



## Ressurshefte for arbeid med smak i skulen

– Dei beste oppskriftene, undervisningsopplegg og råd til bruk i grunnskulen



Norsk Kulturarv

Dette ressursheftet er utgjeve av Stiftelsen Norsk Kulturarv til bruk i samband med aksjonen Norsk Smaksskule.

**Bidragstavar:**

Tor Valdvik, Redaktør

Anita Rennemo, lærar ved Dalsbygda skole

Veronica Johansen, lærar ved Bossekop skole

Martha Vallstad Holla, lærar ved Sauland Skule

Mathias Øvsteng, korrektur



# Velkommen til Norsk Smaksskule

## Smakar alle bør lære:

Molte  
Blåbær  
Tyting  
Rips  
Solbær  
G-35  
Reinsdyr  
Gravensten  
Div sukker  
Ekte sjokolade  
God gulrot  
God sellerirot  
Kålrot  
Vanilje  
Torsk  
Aure  
Laks  
Kveite  
Vatn og vatn frå flaske

Norsk Smaksskule er ein aksjon i regi av Norsk Kulturarv. Norsk Smaksskule vart starta som eit pilot-prosjekt hausten 2013. Formålet med aksjonen var å setja fokus på og bygge bevisstheit omkring rikdommen av smakar. Visjonen om å gjeva barn flest mogleg ekte smaksreferansar er noko Arne Brimi har brunne for lenge. I tillegg til å bli kjend med dei ulike grunnsmakane er det viktig å bli kjend med smakar frå eige lokalmiljø. Dette byggjer tilhøyre og bevisstheit omkring eigen identitet. Norsk Kulturarv ønskjer gjennom arbeidet med Norsk Smaksskule å styrke det lokale tilhøyet hjå barn og unge over heile landet.

Ernæring har ein sentral plass i Norsk Smaksskule. Vi er opptekne av at barn skal få ein kunnskapsbase som gjer dei både oppmerksame på og bevisste på kva for mat dei treng for å kunne fungere fagleg og sosialt i skule, jobb og fritid. Gjennom ein annan aksjon i Norsk Kulturarvs regi, Rydd eit kulturminne, har barn over heile landet rydda kulturminne i lokalmiljøet sitt. Denne aksjonen resulterte i at vi fekk to europeiske prisar frå EU og Europa Nostra i 2012. Ei av suksessoppskriftene til dette er at barna går føre. Etter at ungane har rydda ulike kultur-

minne, opplever vi at dei tek med seg foreldre, søsken, tanter, onklar og besteforeldre på kulturminnet dei har rydda og seier: «Sjå kva vi har fått til – sjå kva vi har gjort saman». På denne måten har vi synt at det ikkje alltid treng å vera slik at dei vaksne er førebilete for ungane, men at det også kan vera omvendt. Der- som vi også gjennom Norsk Smaks- skule kan vekkje nysgjerrigheita og kreativiteten hjå ungane – inspirere og skape engasjement, håpar vi at ungane også her kan gå føre som gode førebilete og setja det store mangfaldet av smakar på dagsorde- nen i norske heimar.

Rammene for Norsk Smaksskule ligg faste gjennom det brennande ønsket om å bidra til skarpare søkelys på smak, ernæring, identitet, råvarer og matglede. Kurset som signaliserer starten for Norsk Smaksskule, ber preg av alt dette. Samstundes er Norsk Kulturarv opptekne av at det ikkje skal vera nokon fasit på nøyak- tig kva Norsk Smaksskule er. Snarare skal vi gjeva rom for lokale nyansar, som ber preg av kulturen, naturen og råvarene lokalt. På denne måten håpar vi Norsk Smaksskule gjev eit viktig bidrag til alle verdiane vi set så høgt, og ikkje minst er med på å bidra til å skape gagns menneske.

# Kursholdere



## Arne Brimi

Arne har lang erfaring fra kokkeyrket og har i en årrekke blitt regnet som en av Norges fremste kokker. Siden han ble kåret til årets kjøkkensjef i 1985 har han vært en premissleverandør for norsk mat- og smakkultur. Arne har blitt hedret med en rekke priser for sin innsats for norsk mat – blant annet er han ridder av 1. klasse av St. Olavs orden. Arne vil kurse en av dagene i Lom.



## Frode Selvaag

Frode er kanskje minst like kjent som Ryfylkekokken. Han har lang erfaring fra kokkeyrket og har jobbet på et av Norges beste kjøkken, Fossheim Hotell, i Lom. Selvaag er opptatt av å bruke enkle og rene råvarer og nyter stor respekt både nasjonalt og spesielt i vestlandsregionen. Frode Selvaag har fått flere priser for sin innsats for norsk matkultur – blant annet fikk han matkulturprisen på GladMat-festivalen i Stavanger, for sin innsats for mat- og drikkekulturen i Rogaland. Frode vil kurse en av dagene i Haugesund.



## Mikael Forselius

Mikael er kjent for sitt brennende engasjement for norsk matkultur. Han har siden 2008 arbeidet som administrerende direktør ved Røros Hotell AS, som eier og driver Røros Hotell, Vertshuset Røros, Erzscheidergården Hotell og Kaffestuggu Røros. Mikael Forselius har skrevet kokkebøker spesielt rettet mot barn og har fått en rekke priser for sitt arbeid for norsk matkultur. I 2012 vant han «Det norske måltid» på TV2 og har vært nominert til årets unge leder i Norge. Mikael vil kurse en av dagene på Røros.





### **Kristoffer Hovland**

Kristoffer Hovland er kjent som en av Norges beste kokker. Han har gjennom en årrekke vært kjøkkensjef på Fossheim Hotell i Lom og ble i 2004 utnevnt til årets kjøkkensjef i Norge. Han har bakgrunn fra kokkelandslaget og er kjent for sitt sterke engasjement for rekruttering til kokkeyrket i Norge. Kristoffer vil kurse på Røros og i Lom.



### **Ståle Johansen**

Ståle Johansen er en mesterkokk bosatt i Vestfold. Han har 20 års erfaring fra bransjen – fra Fossheim hotell, med skiforbundet og med olympiatoppen. Ståle har jobbet nesten 20 år på Fossheim i Lom og har vært kokk for den norske troppen i seks OL og diverse VM.



### **Morten Schakenda**

Morten Schakenda har omfattende bakgrunn fra kokkeyrket. Han har erfaring som kjøkkensjef på Holmenkollen Restaurant, Holmenkollen Park Hotel samt direktør på Gastronomisk institutt. Morten er en av de mest faglig sterke og erfarne kokkene i Norge. Vel så kjent er han kanskje for kultbedriften, «Bakeriet i Lom», som folk fra hele Norge valfarter til hvert år for å få noen av de beste bakervarene vi kan by på her til lands. Morten har vært en viktig ressurs for Norsk Smaksskule fra starten og vil også være det i tiden som kommer.



### **Einar Risvik**

Einar Risvik er kjent som en av Norges fremste på smak og ernæring. Risvik har doktorgrad i smak og har årelang bakgrunn som forskningsdirektør ved NOFIMA (tidligere Matforsk) i Ås. Einar er genuint opptatt av barns matvaner og har vært en sterk talsmann for å innføre sunne måltider i skolen. I dag jobber Risvik som seniorforsker ved NOFIMA og er Visiting Professor ved Universitetet i Stavanger. Einar skal holde kurs både i Haugesund, Røros og Lom.

# Norsk Smaksskule og Kunnskapsløftet

«Mat og måltid er viktig for fysisk og psykisk helse og for det sosiale velværet. Kunnskapen om mat og måltider som fremmer gode matvaner, kan gjøre sitt til å redusere helseskiller i befolkningen».

Av Martha Vallstad Holla, lærer ved Sauland Skule  
og pilotdeltaker på Norsk Smaksskule 2013/14.

Slik innledes kapittelet om mat og helse i kunnskapsløftet. Mat er ett av de grunnleggende behovene for mennesket. Kunnskapsløftets generelle del innledes med at elevene skal få kunnskaper og ferdigheter som gjør dem rustet til å ta hånd om sitt eget liv. De skal utvikle ferdigheter til å velge en helsefremmende livsstil og sette sammen ernæringsmessig trygg og god mat i samsvar med tilrådingen for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene.

## Riktig mat på kort tid

Gjennom opplæringa skal elevene utvikle ferdigheter og motivasjon til å velge en helsefremmende livsstil. I dag trekkes det stadig frem at overvekt er et økende problem. Vi spiser feil mat. Tidsklemma, våre hektiske liv, får skylda. Likevel er det ofte ikke tida som er problemet. Det er heller slik at folk mangler kunnskaper og bevissthet om hvordan mat skal tilberedes og lages. Å lage god, ernæringsmessig rett mat fra bunnen av tar ikke nødvendigvis mer tid enn å tilberede sauser og lignende fra pose. For å være i stand til å endre matvanene, må en først bli bevisst på at en har muligheten til å velge noe annet et halvfabrikat.

Gjennom å arbeide med Norsk Smaksskule vil elevene bli kjent med norske, gode råvarer slik at de har et utgangspunkt for å lage god og ernæringsmessig rett mat. For å kunne gjøre seg nytte av de råvarene som er tilgjengelige, må de vite hvordan smaken er, hvordan råvarene skal tilberedes, hvilke betydning de har for helsen – og ikke minst hvordan de kan benyttes.

## Lokal identitet

Norsk Smaksskule har som mål å la elevene bli kjent med smaker fra eget lokalmiljø og gjennom dette styrke elevenes lokale tilhørighet og deres bevissthet om egen identitet. Ved å knytte ressurspersoner og råvarer fra nærmiljøet og kunnskap om mattradisjoner opp mot undervisningen, er vi med på å skape en identitet hos den enkelte. Dette vil også skape en tilhørighet til hjem-plassen. Kunnskapsløftet legger vekt på at elevene skal utvikle sin egen identitet og ha kunnskap om norske mattradisjoner.

Mat og helse faget er et fag med rikelige muligheter til å bygge relasjoner mellom elev og lærer. Gjennom Norsk Smaksskule vil en også kunne bygge relasjoner mellom elev-

ene/skolen og lokale ressurspersoner, bedrifter, foreldre, besteforeldre og andre som kan bidra med kunnskap om lokale mattradisjoner. I opplæringa skal elevene bli kjent med hvilke muligheter som finnes på deres hjemsted. Dette ønsker Norsk Smaksskule i stor grad å bidra til.

## Løft blikket

Gjennom arbeidet med Norsk Smaksskule vil en kunne knytte læringsmålene i mat og helse-faget sammen. Kunnskapsløftet sier at elevene skal lære å lage trygg og ernæringsmessig god mat, diskutere matsikkerhet og trygg mat, de skal være kjent med råvarer og kunne framstå som kritiske forbrukere, vurdere og handle miljøbevisst, de skal få smaksopplevelser, uttrykke disse både skriftlig og muntlig og kjenne til våre felles mattradisjoner. I undervisningsoppleggene du finner sist i heftet, vil du kunne se hvordan de ulike læringsmålene er knyttet sammen. Det er også stort rom for å trekke inn læringsmål i andre fag som geografi, samfunnsfag, matematikk og norsk. I eksemplene fra småskolen vil du kunne se hvordan arbeidet med Norsk Smaksskule kan gjøres tverrfaglig.



# Barns matglede

Einar Risvik, Dr Agric



**For å påvirke barns valg av mat er det to perspektiver som er viktigere enn alt annet. For det første trenger de gode opplevelser med mat, og i tillegg trenger de å delta i utformingen av opplevelsen. Det betyr at matkultur og måltidsopplevelse er de to viktigste ordene når man ønsker å påvirke barns matvaner.**

Mat er kultur

Kultur er et vanskelig begrep, og hittil har det ikke vært brukt særlig ofte om mat i de nordiske landene. Litt vanskelig å forstå kanskje når en av definisjonene på kultur er «en gruppes samlede åndelige og materielle virksomhet (på et visst trinn), og som befolkningen oppfatter som felleseie». Mat er noe vi bruker en stor del av livet vårt på og som vi i meget stor grad gjør sammen og som definerer en stor del av innholdet i store markeringer i livene våre (jul, bryllup og fødselsdager). Faktisk er mat vårt største og mest omforente felleseie både materielt og åndelig. La oss derfor slå fast at mat er kultur.

Det dreier seg derfor om å lære våre barn matkultur på en måte slik at dette både blir en eksplisitt (kognitiv) kunnskap og samtidig en stille (forstått, men ikke uttalt) kunnskap slik at de handler i samsvar med kunnskapen. Vi kan også kalle det fornuftig (boklig) og erfart (håndbåren) kunnskap. For mat illustreres dette blant annet gjennom hva vi lærer i en bok, og hva vi gjør på kjøkkenet og under måltidet. For å endre atferd hos barn vet vi fra forskning at det er den siste typen kunnskap som ikke kommer fra bøker, som har størst betydning for endringen av atferd. Derfor er skole-

mat egentlig et spørsmål som også berører undervisningen og måten undervisningen foregår på. Et skolemåltid (det vil si at man spiser sammen) må integreres i faglig aktivitet i andre fag for at det skal ha langsiktig effekt på barns læring og atferd når det gjelder mat. Det er med andre ord med mat på samme måte som å lære å stå på ski, det er vanskelig å lære fra en bok.

Smaksskulen er matkultur

I Smaksskulen dreier alt seg om matkultur. Matkultur som gjør at barn gleder seg til måltider og at de spiser godt gjennom å ta de riktige valgene. For mange barn betyr det at de må velge bort noe og velge til noe annet for at måltidet skal bli best mulig. I perioder er mange barn svært kresne og de «liker» svært lite. Den forskningen som er gjort viser imidlertid til noen muligheter for dem som ønsker å påvirke. Eksponering er viktig. Den enkleste tommelfingerregelen sier at etter 20 gangers prøving så vil barn ofte ha vent seg til smaken nok til at de kan tillate seg selv å like noe hvis holdningene er det som holder igjen. Traumatiske opplevelser (koblet til sykdom eller matforgiftning) virker akkurat i motsatt retning og svært effektivt. Et produkt som skaper brekninger vil ikke bli bedre av 20





gangers prøving, heller motsatt. Aversjoner er sterke mekanismer og kan ofte vare i svært lang tid noen ganger hele livet. Positive opplevelser derimot virker stimulerende, særlig hvis dette er koblet til forbilder blant likemenn (peer pressure). En av mekanismene som er betydningsfull når barn lager mat sammen. Det er vanskelig å ikke like fisk når den du beundrer mest i klassen ser ut til å like fisk godt.

Måltid er sted for fellesskap  
God mat gjør noe med oss. Lukten av ferskt brød skaper god stemning,

mennesker blir lykkeligere og smilet sitter litt løsere. Måltider må derfor være noe barn ser fram til. Måltider er ikke et sted for konfliktløsning, men et sted for fellesskap og deling av gode erfaringer. Et land med god måltidskultur deler kjærlighet gjennom mat, viser respekt for den som har laget maten og synliggjør gleden over god mat. Derfor skal barn ha rett på måltider som gir dem tid og ro nok til å spise ferdig. Det skal være god og sunn mat og de skal sitte sammen og de voksne skal spise sammen med barna.

Enkle øvelser og leker som barn kan gjøre som en del av undervisningen i andre fag: Barn er også svært nysgjerrige. Dette kan brukes for hva det er verd. Å putte noe i munnen er å la det bli en del av kroppen, derfor er det både spennende og utfordrende. Lek med grunnsmaker er enkelt og kan for mange være utfordrende nok. Lag tre svake konsentrasjoner av søtt, salt, surt og bittert og la dem i første omgang bare smake og si hva det smaker. Deretter kan man fortsette med hver smak og se om de klarer å sette dem i riktig rekkefølge

etter hvor mye det er av hver grunnsmak. Mer informasjon som er tilrettelagt for 6. klassetrinn kan man finne under «smakens uke» på Landbruks- og matdepartementets nettsider.

#### Bruk hele sanseapparatet

Lukter er ofte vanskeligere enn smak, men morsomt. En enkel øvelse er å ta små plastkopper med noe som lukter i bunnen, pakke i aluminiumsfolie og så lage noen små hull i toppen til å lukte gjennom. De enkleste lukter som kanel, kaffe og sitronskall blir vanskelige når man ikke kan se hva det er. Trening på vanlige lukter som frukter og krydder er samtidig trening på å gjenkjenne disse luktene i maten og det kan knyttes til undervisning om hvordan sansene fungerer.

Ofte er likevel munnfølelse (tekstur eller konsistens) enda vanskeligere å sett ord på enn lukt. Bruk enkle produkter som knekkebrød, banan, eple, appelsin og isbiter til å få barna til å beskrive (ikke hva det smaker), men hva munnfølelsen er. Husk at is også har en termisk egenskap og at de fleste av disse også lager forskjellige lyder. Chili og pepper inneholder dessuten et aktivt stoff som heter capsicum og som skaper smertefølelse. Tilsvarende kan man leke med ord som beskriver taktil følelse mot hendene ved å sende ting under et bord fra hånd til hånd. Her kan man kan bruke kaldt og varmt vann i en liten ballong som er knyttet igjen. En våt klut, en bamse, en legokloss et stykke tøy kan være enkle og gode redskaper.

#### Tenk kreativt og tverrfaglig

Læring starter alltid gjennom at eksterne impulser kommer inn til hjernen gjennom sansene, husk den

eneste vei inn i hjernen er gjennom sanseapparatet. De fleste sansene bruker vi når vi spiser mat, derfor er mat en meget viktig arena for læring. Mange sensoriske treningsprogrammer for barn er koblet til en forståelse av at intelligensutvikling har med hvordan vi utnytter og

bruker informasjon vi innhenter gjennom sanseapparatet. Å trene på begrepssetting er kanskje noe av det viktigste vi gjøre for å stimulere denne utviklingen. Tidlig trening på enkle begreper som beskriver vanlige matvarer kommer til nytte når mer avansert læring av språk og





matematikk følger seinere. Øvelser som går på å gjenkjenne lukter fra dagliglivet, beskrive munnfølelse, lyden som lages når vi spiser forskjellig mat og fargene vi opplever er alle svært godt egnet i denne sammenhengen. Dette er også en arena for trening som ikke skiller mellom barn på forskjellig intellektuelt nivå derfor er dette en ikke-diskriminerende arbeidsmodell som fungerer utjevne mellom barn med forskjellige forutsetninger.

Samtidig som barn trener på begrepssetting kan de også trene på å skille på ord som er deskriptive for

maten fra ord som beskriver følelser som oppstår i oss når vi spiser maten. Vi kan alle være enige i at et jordbær eller en paprika er rød, men vi kan være uenige om rødt er fint eller om paprika smaker godt. Å skille på begreper som beskriver de opplevde egenskapene og ord som beskriver emosjonelle reaksjoner hos mottaker er et viktig prinsipp som kan overføres til andre situasjoner i neste omgang.

Ord som er beskrivende for produktet er det oftest enighet om, men de emosjonelle ordene beskriver individuelle forskjeller og her er

vi forskjellige. Det er viktig at man bruker dette som en treningsarena for aksept for at det er lov til å oppleve ting forskjellig. Mat kan godt fungere som en litt ufarlig arena for å skape aksept for at vi er forskjellige som mennesker og at vi gjør forskjellige valg. Noen liker jordbær andre ikke, det er helt greit og ganske ufarlig. Når dette er akseptert og godtatt kan man nærme seg mer ømtålige tema, hvor også mat kan være en god illustrasjon.

Trening på å skille mellom hva som beskriver en matvare og hva vi mener om den som to forskjellige





prosesser er viktig for å klare å skille objektiv observasjon fra subjektiv emosjon. Igjen er dette god kognitiv trening for seinere læring. Mye av dette finner man mere om i Sapere metoden som ble utviklet i Frankrike av Jaques Puisais for å stimulere til bedre kognitiv læring hos barn. Denne metoden brukes blant annet i Frankrike og ses på som en måte å utvikle de intellektuelle evnene til elevene.

Det er mye inspirasjon å hente i materiale som er laget for Smakens uke. Mat er fellesskap, mat er nytelse og mat er identitet. Mat er kjemi, ernæring og forebyggende medisin. Mat er også matematikk, språk og livssyn. Det er forbausende mye man kan lære gjennom å bruke mat som felles innfallsport og i skolen vil mat kunne fungere som fellesnevner for samarbeid mellom lærere i mange forskjellige fag.

### Kontraster og sansesignal

Sansene våre fungerer i følge et prinsipp som kalles kontrastforsterkning. Det betyr at alle signaler blir målt i forhold til sin motsats, for eksempel så vil øyet ikke klare å identifisere en farge dersom det ikke er en kontrast å måle mot. Når øyet finner kontrasten; en endring i intensitet, en annen fargetone eller en farge som er mørkere eller lysere; da vil øyet søke å maksimere signalet til øyet og her ligger identifikasjonen av hva vi opplever. Kontrasten er viktig for at vi skal kunne oppfatte at det er et signal, men effekten er kortvarig for sansene klarer ikke å holde signalet stabilt uten at det skjer en forandring. Da forsvinner signalet og vi får en adaptasjon. Adaptasjon skjer i alle sanser og det er derfor vi umiddelbart kjenner lukt i et rom når vi kommer inn, men den synes å forsvinne når vi har

vært der en stund. Går vi ut og kommer tilbake etter en forandring kommer lukten tilbake igjen. På samme måten søker vi å bryte monotoni i måltider gjennom å spise forskjellige ting, med forskjeller i smak, lukt og tekstur. Dette er også en forklaringsmodell for hvorfor så mange synes at McDonalds pommes frites er så gode, de maksimaliserer teksturoppfattingen gjennom å være svært sprø på utsiden og helt myke inni og gir derfor et stort sansesignal når vi spiser dem.

Godteri er et annet område hvor det har vært en stor utvikling de siste årene med stadig kraftigere bruk av grunnsmakene, søtt, surt og salt, gjerne i samme produkt. Mer intens smak gir mer signal til hjernen og fler grunnsmaker i samme produkt gir enda sterkere kontraster. Når kunstig søtning brukes strekker vi skalaen ytterligere. Noen av de nye søtningsstoffene er opp til 800 ganger søtere enn sukker. Siden søt smak er det samme som nytelse for hjernen blir det viktig å optimalisere signalene. Større signal, mer nytelse, spesielt for sukker hvor vi har medfødte positive følelser. Dette er en av tre forklaringsmekanismer for hvorfor store brukere av lettbrus ser ut til å gå opp i vekt, ikke ned som forventet av et produkt uten

kalorier. Hjernen oppfatter produkter med vanlig sukker som så svakt signal at dosen må økes for å gi nok stimulering, derfor kompenserer ofte store brukere av lettbrus med mer sukker i vanlige produkter for å få stimulering nok og dette gir økt totalt inntak av kalorier totalt sett. Mennesker som har vært nødt til å være uten sukker i lengre tid oppfatter etterpå at selv små mengder av sukker blir intenst søtt, helt til hjernen er vant til signalene og søker mer kontrastforsterkning gjennom mer søthet. Dette går raskt. For å holde kaloriinntaket fra sukker nede på et greit nivå blir det derfor viktig å trene på å spise mat som har lite søthet, slik at hjernen igjen kan oppfatte svake signaler.

### God mat gir god læring

Å forstå hjernens luner er å få en liten flik av innsikt i hvordan vi fungerer. Sansemekanismene inneholder også mye informasjon med relevans for hvorfor vi handler som vi gjør og forklarer ofte fenomen og atferd vi ikke helt forstår. Kunnskapsutviklingen rundt hjernen går raskt og vi trenger derfor å lære oss å bruke sansene bedre og mer strukturert for å utnytte potensialet best mulig. Dette kommer alle fag til gode.



Mat er fellesskap, mat er nytelse og mat er identitet. Mat er kjemi, ernæring og forebyggende medisin. Mat er også matematikk, språk og livssyn.



# Ernæring og bevisstgjøring fra et pedagogisk ståsted

I kunnskapsløftet, under kompetansemål for mat og helse, 5.-7. klasse, heter det at «elevene skal lære å lage trygg og ernæringsmessig god mat.» Videre skal de kunne «diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer». I tillegg skal elevene kunne «forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale i kroppen». Med disse sitatene som bakteppe gikk jeg i gang med planleggingen av den ernæringsmessige delen av mat og helse-faget.

Min synsvinkel etter å ha deltatt på Norsk Smaksskule har selvsagt vært matkultur. Jeg ønsker å ha fokus på det gode måltid, der vi kombinerer matopplevelse og matglede med ernæringslære.

Vi har i liten grad brukt bøker, men det har vært en del skriftlig arbeid i forbindelse med beskrivelser av smaksopplevelsene. Vi deltok blant annet på «smakens uker», som er en fin metode for å lære elevene om de fem grunnsmakene, og som innebærer

at elevene skal sette ord på sine smaksopplevelser. Bortsett fra dette har vi i størst mulig grad satt søkelyset på læring gjennom opplevelse. Som Einar Risvik påpeker, er det ønskelig at barn skal lære om matkultur slik at det blir både en boklig, kognitiv kunnskap og en erfart, håndbåren kunnskap. For å få dette til, må elevene få flere ulike matopplevelser, gjerne i kombinasjon av teori og praksis, der praksis er viktigst.

## Ryddeaksjon på kjøkkenet

På vår skole er det alltid 6. klasse som har mat og helse. Det vil si at de kjøkkenansvarlige byttes for hvert år, og kvaliteten på det som lages, er varierende. Etter å ha deltatt på Norsk Smaksskule var jeg inspirert og motivert til å forandre gjeldende kultur på vår skole. Det første vi gjorde, var å rydde skolekjøkkenet. Elevene deltok aktivt, og arbeidsinstruksen var klar: Kast alt av ferdigmat og halvfabrikater. Vi fant

tomatsuppeposer, brunsausposer, grønnerteposer osv. Alle var enige om at dette ikke var bra mat. Dette ga grunnlaget for en fin samtale med klassen om hva slags mat som er bra, både ernæringsmessig, miljømessig og kulturelt. Vi fant i fellesskap ut at vi ønsker å bruke norske råvarer, gjerne fra nordnorske bønder. Vi ville sette søkelyset på å lage mat fra bunnen av, fordi vi da vet hva vi spiser.

## Planlegging og gjennomføring av undervisning

Ved planleggingen av undervisningsøktene på kjøkkenet la jeg inn en del om smak og næringsstoffer for hver enkelt økt, der vi hadde teorien som muntlig samtale underveis i matlaging og under måltidene.

De fleste undervisningsøktene startet med en smak, for eksempel smaken av sjokolade. Elevene fikk utdelt et enkelt smaksskjema. De fikk først smake på mørk sjokolade



# Artikkelforfatter Veronica Johansen får smaksprøver fra Arne Brimi under kurset i fjor høst. Veronica er lærer ved Bossekop Skole.

med kakaoinnhold på 86 % (ekte sjokolade). De beskrev smaken muntlig og skriftlig («bittert»). Vi snakket om hva som var hovedingrediensen i denne sjokoladen (kakao) og hva den inneholdt lite av (sukker). Vi snakket om næringsstoffer og sunnhetsgrad, innhold av antioksidanter osv. Konklusjonen var at denne sjokoladen kan man spise litt av fordi den i moderate mengder faktisk er sunn. Deretter fikk elevene smake på melkesjokolade. Det var stor enighet i gruppa om at det måtte være MYE sukker i melkesjokoladen, og lite kakao. Elevene skjønte at melkesjokoladen var usunn, og konkluderte at denne sjokoladen var forbeholdt lørdager, og da i små mengder. Mange påpekte også at den smakte for mye søtt, i alle fall når de akkurat hadde spist mørk sjokolade.

Etter at elevene hadde jobbet med øktas smak, fikk de i oppdrag å lage hver sin rett. Noen elever fikk ansvar for hovedrett, andre for tilbehør, og noen hadde ansvaret for å lage dessert. Hver økt har bestått av et helhetlig måltid, og smak har vært i fokus. Desserten er viktig også i ernæringsperspektivet: Det er her vi i praksis kan vise at desserten skal brukes til å avrunde måltidet, og at dette er den minste delen av måltidet, fordi den har minst ernæringsverdi. I tillegg har vi fokusert på at måltidet skal være hyggelig og lystbetont. På den måten mener jeg det skapes en positiv arena for å prøve nye smaker eller smake på noe man tidligere ikke har likt. Vi har videre hatt fokus på at man ikke trenger å spise alt, men man skal smake på alt – om så bare

en *liten* smak. Dette har fungert godt, og vi har opplevd at selv de mest skeptiske av elevene har blitt tøffere på smak i løpet av året.

## Beskriv smaksopplevelser

Underveis i måltidet har vi konsentrert oss om å beskrive matopplevelsen. Hva lukter det? Hvilke farger har maten? Hvilke smaker kjenner du? Til sist har elevene fått si noe om sin egen mening om smaken, men ikke før alle er ferdige med måltidet. På den måten får elevene trening i å skille mellom objektiv observasjon og subjektive meninger og følelser. De lærer seg å smake på maten før de sier hva de mener om den. På den måten slipper vi også spontane, negative utbrudd som lett gir smitteeffekt.

## Ernæring i hverdagen

I hverdagen har vi på vår skole fokus på ernæring også gjennom skolelunsjen. Elevene har med seg matpakke hjemmefra, og vi har satt av 20

minutter til å spise. Elevene spiser maten sin og drikker skolemelk/jus/vann, samtidig som lærer leser en bok. Dette gir en trygg og fin ramme rundt det som etter min mening er et svært viktig måltid. Vi har også gode samtaler i klassen om hvor viktig det er å spise frokost hver dag, og at man velger sunn mat til både frokost og lunsj. Spesielt de elevene som driver med idrett er lydhøre og aktive i disse samtalene. De som hopper over måltider, innrømmer at dette går ut over konsentrasjon, energi og humør.

## Det nytter

Gjennom å delta i dette prosjektet har jeg som lærer blitt mer bevisst på hvordan jeg kan formidle kunnskap om ernæring til elevene. Jeg ser at skarpere søkelys på dette, gjennom mange ulike aktiviteter i skolehverdagen, også har ført til at elevene er blitt både kunnskapsrike og bevisste når det gjelder ernæring.

Gjennom å delta i dette prosjektet har jeg som lærer blitt mer bevisst på hvordan en kan formidle kunnskap om ernæring til elevene. Jeg ser at mitt skarpere søkelys på dette, gjennom mange ulike aktiviteter i skolehverdagen, også har ført til at elevene er blitt både kunnskapsrike og bevisste i forhold til ernæring.

# Lokale kvaliteter og identitet

Av Anita Rennemo, lærer ved Dalsbygda skole og pilotdeltaker  
på Norsk Smaksskule 2013–14.

Se mulighetene der vi er  
Norge er et langstrakt land, med store variasjoner og ulik tilgang på råvarer. Det er forskjeller på by og land, nord og sør, og hvilke elever og skoleklasser vi til enhver tid jobber med. Alt dette gir oss muligheter til å søke særpreg, kunnskap og bli bevisste på hva hver enkelt kan bli god på. Når vi skal arbeide med Norsk Smaksskule i skolen, er det viktig å finne ut av hvilke mulighetene vi har rundt oss i vårt lokale miljø, og hvilke lokale aktører og ressurspersoner vi kan spille på.

## Lokale råvarer

Bevisstheten rundt lokale råvarer og sesong er en måte vi kan få barn og unge til å skaffe seg mer kjennskap til sitt lokalmiljø – og hva vi kan høste av naturen rundt oss. I Norges land har vi et hav av muligheter, og det gir oss muligheten til å tenke variasjon og lokal egenart. Det er nyttig å planlegge skoleåret i god tid. For eksempel kan vi sette av litt tid på høsten til innhøsting av bær, frukt og sopp, til potetplukking – og til å utnytte jaktseasonen. Det er nyttig for elevene å lære hva de har tilgang på i ulike sesonger, og på hvilke måter de kan behandle og ta

vare på råvarene. Dette arbeidet henger også tett sammen med de lokale mattradisjonene, og det kan være nyttig å legge det inn i årsplaner eller årshjul.

For mange barn og unge er dette en naturlig del av hverdagen, men det er viktig at det løftes fram og ikke tas for gitt. Slike tradisjoner og kunnskap kan gå tapt, fordi man i dagens samfunn har tilgang på så mye og stort sett til hvilke tider man ønsker seg. Utnytting av ulike råvaresonger gjør at man blir mer bevisst på norske råvarer og kortreist mat, og kan få et skarpere blikk på det man har tilgjengelig på butikken også.

## Tradisjon og identitet

Elevene har nær tilknytning til de tradisjonene de har vokst opp med, og dette er noe vi kan og bør utnytte i undervisningen. Mange unger sitter med erfaring og kunnskap om mye, og dette er noe vi må implementere i all læring. Det er viktig at de lokale mattradisjonene videreføres og ikke går i glemmeboka, og for elevenes identitet er det viktig at de vet hvor de kommer fra, og hvilke tradisjoner de har i sitt nærmiljø. Ved at elevene får delta og

være med og påvirke dette, får de også et eieforhold til det de jobber med på skolen. Denne kunnskapen og læringsprosessen er noe de vil ta med seg videre i livet, og som de vil knytte gode minner til.

## Aktører i lokalsamfunnet

I dag er det skarpt fokus på samarbeid mellom hjem og skole, og dette kan med fordel utnyttes i arbeidet med Norsk Smaksskule. Mange barn og familier har kunnskap og engasjement for arbeidet i skolen, og dette kan gi oss muligheter til å knytte dette samarbeidet enda tettere. Det kan være foreldre som kan bli med på jakt, potetåkrer hvor elevene kan få plukke poteter, hjelpe til med bakst, fiske etc. Her er det utallige muligheter.

Ut over hjem-skolesamarbeid er det ofte flere lokale aktører som sitter på ressurser og muligheter. Det er et takknemlig arbeid, der de også ofte ønsker samarbeid og søkelys på barn og ungdom. Eksempler kan være bygdekvinnelag, jaktlag, lokale matbutikker, meieri, slakteri etc. Mange av de lokale aktørene har arbeid mot barn og unge som et interesseområde i sine planer.







# Praktiske erfaringer

## fra skolen 3. og 4. trinn

Av Anita Rennemo, lærer ved Dalsbygda skole

### Prosjektbeskrivelse

Etter at jeg deltok på kurs gjennom Norsk Smaksskule høsten 2013, ble jeg inspirert og fikk ideer til hvordan jeg kunne jobbe med dette i skolen. Jeg jobber ved en fådelt skole med 62 elever, og vi har mye erfaring med prosjektarbeid og arbeid knyttet til lokalsamfunnet. Ofte blir mat- og helsefaget på småtrinnet bakt inn i ulike tverrfaglige prosjekt, og smaksprosjektet vårt er et godt eksempel på akkurat det.

På forhånd snakket jeg med elevene om de hadde tips, forslag og ideer til hvilke råvarer og smaker vi burde ha med, og hvor vi kunne få tak i dem. Dette var gode samtaler,

med engasjerte og motiverte unger. Jeg snakket også om dette med smak, smaksopplevelser og hvordan vi kan beskrive det vi opplever.

Etter litt forarbeid tok prosjektet form. Vi skulle ha tre smaksrunder med tema mjølk, kjøtt og fisk, og vi skulle ha en egen dag med forskjellig bakst og syng av lammerull. Som avslutning på prosjektet skulle elevene planlegge, forberede og gjennomføre en stor lammemiddag for foreldre og ressurspersoner som hadde sponset eller hjulpet oss på en eller annen måte. Under smaksrundene skulle alle elevene sitte i samme klasserom, fordelt på gruppebord med fire elever på hver

gruppe, alle med aldersblanda sammensetning.

Det var flere lokale aktører og ressurspersoner som bidro. Vi fikk sponset råmjølk og tankmjølk av bønder, Os sau og geit sponset oss med et helt lam, og den lokale matvarebutikken sponset oss med ulike varer vi trengte til middagen. Vi fikk sponset mjølk, fløte og tjukkmjølk fra Rørosmeieriet, og vi fikk spekepølse, surpølse og ytrefilet fra Stensaasen reinslakteri, Røroskjøtt og Røros slakteri. Ferskvaredisken på Domus Røros sponset oss med variert, fersk fisk. Bygdekvinnelaget og bestemor til elever i klassen bidro med ulike typer bakst og syng av lammerull til middagen.

# Et eksempel fra Dalsbygda

## **Tema:** Mjølkk

Kompetansemål etter 4. trinn:

### *Mat og helse*

- Bruke mål og vekt i sammenheng med oppskrifter og matlagning
- Undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser
- Fortelle om ei utvalgt råvare og hvordan den inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk.

### *Norsk*

- Bruke egnet ordforråd til å samtale om faglige emner, fortelle om egne erfaringer og uttrykke egne meninger
- Samtale med andre gjennom lek, dramatisering, samtale og diskusjoner
- Følge opp innspill fra andre faglige samtaler og stille oppklarende og utdypende spørsmål
- Bruke ulike typer notater og eksempeltekster som grunnlag for egen skriving
- Skrive enkle, fortellende, beskrivende og argumenterende tekster

### *Matematikk*

- Sammenligne størrelser ved hjelp av passende måleredskaper og enkel beregning, presentere resultatet og vurdere om de er rimelige

### *Arbeidsmetode:*

- Faglig samtale med elevene om ulike melkeprodukt og hvordan mjølk produseres

- Gruppene diskuterer og noterer tanker og forventninger før smakingen
- Elevene får smake på de ulike mjølkeproduktene. Gruppene noterer underveis.

### **Konkurranse**

En og en gruppe blir sendt på gangen, mens de andre gjør klar plastkopper med utvalgt mjølkeprodukt. Gruppen som har vært på gangen smaker, diskuterer og gjetter hvilket produkt de har smakt på.

### **Erfaring og tips til gjennomføring**

- Viktig å ha søkelys på at elevene skal smake, lukte og beskrive. Jobbe med ord og begreper knyttet til smak.
- Elevene likte å notere underveis, mens de smakte. Det var ikke alltid de var enige, men da ble det gode diskusjoner – og de fikk trene på å lytte til hverandre.
- Vi bør sette av tid til etterarbeid. Dette kan for eksempel være arbeidslogg, rapport, fellesdiktat, digitale tekster, dikt, tegning, dramatisering etc. Vi skrev logg under og etter, tegna og lagde fellesdiktat. Tekstene var både håndskrevne og digitale.
- Mange fine ansiktsuttrykk i omløp, og flotte refleksjoner rundt det de smakte på. Vi opplevde at flere ble mer åpne og tøffere til å smake, og at de fikk en annen synsvinkel. De ble mer bevisst på å beskrive det de smakte, fremfor hva de likte og ikke likte. Dette ble synlig på bilder, logg og elevenes individuelle tekster.

### **Avslutninga på prosjektet**

Hele arbeidet munnet ut i en stor lammemiddag for elever, foreldre, sponsorer og gode hjelpere vi hadde underveis. Vi ble til sammen 70 stykker til bords, og elevene jobbet iherdig. De var med på planleggingen, forberedelsen og gjennomføring av middagen. Vi serverte lammelår, sauerull og fårikål med mye godt tilbehør. På bakedagen med bygdekvinnelaget og bestemødrene lagde elevene flatbrød som ble servert til middagen, tynning og forskjellige julekaker til kaffen. Til dessert fikk de servert tjukkmjølkspannacotta med hjemmelaget brinnebærsaas.

Min beskrivelse av prosjektet og ideen til dette arbeidet, elevtekster og logg, bilder og oversikt over hvilke læringsmål fra Kunnskapsløftet som ble lagt til grunn – ble samlet i et hefte som alle fikk med seg hjem etter endt middag. Sponsorene og de som hjalp til, fikk også heftet. Bak i heftet limte vi en cd med alle bildene, og en fotohistorie med bilder fra prosjektet, som ble vist under lammemiddagen. I ettertid har vi fått mange fine tilbakemeldinger fra både sponsorer, foreldre og besteforeldre som har lest gjennom heftet. Det er fint å kunne gi noe tilbake til dem som bidrar på ulike måter, og vi synes det var en fin måte å få vist noe av det flotte arbeidet som blir gjort på skolen.



# ARBEID MED SMAK I SKULEN



## Arbeid med smak i skulen

Når du skal gå i gang med å gjennomføre et smaksprosjekt på din skole, er det bare fantasien som kan sette grenser for gjennomføring og resultat. Vi ønsker likevel å gi deg noen gode retningslinjer for å bygge et godt prosjekt. I tillegg vil vi her gi deg eksempler på undervisningsopplegg for å jobbe med smak, som du kan overføre til din skole. Eksempelene er hentet fra tre skoler i ulike deler av landet, som representerer alle trinnene i grunnskolen.

## Organisering

Før du går i gang med detaljplanleggingen er det lurt å gjøre en vurdering i forhold til hvilke forutsetninger og rammer du har som lærer og hvilke klassetrinn du underviser på. Hvor mange timer er satt av i uka? Hvor mange elever er det på hver gruppe? Deretter må du finne ut hva som vil være den beste måten å organisere på, utfra de forutsetningene og ressursene du har til rådighet. Er det best å gjennomføre mat- og helse som et prosjekt, der du i en periode har fokus på et bestemt tema? Eller passer det bedre å organisere undervisningen med et fast antall timer i uka? I våre eksempler vil du se forskjellige organiseringsformer, og det finnes ingen fasit på hva som er den riktige måten å organisere på. En kan velge å gjøre alt på tre dager, en dag med smak og to med matretter. En kan velge å bruke smakene og legge de inn i undervisningen gjennom hele skoleåret for å skape en mer helhetlig opplevelse. Videre kan en velge å involvere foreldre i en eller flere matopplevelser, og dermed gjøre prosjektet mer omfattende. Alt er egentlig opp til deg. Det viktigste er at elevene får bli bedre kjent med ulike smaker, lærer seg å beskrive smakene, får gode matopplevelser og lærer seg ekte mat.

Når du har bestemt hvordan du vil organisere undervisningen er det lurt å lage et årshjul. Er det noen lokale tradisjoner knyttet til de ulike årstidene? Hva er naturlig å lage på høsten? Hva er vintermat? Hva lager man vår og sommer? Hvilke smaker er naturlige å ta med? Når vil du presentere disse?

Utfra et årshjul kan du begynne planlegging av råvaretilgang. Har dere mulighet til å sanke bær? Ta opp potet hos lokale bønder? Er det noen jegere i lokalmiljøet/foreldregruppa/kollegiet? Er det noen lokale fiskere, melkeprodusenter, bønder, bygdekvinnelag e.l som ønsker å bidra med råvarer? Ofte finnes det aktører i lokalmiljøet, som setter pris på å kunne bidra med råvarer eller kunnskap.



Det viktigste er at elevene får bli bedre kjent med ulike smaker, lærer seg å beskrive smakene, får gode matopplevelser og lærer seg ekte mat.



# Okserull

Bruk slagsida, og du får ein stor, fin rull. Urter og krydder kan du sjølv velje, men eg foreslår:

**Rulleskinn av slagside (ca 800g)**

**500 g oksekjøt av side eller liknande**

**1 lauk i skiver**

**1 ½ ts pepar**

**1 ss salt**

**3 ts gelatinpulver eller 3 gelatinplater**

**1 ts Rosmarin**

**1 ts timian**

Skjer slagsida i ein pen firkant. Bruk avskjeret til fyll saman med oksekjøt skore i strimlar. Legg kjøt og krydder lagvis. Rull fast og jamnt saman. Lag rullen vidare som lammerull.

*Arne Brimi*

# Grillet sjøkreps med estragonsmør, 4 pers.

**4 store sjøkreps (rå)**

**100 g romtemperert estragonsmør**

**5–6 stilker estragon**

**1 fingerstor bit ingefær**

**1 stk. lime**

**Litt kvernet sort pepper**

Framgangsmåte:

- Riv ingefær og limeskall på fint rivjern
- Plukk bladene fra estragonsilkene
- Kjør alt på en blender sammen med litt kvernet, svart pepper til smøret får en fin grønn farge

Framgangsmåte:

- Del sjøkrepsen i to på langs
- Fjern den tynne, svarte stringen (tarmen) som går i overkant av ryggen
- Smør så på temperert estragonsmør på kjøtsida
- Legg på varm grill til smøret har smeltet og krepsen er steikt
- Serveres med en frisk salat

*Ståle Johansen*

## Hovedrett

Rype

## Kompetansemål:

Mat og helse

7. årstrinn

- Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet
- Følge oppskrifter
- Diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer
- Bruke naturen som ressurs

## Arbeidsmetode

- Alle er med for å observere flå-  
ing av rype i forkant av timen
- Samarbeid med gruppa
- Individuelt arbeid

## Organisering

3 grupper:

A: 3-4 elever: Lager saltbakte poteter

og ovnstekte poteter

B: 2-3 elever: Steker rypebryst og  
lager tyttebærrømme

C: 3-4 elever: Baker eplekake og  
pisker krem

- Lærer starter timen med å pre-  
sentere dagens meny og dagens  
smak som er salt og eple
- Elevene smaker først på havsalt  
og bordsalt, snakker om forskjell  
på smak og konsistens
- Deretter får de smake forskjell på  
Gravenstein-epler og importerte  
epler, snakker om forskjell

## Læringsmål

Eleven skal kunne:

- Vite hvordan man flår  
en rype.
- Lese en oppskrift og  
følge den.
- La smøret bli så varmt  
at det skummer, uten å  
bli brunt.
- Steke rypebrystene slik  
at kjøttet blir mørt og  
saftig
- Lage tilbehør til  
rypemiddagen.
- Lage eplekake med  
krem
- Smak: Gravenstein  
epler. Salt (havsalt  
vs bordsalt)

## Forslag til vurdering

Kan eleven:

- fordele oppgaver på  
gruppa?
- ta imot beskjeder og  
følge disse?
- steke rypebryst?
- Steke poteter i ovnen?
- Saltbake poteter?
- Bake eplekake?
- Piske krem?

## Erfaringer og tips til gjennomføring

Vi starter tidlig på høsten med å  
lage årshjul, og vi tar raskt kontakt  
med ressurspersoner i lokalmiljøet. I  
dette tilfellet hadde vi avtalt med en  
forelder og en jegerkollega om å  
bidra med ryper, samt en kollega  
med kompetanse på flåing av ryper.

Vi tok en fellesøkt for hel klasse  
(20 elever) der de fikk observere  
flåing av ryper, samt stille spørsmål  
til jegeren.

Det er viktig å presisere stekeme-  
toden (sterk varme, uten å brenne  
smøret) før elevene går i gang. Det  
er også naturlig med en snakk om  
hvorfor man velger tyttebær som  
tilbehør. Dette kan man også snakke  
om under målidet.

Ved at hver gruppe lager hver sin  
rett får man en helhetlig meny, samt  
at alle elevene får bidra i matlagin-  
gen og får føle at de er en viktig del  
av helheten. Dette er også en fin  
arena for å påpeke viktigheten av et  
balansert kosthold (spise mindre  
porsjon dessert enn middag, desser-  
ten er bare en avslutning av målti-  
det).

## Rypebryst med tyttebærrømme

2 rypebryst  
100–150 gr smør

1 dl rorte tyttebær  
1 pk seterrømme

Slik gjør du:

- Ha smøret i stekepannen. Sterk varme.
- La smøret bli så varmt at det skummer (men ikke er brunt)
- Ha i rypebrystene med skinnsiden ned. 1–2 sekund. Snu.
- Stek i ca 3 minutter, over middels varme. Snu ofte. Bruk skje til å helle smør over rypebrystene.
- ta kjøttet på en fjøl, skjær i 6 tynne skiver.
- Lag tyttebærrømme: Rør inn tyttebærene i seterrømmen.
- Server 2 skiver rypebryst med 1 ss tyttebærrømme.

## Saltbakte poteter

800–900 g små mandelpoteter  
8 dl vann  
7 dl grovt havsalt

Slik gjør du:

- Vask potetene (viktig å beholde skallet på)
- kok potetene i vann og salt, til potetene er møre (ca. 25 minutter).
- Hell av vannet og la potetene dampe noen minutter uten lokk, til de har dampet tørr.

## Eplekake i langpanne

500 g smør	Fyll:
500 g sukker	8 store gravenstein-epler
8 egg	100 g mandler
500 g hvetemel	3 ss perlesukker
3 ts bakepulver	1 ss kanel
3 ts vaniljesukker	

Slik gjør du:

- Pisk smør og sukker til luftig smørkrem.
- Pisk inn ett egg om gangen til luftig krem.
- Rør inn de tørre ingrediensene.
- Ha deigen i en stor, bakepapirkledd langpanne (30x40 cm).
- Skrell eplene og del dem i båter som så skjæres i tynne skiver.
- Stikk epleskivene godt ned i deigen i et pent taksteinmønster.
- Strø over sukker og kanel.
- Stek kaken midt i ovnen ved 190°C i 40–45 min. Avkjøl.
- Hvelv kaken ut av formen og fjern bakepapiret. Del kaken opp i passe store firkanter med en skarp kniv. Pisk 3 dl kremfløte som serveres sammen med varm eplekake.

## Ovnsbakte potetbåter

10 røde poteter  
1 dl olje  
havsalt og pepper

Slik gjør du:

- Varm opp ovnen til 300 grader (maks).
- Del potetene i 4–5 båter.
- Pensle potetene med olje og ha på godt med salt og pepper.
- Sett ned varmen til 200 når du setter inn potetene. De er ferdige etter ca 30 minutter – kjenn etter med en gaffel.





## Hovedrett

### Kongekrabbe

### Læringsmål

Eleven skal kunne:

- Koke krabbe.
- Lese en oppskrift og følge den.
- Klippe opp krabbeklør.
- Lage tilbehør til krabbe.
- Lage vaffelrøre og steke vaffer.
- Smak: Brunost. Brunsukker vs raffinert sukker

### Forslag til vurdering

Kan eleven:

- fordele oppgaver på gruppa?
- ta imot beskjeder og følge disse?
- koke kongekrabbe?
- klippe opp og anrette kongekrabber med tilbehør?
- Følge oppskrifter?
- Lage vaffelrøre?
- Steke vaffer?

## Kompetansemål

Mat og helse

7.årstrinn

- Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet
- Følge oppskrifter
- Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen
- Snakke om rådene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene, og gi eksempler på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil
- Bruke naturen som ressurs

## Arbeidsmetode

- Lærer gjennomgår teori om sjømat i forkant av den praktiske økta. Bevisstgjøring rundt hvorfor fisk og sjømat er bra for kroppen. I tillegg snakker vi om bakgrunnen for at det er så mye kongekrabbe på Finnmarkskysten, og viktigheten av å holde bestanden under kontroll
- Alle er med på å studere krabben før koking, og etter koking.
- Samarbeid med gruppa
- Individuelt arbeid

## Organisering

3 grupper:

A: 3-4 elever: Koker Kongekrabbe

B: 3-4 elever: Lager potetsalat og Aioli poteter

C: 2-3 elever: Lager vaffelrøre og steker vaffer

- Lærer starter timen med å presentere dagens meny og dagens smak som er brunost og sukker
- Elevene smaker først på raffinert sukker og brunsukker, snakker om forskjell på smak, lukt og konsistens
- Deretter får de smake forskjell på G35 og fløtemysost, snakker om forskjell
- Elevene deles inn i grupper, og fordeler selv arbeidsoppgaver innad i gruppa
- Alle samles rundt benken som koker krabber, slik at alle får se hvordan dette gjøres, og hvordan krabben ser ut før koking
- Deretter finner hver gruppe fram alt de trenger av utstyr og ingredienser og går i gang med arbeidet
- Elevene vasker og rydder underveis

- Etter hvert som de blir ferdige med arbeidet på sine grupper, hjelper de til med fellesoppgaver (ta ut av oppvaskmaskinen, dekke bord, henge opp tøy/brette tøy)

## Erfaringer og tips til gjennomføring

Vi starter tidlig på høsten med å lage årshjul, og vi tar raskt kontakt med ressurspersoner i lokalmiljøet. I dette tilfellet hadde vi avtalt med en fisker på finnmarkskysten som hjalp til med å skaffe kongekrabber.

Det er viktig å presisere hvordan krabbene skal kokes (maks 12 minutter, vannet skal fosskoke før krabben has i)

Ved at hver gruppe lager hver sin rett får man en helhetlig meny, samt at alle elevene får bidra i matlagingen og får føle at de er en viktig del av måltidet. Dette er også en fin arena for å påpeke viktigheten av et balansert kosthold (spise mindre porsjon dessert enn middag, desserten er bare en avslutning av måltidet).

## Å koke kongekrabbe

Kongekrabbe (rå).

Vann

3 ss havsalt pr. 5 liter vann

STOR Kasserolle

Slik gjør du:

- Kok opp rikelig med saltet vann.  
Bruk stor kasserolle.
- Legg krabbeleggene opp i det fosskokende vannet, men bare 4-5 bein av gangen.  
Legg på lokk.
- Sett på varselklokka: 12 minutter.
- Sett plata på fullt til vannet igjen når kokepunktet. La vannet koke.
- Ta krabbene ut av vannet etter totalt 12 minutter i gryta.
- Legg krabbeleggene til side for en langsom luftnedkjøling i romtemperatur.
- Klipp krabbeklørne i mindre stykker og del de i to på langs med en god saks.

## Potetsalat

750 g små mandelpoteter

2 ss olivenolje

3 ss dill, frisk

Slik gjør du:

Mengden ingredienser er blitt endret, men det kan være lurt å:

- Tenke på at mat til mange tar litt lengre tid
- Holde litt tilbake på saltholdige ingredienser og krydder, og heller smake til mot slutten
- Skrell og kok potet.
- Del potetene i mindre biter, og vend i olivenolje og finhakket dill.

## Potetaïoli

4 stk potet

2 fedd hvitløk

1,5 dl majones

0,5 dl seterrømme

salt

Slik gjør du:

- Skrell og kok potet.
- Del potetene i terninger og rør dem sammen med presset eller hakket hvitløk, majones og lettømme.
- Smak til med salt.

## Verdens beste vafler

3 egg

11,5 dl sukker

23 dl TINE Kulturmjølk

1,52,25 dl TineMelk Lett

11,5 dl vann

350525g hvetemel

11,5 ts bakepulver

0,51 ts natron

11,5 ts vaniljesukker

0,51 ts kardemomme

125200g smeltet TINE Ekte Smør

Slik gjør du

- Pisk egg og sukker godt sammen.
- Rør inn melk og vann.
- Bland sammen alt det tørre og pisk det inn i væsken til du får en klumpfri røre.
- La røren svelle i ca 15 minutter.
- Tilsett smeltet smør og stek vaflene lys brune.
- Server med smør og brunost.



### Hovedrett

Lapskaus

### Dessert

Sveler m. smør og G35

### Tema/Smak

G 35, gulrot og sellerirot

### Læringsmål

Eleven skal kunne:

- forklare hvilke næringsstoff det er mye av i råvarene
- lese oppskrift
- kutte grønnsaker
- steke på takke
- smake på gulrot, sellerirot og G35 – kunne beskrive smaken både skriftlig og muntlig.

### Forslag til vurdering

Kan eleven:

- forklare hvilke næringsstoffer det er mye av i råvaren
- lese oppskriften
- kutte grønnsaker
- samarbeide og planlegge
- steke på takke.
- smake på gulrot, sellerirot og G35, og fortelle om smak og konsistens

## Kompetansemål

Mat og helse

10. årssteget

- planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hva slags næringsstoff matvarene inneholder
- sammenligne måltid en selv lager, med kostrådene fra helsestyresmaktene
- vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterier
- lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet
- skape og prøve ut nye retter ut fra ulike råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer
- gi eksempler på hvordan kjøkkenredskaper, tillagingsmåter eller matvaner har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare hvordan det har virket inn på livet til folk.

## Arbeidsmetode

- Undervisning av lærer i starten på økta
- Vi arbeider gruppevis på kjøkkenet
- Samtale om næringsstoffer og råvarer
- Skrive og samtale om smak.

## Organisering

- Elevene arbeider i grupper.
- Hver gruppe lager lapskaus og lapper.
- Samles til samtale før vi spiser.
- Dekke bord og spise sammen.
- Samtale og skrive om smak.

## Erfaringer og tips til gjennomføring

Smak av G35, gulrot og sellerirot står klart når elevene kommer inn til timen. Alle smaker og skriver ned hva de smaker.

Når vi samtaler om råvarene, er det viktig å legge vekt på grønnsaker som ressurs, sesonger osv.

Gå nøye gjennom framgangsmåten for alle rettene. Vis elevene hvordan de skal kutte grønnsakene i passende biter og hvordan de bruker takke.





### Lapskaus (4 porsjoner)

500 g beinfritt kjøtt, i terninger  
10 dl vann  
1 ts salt  
2 løk, grovhakket  
8 poteter, i terninger  
4 gulrøtter, i terninger  
4 skiver kålrot, i terninger  
2 skiver sellerirot, i terninger  
1 purre, finsnittet  
1 krm. pepper  
2 ss. kruspersille, grovhakket

- Kok opp vannet, ha i kjøttet, saltet og løken. La alt trekke til like under kokepunktet i ½ time (eller til kjøttet er mørt).
- Skyll, rens og del opp poteter og grønnsaker. Ha poteter, gulrot, kålrot og sellerirot i kjelen med kjøttet.
- La lapskausen trekke videre til potetene er nesten møre, ca. 15 min.
- Tilsett purre og la lapskausen trekke 5 minutter til.
- Smak til med salt og pepper. Dryss over kruspersille før du serverer.

### Sveler (18–20 stk.)

1 egg  
2 dl melk, søt / syrnet  
½ dl sukker  
½ dl sammalt hvete, grov  
2 dl hvetemel  
¼ ts. natron  
¾ ts. bakepulver  
Smør og brunost til servering

- Visp egg, melk og sukker til en jevn blanding.
- Tilsett mel, natron og bakepulver og lag en klumpfri røre. La røren svelle i ca. ½ time.
- Stek svelene på takke. (Kan stekes i stekepanne om du ikke har takke. Da bør det brukes noe smør i panna.
- Stek i ca. 2 min på hver side. Skal være lysebrune.



### Hovedrett

Ovnstekt torsk  
m/grønnsaker og potetmos

### Dessert

Sveler m. smør og G35

### Tema/Smak

Torsk og gode tomater

### Læringsmål

Eleven skal kunne:

- forklare hvilke næringsstoffer det er mye av i råvarene
- lese oppskrift
- filetere fisk
- smake på torsk og tomater, og si noe om smaken

### Forslag til vurdering

Kan eleven:

- forklare hvilke næringsstoffer det er mye av i råvaren
- lese oppskriften
- kutte løk
- samarbeide og planlegge
- smake på torsk og fortelle om smak og konsistens

## Kompetansemål

Mat og helse

10. årssteget

- planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hva slags næringsstoff matvarene inneholder
- sammenligne måltid en selv lager, med kostrådene fra helsestyresmaktene
- vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterier
- lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet
- skape og prøve ut nye retter av ulike råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer

## Arbeidsmetode

- Undervisning av lærer i starten på økta.
- Vi arbeider gruppevis på kjøkkenet.
- Samtale om næringsstoffer og råvarer.
- Skrive og samtale om smak.

## Organisering

- Elevene arbeider i grupper.
- Hver gruppe lager fisk, potetmos og saus.
- Vi samles til samtale før vi spiser.
- Vi dekker bord og spiser sammen. Samtale og skrivning om smak.

## Erfaringer og tips til gjennomføring

Smak av tomater står klart når elevene kommer inn til timen. Alle smaker og skriver ned hva de smaker.

Når vi samtaler om råvarene, er det viktig å legge vekt på torsk som en ressurs vi har mye av og hvor i landet vi finner den. Enkelte av elevene har kanskje ikke smakt torsk før.

Gå nye gjennom framgangsmåten for alle rettene. Vis elevene hvordan de skal kutte sjalottløk, dele tomater, skylle og dele vårløk og fjerne beina i fiskefiletene.



### Potetmos (4 porsjoner)

12 mandelpoteter  
100 g meierismør  
Ca. 3 dl fløte  
Salt og pepper

- Rens potetene, del dem i biter og kok dem møre.
- Mos potetene med en rotmoser og tilsett smør.
- Rør inn litt og litt fløte til mosen har passende konsistens.
- Smak til med salt og pepper.

### Ovnsbakt torsk m/grønnsaker (4 porsjoner)

1 kg torskefilet  
15 smakstomater  
1 bunt vårløk  
God olivenolje  
Salt og pepper

- Rens filetene for bein og skjær dem i passende serveringsstykker.
- Del tomatene i to og skjær vårløken i staver.
- Ha olivenolje i ei langpanne, legg i fiskestykkene, strø over tomater, vårløk, salt og pepper. Hell over olivenolje til slutt.
- Det hele stekes i ovnen ved 170 grader i ca. 15 min.

### Fiskesaus

3 ss. sjalottløk, finhakket  
1/2 dl hvitvinseddik  
Ca. 1 dl kremfløte  
Ca. 300 g smør  
Ca. 2 ss. sitronsaff  
Salt og pepper

- Ha finhakket sjalottløk, litt smør og hvitvinseddik i en kjele. La det koke til sausen er redusert til en tykk masse.
- Tilsett fløte og la sausen koke opp.
- Pisk inn terninger med smør. Pass på at alt smøret er rørt inn. Det skal ikke koke, men temperaturen skal være like oppunder kokepunktet.
- Smak til med sitron, salt og pepper.



# 4-timarsbrød

2 stk. brød på ca. 850 gram

600 gram sikta kveitemjøl  
7 dl kaldt vatn  
200 g sammalen kveite  
50 g sammalen rug  
50 g sammalen spelt  
50 g sammale havremjøl  
3 ss. honning  
15 g salt  
15 g gjær

- Løys opp gjæren i vatnet. Alle ingrediensane skal blandast i ein bolle (deigen vil bli meir en dobbelt så stor).
- Dekk til.
- Set på ein lun plass utan trekk. Hev i 30 minutt.
- Dypp handa i vatn, ta tak i deigen og strekk den over mot den andre sida av bollen, snu bollen litt og gjenta prosessen til du har kome rundt heile bollen.
- Dekk til og hev 30 nye minutt.
- Gjenta prosessen og hev i nye 30 minutt.
- Gjenta prosessen, hev i 1 time.
- Skrap deigen forsiktig ut av bollen og del den i to like emne.
- Nå skal deigen brettast: Del deigen i to like emne.
- Strekk litt i deigen for å få ei litt firkanta form, ta så tak i eine hjørnet og strekk deigen forsiktig inn mot midten. Gjenta prosessen til du har kome heilt rundt til forma liknar på ein konvolutt. Pass på å ikkje rive, men å strekke deigen.
- Gjenta ein gong til slik at du totalt har bretta åtte gonger.
- Legg brøda med skøyten ned, gjerne i ei brødform som er strødd med mjøl. (Skøyten skal liggje ned fordi deigen skal vendast og snittast før steiking).
- Brøda skal hevast i cirka ein time. Set omnen på 240 grader. Om brøda skal steikjast rett på ei steikjeplate, legg du dei først på ei skjerefjøl dekt med bakepapir (framleis med skøyten ned). Snitt brøda på toppen og la dei skli over på ei plate som er skikkeleg varm (etter å ha stått i omnen medan den har blitt varma opp).
- Steikjer du brøda i brødform, snittar du dei berre lett på toppen.
- Hell litt vatn (cirka 1 dl) i botnen av omnen. Lukk døra raskt. Etter fem minutt skruer du varmen ned til 180 grader. Steik vidare i 40 minutt.

*Morten Schakenda*

# Grøn blåskjellsuppe

servert med karristeikt laks (4 porsjonar)

- 5 dl blåskjellkraft (damp 1 kg blåskjell med 3 dl eplemost og 2 finhakka sjalottlaukar, 2 laurbærblad).
- Sil av krafta, rensk blåskjella og ta vare på dei.
- 3 dl kremfløyte.
- 3 dl økologisk rørsrømme.
- 200 gram frosne grønne erter.

- 50 gram laks per person, salta og kutta i fine stykke.
- Kok opp blåskjellkrafta saman med kremfløyte og rørsrømme.
- Ha i frosne erter, la dei trekke til dei er møyre. Køyr på blendar til det blir ei heilt grøn og fin suppe.

Køyr suppa med stavmiksar før servering, da skummar den fint. Smak til med salt. Server med blåskjella i suppa saman med laks, som du steiker i ei teflonpanne og legg oppå blåskjella, hell så suppa i. Lag gjerne litt kvitt mjølkeskum ved å piske opp litt kokt heilmjolk.

# Fiskekaker med råkost

500 g hysefilet, eller sei, torsk, lyr, berggylte  
2 ts. salt  
3 dl heilmjolk  
1ss. potetmjøl  
0,25 ts. muskat  
1dl finhakka purrelauk

## Framgangsmåte

- Pass på at alle ingrediensane du skal bruke, er kalde.
- Bruk berre fiskefilet som ikkje har vore frosen.
- Skjer fisken i bitar og ha den i ein foodprosessor saman med salt.
- La maskinen gå til farsen er fast og seig.
- Ha i mjølka i porsjonar og rør godt mellom kvar gong.
- Det er ikkje sikkert du treng all væska. Stopp når farsen er glatt og jamn.

- Tilset potetmjøl og muskat. Du kan også gjerne bruke finhakka urter eller grønsaker, som f.eks. lauk, kvitlauk, purre eller paprika.
- Denne farsen kan du bruke til fiskekaker, fiskebollar og fiskepudding.
- Lag gjerne ei lita prøve for å smake om du treng meir krydder.

## Fiskekaker

- Form farsen til kaker, trykk dei litt flate og steik dei i ei middels varm steikepanne til dei er gylne og fine.

## Fiskebollar

- Kok opp fiskebuljong i ein kasse-rolle. Lag helst kraft av fiskebein.
- Form farsen til bollar med ei matskei og legg dei ned i krafta. La dei trekke i 5–10 minutt.
- Kokekrafta kan brukast til saus.

## Fiskepudding

- Fyll farsen i ei godt smurd brødforn og steik i steikeovnen ved 120 °C i ca. 35 minutt.

## Råkost

- Skrell og riv om lag 60 gram gulrot til kvar porsjon
- Bland inn eplemost, friskpressa utan sukker, ha i litt salt og finkutta graslauk. Dette held seg 1 dag i kjøleskap!
- Ha gjerne i finriven nykål når den tid kjem!

*Frode Selvaag*



# Torsk

Til 4 personer

800 g torskefilet

Olje til steking

Smør til steking

Salt

2 ss smør

- Dersom fisken ikke er saltet, legg den først i 10 prosent saltlake; 1 liter kaldt vann og 100 gram salt som røres sammen.
- Tørk godt av fisken.
- Del i passende biter.
- Stek i panne med nøytral olje på høy varme i cirka 3–4 minutter.
- Slå av platen og dra stekepannen til side.
- Ha i 2 ss godt smør og øs over fisken.
- Snu fisken i panna ett minutt før servering, uten at du setter pannen på platen igjen.

## Gulrotpure

4 store gulrøtter

1 hvitløksfedd

Vann

2 ss smør

Salt

- Skrell gulrøttene, del i grove biter og kok i vann med hvitløksfedd
- Når gulrøttene er møre, sil av vannet, men ta vare på vannet.
- Damp godt av grønnsakene.
- Kjør i foodprosessor med smør. Spe med litt av kokevannet.
- Smak til med salt.

## Gulrot- og muskatsaus

1 gulrot

1 hvitløksfedd

2 sjalottløk

1/2 liter vann

1 hønsebuljongterning

2 dl fløte

Fiskeavskjær

1 knivsodd muskatnøtt

Salt

- Skrell gulrot og del grovt.
- Skrelle hvitløk og sjalottløk og del grovt. Fres i olje, ha over vann og hønsebuljong og fløte.
- Kok mørt og kjør med stavmikser
- Ha i fiskerestene og la det trekke et par minutter. Sil av smak til med eventuelt litt salt og muskat.

## Tilbehør

- Del bacon i grove terninger og kok i vann i 10 minutter.
- Sil, tørk godt av og stek i pannen med litt olje, og eventuelt litt sopp i terninger. Det beste er shiitakesopp.
- Server med blomkål, og gjerne noen gode poteter.

*Kristoffer Hovland*



*Taste of Røros*

# Mandelpotet gnocchi med kantareller og bacon

Til 4 personer

## Gnocchi

1 kg kokt, skrelt mandelpotet  
225 g hvetemel  
2 eggeplommer  
20 g mykt smør  
5 g salt  
1 ss. kald, presset rapsolje

## Sopp og bacon

200 g fersk kantarell  
10 g finkuttet gressløk  
½ finkuttet rødløk  
20 g smør  
80 g tørrsaltet, godt røkt bacon,  
kuttet i strimler  
Salt og sortpepper  
20 g fin, reven parmesanost

- Riv den kokte mandelpoteten på et rivjern, arbeid dette sammen med hvetemel, smør, eggeplomme og salt til en jevn og fin deig, rull deigen til den blir som en lang stang, ca. 3 cm tykk, skjær den i 3 cm skiver og rull dem, gi hver gnocchi et lett trykk med en gaffel så det blir et mønster. Kok opp vann med litt salt, legg i gnocchiene. Når de flyter opp, er de klare. Løft dem opp med ei sleiv og vend den sammen med oljen.
- Stek kantarell, bacon og rødløk i gyllent, brunet smør til kantarellen blir sprø. Tilsett gressløk og smak til med salt og pepper.
- Vend gnocchi sammen med sopp og bacon og strø over osten. Server retten rykende varm.

*Mikael Forselius*

# Matmerk



– samarbeidspartner med Norsk smaksskule 2014–2015

## Matmerk

«Uavhengig stiftelse med formål å skape preferanse for norskprodusert mat. Det skjer gjennom kvalitets-sikring i landbruket, kompetanse-utvikling og synliggjøring av norsk opprinnelse og konkurranse-fortrinn.»

Matmerk har ansvaret for:

- KSL – Kvalitetssystemet i landbruket
- Merkeordninger for norsk mat
- Inn på Tuset – kvalitetssikring av – og informasjon om grønn omsorg
- Markedstjenester – rådgivnings-tilbud til små matprodusenter
- KIL: tildeling av midler til Kom-petanseutviklingsprogrammet
- Økologisk.no – felles informa-sjon om økologisk mat



## Merkeordninger med merverdi

### «Gjør det enkelt å velge norsk mat»

- opprinnelsesmerke
- 2000 produkter/  
57 matprodusenter

### «Unike Smaksopplevelser»

- kvalitetsmerke
- synliggjør produkter med spesielle kvaliteter
- 226 produkter/54 matprodusenter

### «Nasjonale Matskatter»

- juridisk vern
- definert kvalitet sikrer ekte vare
- 23 norske produkter







### Spesialitet

#### – Unike smaksopplevelser

#### Formål

«Bidra til verdiskaping og mangfold i norsk matproduksjon gjennom å fremheve nye og etablerte produkter med spesielle kvalitetsegenskaper»

#### Krav og rutiner

- Råvare, oppskrift, prosess og historie vektlegges
- Produktet skal gi en unik smaksopplevelse
- Fagutvalg vurderer produktene
- Tildeles for 3 år av gangen
- Årlig egenrevisjon/revisjon

### Nasjonale matskatter

#### – Beskyttede betegnelser

- Offentlig merkeordning for sjømat og landbruksprodukter som lovbeskytter produkt navn som har spesiell geografisk tilhørighet og særpreg
- Basert på tilsvarende ordning i EU som for eksempel gir Roquefort, Parmaskinke og Fetaost et juridisk vern mot etterligninger
- Bedre vern mot kopiering enn annet regelverk sikrer investeringer i merkevaren/omdømmet
- Produsenter definerer selv hvilke kvaliteter som skal vernes (råstoff, kvalitet, bearbeiding, geografisk område, navn, etc.)
- Sikrer at forbruker får «ekte vare»



«Gjennom å delta i dette prosjektet har jeg som lærer blitt mer bevisst på hvordan en kan formidle kunnskap om ernæring til elevene. Jeg ser at mitt skarpere fokus på dette, gjennom mange ulike aktiviteter i skolehverdagen, også har ført til at elevene er blitt både kunnskapsrike og bevisste i forhold til ernæring.»

– Veronica Johansen, lærer ved Bossekop skole

«Jeg håper jeg har gjort mye riktig de årene jeg har vært ordfører i Eidsberg. Men noe av det aller beste var å melde kommunen inn i Norsk Kulturarv – og få Eidsberg inn som en pilotkommune i aksjonen Norsk Smaksskule. Det har gitt masse kontakter, inspirasjon, omdømme og prosjekter som har løftet hele kommunen.»

– Erik Unaas, ordfører i Eidsberg kommune

**Norsk Kulturarv  
er en ideell stiftelse  
som har som formål  
å bidra til vern av  
kulturarven gjennom  
bærekraftig bruk.**

**Stiftelsen har  
som motto:**

***Vern gjennom bruk***

Norsk Kulturarv har hele landet som arbeidsområde, og gjennomfører praktiske tiltak i samarbeid med næringsliv og offentlige samarbeidspartner. I tillegg til personlige medlemmer, har Norsk Kulturarv et landsdekkende nettverk av samarbeidende kommuner og næringsmedlemmer. Norsk Kulturarv eier og forvalter kvalitetsmerket Olavsrosa. Norsk Kulturarv er medlem i Europa Nostra sin Excellence Club, og har mottatt to internasjonalt aksepterte priser for enestående kvalitet på sitt arbeid. I 2012 mottok Stiftelsen Norsk Kulturarv både EU-kommisjonen for opplæring og utdanning sin

«Grand Prix Award», som første organisasjon i Norge og Europa Nostra sin pris for opplæring, utdanning og bevisstgjøring i kategori 4. Begge for gjennomføringen av aksjonen «rydd et kulturminne».

«Rydd et kulturminne» har så engasjert 23 000 barn og unge i mer enn 1000 aksjoner.

Gjennom aksjonen «Ta et tak», har vi bidratt til å redde 2840 bygninger. Norsk Kulturarv startet høsten 2013 opp aksjonen Norsk Smaksskule.



**Norsk Kulturarv**

Edvard Storms veg 4 · 2680 Vågå  
Postboks 26, 2684 Vågå  
Telefon 469 75 100  
post@kulturarv.no  
www.kulturarv.no   www.olavsrosa.no

**GjensidigeStiftelsen**

