurli Jødal



Havre er sunt og godt

Havre er både helsekost og velsmakende mat for idrettsfolk. Det er ikke uten grunn. Langsom fordøyelse av store gryn gir stabilt blodsukker over lengre tid og energi gjennom harde treningsrunder, mens finmalt havre gir raskt påfyll av energi etter endt økt.

Havre egner seg godt for dyrking her i landet, og det aller meste av norsk havre blir kraftfôr. Den aller beste havren blir til havregryn og havremel. Stort sett er vi selvforsynte med norsk mathavre av god kvalitet.

Havre er også rimelig mat. Derfor egner havre seg godt på menyen, fordi den gir rom for økt fortjeneste i kafédriften. Det trenger mange idrettslag. Derfor har vi laget dette oppskriftsheftet for dere.

Heftet er utarbeidet i samarbeid mellom Norges Bygdekvinnelag, Norsk Havreforening og Opplysningskontoret for brød og korn.

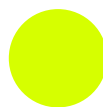
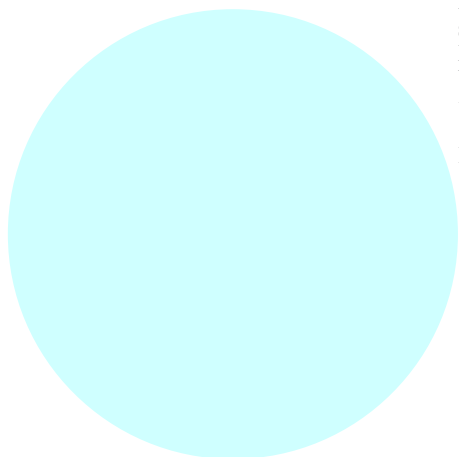
Norges Bygdekvinnelag har 500 lokallag over hele landet, og Bygdekvinnelaget har valgt 2010 til havreåret. Mange av disse stiller gjerne opp for dere som lokale havre-rekonsulenter og prøvebakere. Ta kontakt med nærmeste lokallag hvis de ikke allerede har kontaktet dere.

Norsk Havreforening er en forening for norske bønder som dyrker havre, norske møller og annen industri som lager mat av norsk havre. Ta kontakt med nærmeste Bygdekvinnelag eller produsentene hvis dere ønsker smaksprøver.

Opplysningskontoret for brød og korn arbeider for økt kunnskap om korn og brødvarer hos norske forbrukere. Opplysningskontoret har kvalitetssikret oppskriftene i heftet. Dere finner flere oppskrifter på brodogkorn.no og hos de andre samarbeidspartnerne.

Vi anbefaler å bruke tid på å finne ut hvilke oppskrifter som passer for deres idrettslag. Hvis dere ønsker å lage et havre-seminar, kan dere ta kontakt med Bygdekvinnelaget eller Bygdefolkets studieforbund for studieplan og informasjon om tilskudd til studiarbeid.

Lykke til med å sette havre på menyen!



Fem gode grunner til å spise mer havre

1

Havre metter godt og lenge fordi den inneholder vannløselige fibre som gjør at maten blir lengre i magesekken og gjør at opptaket av næringsstoffer tar lengre tid.

2

Havre er godt for hjertet fordi den inneholder flerumettet fett og fordi den bidrar til å redusere kolesterolnivået i kroppen.

3

Havre er godt for magen fordi de vannløselige fibrene forbedrer tarmens mikroflora.

4

Havre er godt for formen fordi store havregryn har lang nedbrytningstid og bidrar til å holde blodsukkeret stabilt. Lettkokte gryn brukes etter trening når energireservene skal fylles opp raskere.

5

Havre er god og rimelig mat.



Sett havre på menyen

Havresuppe s.6

Spennende alternativ til solbærtoddy og kakao. Havresuppe serveres med saft eller melk.

Havresmoothie s.7

Mellommåltid av yoghurt, bær og havregryn.

Havrevafler s.8

Vafler med havregryn – grovere og med mer smak. Serveres med brunost, rømme og syltetøy eller pølse.

Havreboller s.8

Grovere boller med havregryn og rosiner.

Havregrøt s.10

Perfekt mellommåltid som gir varig energi-påfyll. Serveres med sukker og kanel, smørøye eller syltetøy.

Havreblingser s.10

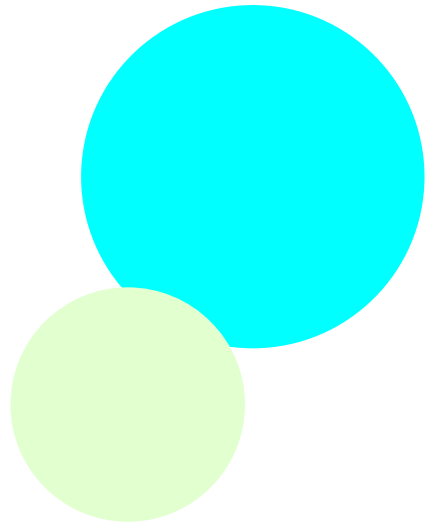
Skive havrebrød eller havrebriks, hjemmebakt eller innkjøpt. Serveres med ost og skinke eller dagens pålegg.

Havrebar s.12

Perfekt påfyll av energi etter trening og kamp. Inneholder karbohydrater og proteiner for rask restitusjon.

Havremuffins s.13

Gode porsjonskaker med smak av eple og kanel. Enkle både å servere og spise.



Havresuppe

1½ dl lettkokte havregryn til en liter vann, småkokes i noen minutter og tilsettes litt salt.

Serveres varm med tilbud om solbærsaft, blåbærsaft, bringebærsaft, eplesaft eller melk.

Sett havresuppe på menyen og server den i kopp som varmdrikk. Havresuppe er lett fordøyelig, den varmer og metter og fyller mange behov.

Les mer om havresuppe på www.norskhavre.no



Varmt og kaldt

Havresmoothie

10 porsjoner

10 dl vaniljeyoghurt
5 dl biola
5 dl frosne bjørnebær
3 bananer
5 ss havregryn

Havregryn til pynt

Miks yoghurt og biola sammen i en blender eller kjøkkenmaskin.

Tilsett den frosne frukten og havregryn, og kjør alt sammen til en jevn masse.

Smoothien er best nylaget, men den holder seg i 2-3 timer i termos

Tips: Bruk gjerne andre frosne bær.



Havrevafler

35 - 40 vafler

9 egg
2 liter lettmelk
1 liter kulturmilk
1½ kg hvetemel
½ kg havregryn
3-4 dl sukker
4 ts kardemomme
4 ts vaniljesukker
4 ts bakepulver
350 g smeltet smør

Alle ingredienser blandes i en stor bakebolle. Røren kan med fordel stå over natten, og den har samme holdbarhet i kjøleskap som melk. Hvis røren er for tykk når man skal steke kan den tilsettes litt melk eller vann.

Vaflene serveres med tilbud om smør, hvitost, brunost, syltetøy og lettromme. Eller som i Østfold hvor de serveres med pølse, stekt løk, ketchup og sennep.

Glutenfrie vafler

Vafler til personer med glutenintoleranse kan lages av glutenfri melblanding og ren glutenfri havregryn. Se oppskrift på www.norskhavre.no.

Havreboller

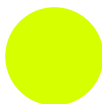
24 boller

6 dl melk
150 g smør
1 pk gjær
800 g hvetemel
200 g havregryn, lettkokte
1,5 dl sukker
2 ts malt kardemomme
2-3 dl rosiner

egg til pensling
havregryn til pynt

Smelt smøret og ha i melken. Rør gjæren ut i den lunkne blandingen. Elt i mel og havregryn blandet med sukker og kardemomme. Ha eventuelt i mer mel til deigen slipper bollen. Hev deigen under plast på et lunt sted til dobbelt størrelse, ca. 40 minutter.

Del deigen i 24 like store deler. Ha i rosiner og trill runde boller. Sett bollene på en stekeplate dekket med bakepapir og sett dem til heving i ca. 20-30 minutter. Pensle bollene med egg og dryss på havregryn. Stek dem midt i ovnen ved 225 °C i 5-10 min. Avkjøles på rist.





Mer smak og
litt sunnere

Havregrøt

En halv liter lettkokte havregryn til en liter vann småkokes i noen minutter og tilsettes litt salt. Serveres med tilbud om smørøye, syltetøy, surmelk, sukker og kanel.

Havregrøt på øyeblikket

Flere produsenter har grøtprodukter som bare skal tilsettes kokende vann og stå et par minutter.

Produktene finnes med og uten tilsatt sukker og med smakstilsetninger som blåbær, eple og kanel. Det finnes også produkter beregnet på mikrobølgeovn.

Havreblings

Sandwicher kan fylles med mye godt. For eksempel ost og skinke, salami eller fiskekake. Bruk hjemmebakt brød eller ferskt havrebød fra bakeren eller butikken.

Blingsene kan lages hjemme eller på serveringsstedet. Husk håndhygiene, utstyr til tilberedning og oppbevaring.

Energi på
sidelinja



Havrebrød

2 brød

Fordeig:

5 dl vann

200 g havregryn, lettkokte

100 g havrekli

5 dl skummet melk

1 pk gjær

½ dl rapsolje

1 kg hvetemel

2 ts salt

2 ss sukker

egg til pensling

havregryn til pynt

Bland sammen ingrediensene til fordeigen.

Deigen skal eltes godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin på laveste hastighet.

Deigen vil være klissete. Dekk bakebollen med plast, og la den stå på benken i ca. 30 minutter.

Varm melken til den er fingervarm, 37 °C.

Smuldre gjæren og rør den ut i melken. Tiltsett gjærblandingen og resten av ingrediensene i samme bakebolle som fordeigen. Elt deigen godt. Deigen vil fortsatt være litt klissete. Dekk bakebollen med plast, og la den stå lunt i ca. 45 minutter.

Del deigen i to like store emner. Form avlange brød. Legg brødene i smurte brødformer. Dekk formene med klede, og sett dem på et lunt sted i 35–40 minutter.

Når brødene er ferdig hevet, pensler du dem med sammensvispet egg og snitter forsiktig ett eller flere snitt med en skarp kniv i brødene. Dryss over havregryn.

Stek brødene på nederste rille i ovnen ved 225 °C i 30–40 minutter. Avkjøles på rist.



Havrebar

Ca. 24 barer.

9 dl lettkokte havregryn
200 g sukker
3 egg
3 eggehviter
1 glass (350 g) peanøttsmør (romtemperert)
100 g kokesjokolade
Tranebær eller rosiner

Ha havregryn, peanøttsmør og sukker i en bolle. Tilsett egg og eggehviter. Hakk sjokoladen i biter. Ha bitene i sammen med tranebær eller rosiner. Rør fort og godt. Fordel røren på en stekeplate med bakepapir. Stek barene midt i ovnen ved 160°C i cirka 25 minutter. Skjær opp barene i passelig størrelse, for eksempel 4 x 10 cm. Avkjøles på rist.

Myslibar

Ca. 24 barer.

8 dl lettkokte havregryn
2 dl puffet havre (havrefras)
200 g honning (romtemperert)
3 egg
3 eggehviter
150 g mandler
150 g tørket frukt (eks. rosiner, tranebær, mango, aprikos)
Kanel for smak etter ønske

Hakk mandler og tørket frukt. Ha de sammen med resten av ingrediensene i en bolle og rør godt. Fordel røren på en stekeplate med bakepapir. Stek barene midt i ovnen ved 160 °C i cirka 25 minutter. Skjær opp barene i passelig størrelse, for eksempel 4 x 10 cm. Avkjøles på rist.



Havremuffins

15 muffins

100 g smør
2 epler
1 ts malt kanel
2 egg
1,5 dl sukker
1,5 dl hvetemel
1 dl havremel eller lettkokte havregryn
1 ts bakepulver

Smelt smøret og sett til avkjøling. Rens og riv eplene. Visp egg og sukker til eggedosis. Tilsett mel, bakepulver og kanel, det avkjølte smøret og revne epler.

Fordel røren i muffinsformene, og sett dem utover en stekeplate. Stek muffinsene midt i ovnen ved 225 °C i ca 10 minutter. Avkjøles på rist.

Muffinsene kan serveres som de er, eller vær kreativ og lag pynt som er tilpasset din sport eller idrettslag. Kornblomstene som er brukt til pynt kommer fra Nordgard Aukrust i Lom.

Restitusjon
og kos



Kostholdsråd for unge idrettsutøvere

Riktig kosthold i forbindelse med trening er viktig for alle som er i fysisk aktivitet, og for aktive idrettsutøvere er det spesielt viktig. En idrettsutøver trenger mye karbohydrater i form av grove brødskeer, korn, pasta, ris, potet, frukt og grønnsaker. I et sunt idrettskosthold er det viktig å spise variert, og velge sunne kvalitetsprodukter som bidrar til gode prestasjoner og en sunn helse. Godteri, snacks og brus passer i helgene og ikke som en del av et daglig idrettskosthold.

Før trening

Lagrene må være fulle før starskuddet går. Du kan påvirke din prestasjonsevne positivt dersom du er bevisst på dine matvaner og spiser riktig i forhold til trening og konkurranse.

Kroppens energilagere bør være fylt opp, og du bør være i væskebalanse før du spenner på deg skiene eller knytter på joggeskoene. 4-6 måltider om dagen gir deg jevn energitilførsel, som er nøkkelen for at kroppen skal fungere optimalt. I tillegg til å drikke nok vann. Siste måltidet før trening eller konkurranse er din siste mulighet for å fylle opp energilagrene.

For de fleste er det best å spise et stort måltid to til tre timer før trening, hovedsakelig bestående av karbohydrater og noe protein.

Forslag til mat før trening

- Brødmat med ost, fisk, kjøtt eller egg som pålegg
- Kornblanding med melk/yoghurt eller havregrot med melk
- Dersom middag er siste måltid før trening så pass på at 1/3 av tallerken er karbohydrater (pasta/ris/poteter), 1/3 er protein (kjøtt/fisk) og at den siste delen fylles med grønnsaker.

Fyll på med litt energi 30-60 minutter før trening eller konkurranse slik at du ikke blir sulten igjen før eller under økten. En frukt, smoothie eller yoghurt vil her gi fin energi.

Timene før start bør du hovedsakelig drikke vann. Juice eller melk er bra som drikke til måltidene.



Under trening eller konkurranse

Under trening og konkurranse er det viktig å sikre væskebehovet. Hvor mye væske som behøves avhenger av treningsintensitet, bekledding og klima. Idrettsutøvere bør drikke på alle treningsøkter som varer mer enn 30 minutter, uansett intensitet og klima. For de fleste vil det passe å drikke 4-7 dl per time trening. I kamper eller andre situasjoner hvor det er vanskelig å drikke under økten, må man drikke i pausene. Det holder vanligvis med vann på treningsøkter og konkurranser som varer mindre enn 1 time.

Etter trening

Rett etter trening er det viktig å få i seg mat og drikke. For at kroppen skal restituere seg optimalt. En hard treningsøkt bryter ned glykogenlagrene, øker omsetningen av protein og fører til tap av væske og salter. Alt dette må erstattes i etterkant for å få maksimal effekt av treningen.

Et lite måltid innen en halv time etter trening har en positiv effekt på restitusjonen fordi kroppen på dette tidspunktet er mest mottakelig for næringsstoffer. Dette måltidet bør inneholde rikelig med karbohydrater, moderate mengder protein og mye væske for å erstatte det som kroppen bruker under trening. Med god restitusjon blir du også bedre forberedt til neste økt.

Turneringsråd

Turneringer betyr ofte flere konkurranser på samme dag og over en helg. Her er det ekstra viktig å være bevisst på hva du spiser. Det å spise godt før første konkurranse, samt restituere seg mellom hver konkurranse er viktig for å greie å holde intensitet og prestasjon oppe. Mellom konkurransene er det viktig å velge de matvarene som kroppen trenger. Velg derfor brødkiver, korn, havregrøt, frukt, grønnsaker og moothies som bidrar med sunn og god energi.

Les mer om kosthold og trening på www.brodogkorn.no
www.sunnjenteidrett.no



