

Tryllestjernerne og fruktørkesteret

Et eventyr om
matglede og matvett



Thea
Marie Dolva

Victoria
H. Hamre

Forfatter: Thea Marie Dolva

Illustratør: Victoria Haallman Hamre

Layout: Bendik Schrøder

Oppdragsgiver: Matvett

Bokprosjektet er et samarbeid
mellom Matvett og Grønt Flagg og
med støtte fra myndighetene.

2023



Innhold

- 1 Eventyret om Tryllestjerne
og fruktorkesteret
- 27 Inspirasjon til prat om
mat med barna
- 31 Oppskrifter fra eventyret
- 34 Til deg som voksen
- 35 Fargeleggingstegninger



Stjerne ligger i senga si. Hun kan høre at regnet tapper mot ruta og at pappa romsterer på kjøkkenet. Hun tenker på gata ute som blir prikkete av regn og så mørkegrå, nesten svart.

Tenk om det heller var en spesiell dag.

Stjerne klør seg bak kneet og tvinner en hårlokk mellom fingrene.

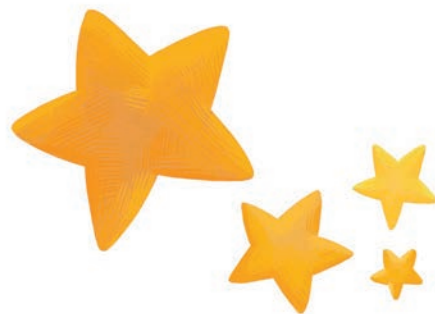
Tenk om mamma og pappa kom inn på rommet mitt nå med ei stor grønn marsipankake med rosa stjerner på!

Det ønsker jeg meg.

I samme øyeblikk smeller døra opp, og inn kommer mamma og pappa med ei stor kake i hendene. Den har grønt marsipanlokk med rosa stjerner.

– God morgen, Stjerne! sier de.
I dag er det en spesiell dag.

Oi, tenker Stjerne. Jeg kan trylle!





Hvordan gikk dette til? Stjerne tenker på hva hun gjorde rett før mamma og pappa kom inn. Hun hadde klødd seg bak kneet og lekt litt med håret... Kanskje det var en slags trylleformel?

Det har sluttet å regne. Baby Sol sitter i gresset med en masse oransje blader rundt seg. Han bor i samme blokk som Stjerne.

– Hei, lille Sol! Vil du vite en hemmelighet?

Sol har ikke lært å snakke ennå, men Stjerne forteller ham alt mulig likevel. Hun hvisker: – *Jeg kan trylle.*

Baby Sol bare sitter der. Tro om trylletrikset funker om hun prøver det på ham? Stjerne klør seg bak kneet og drar fingeren gjennom en hårlokk.

Jeg ønsker at du forstår hva jeg sier!

Straks ser Sol opp. Han fyller hendene med blader og kaster dem opp i lufta mens han ler.



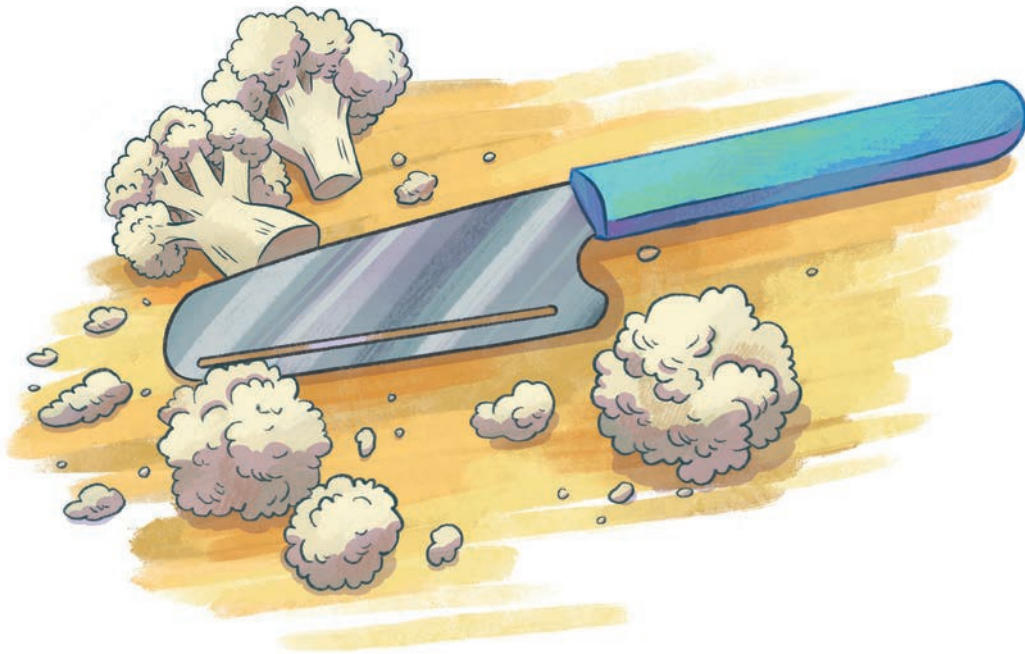
Når Stjerne kommer inn i barnehagen, møter hun Regnbue. Han jobber i barnehagen, og i dag skal de lage mat sammen. Det ligger mange rare grønnsaker på bordet. Hva er alt dette for noe?



- Den ene der ser jo ut som jordkloden, sier Stjerne.
- Eller en hjerne, sier Lotus.
- Det er en sellerirot, forklarer Regnbue.
- Den er kjempegod i en sånn kremete suppe som vi skal ha i dag.
- Krem? Hvordan kan disse harde greiene her bli til krem?
- Dere vet, jeg kan trylle, jeg, sier Regnbue. - Jeg kan trylle med maten.

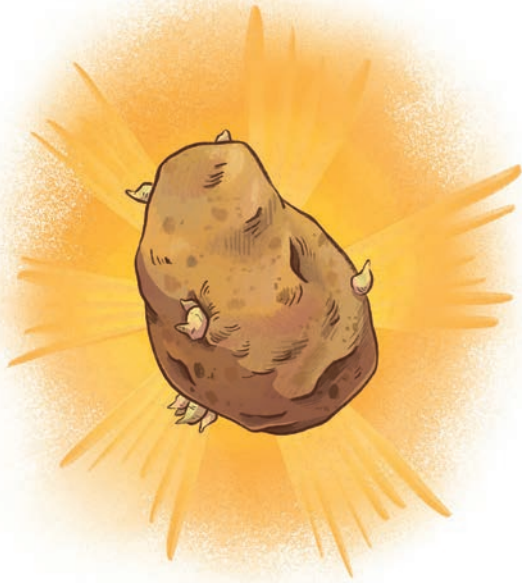


Stjerne, Pepe, Pil og Lotus skal skrelle og kutte grønnsakene. Stjerne bruker en barnekniv. Den er skarp, men ikke så skarp at man kan miste fingeren om man treffer feil. Stjerne har skjært seg én gang, og da måtte hun få plaster. Men nå går det bra. Hun kutter blomkålen i fine små skyer.



- Hvor kommer disse grønnsakene fra, da? spør Regnbue.
- Fra butikken, sier Pepe.
- Ja, men før de kom til butikken?
- Fra jorda, sier Stjerne.
- Ja, og hvem la dem i jorda?
- Bonden, sier Lotus.
- Ja. Dere vet det store røde huset som ligger nede i svingen? Der bor Lilja, og hun er bonde.
- Hun kjører traktor, sier Lotus. - Og hver vår legger hun frø i jorda, og så skinner sola og regnet høljer, og til slutt kommer det grønnsaker opp av jorda. Og dem kan vi kjøpe i butikken.





– Hver grønnsak har vært på en reise før den kommer til oss. Hvis vi spiser den mens den er glad og frisk og sterk – da blir vi også glade og friske og sterke! Og hvis den er blitt litt gammel, går det helt fint. Som denne gamle poteten. Den har levd lenge nå, men vi kaster den ikke. Den blir kjempegod i suppa vår.

Når alle grønnsakene er kuttet, skal de koke sammen med melk i gryta. Regnbue åpner en melkekartong og ser på datoen.

- Tro om denne er for gammel til å bruke?
- Jeg kan lukte, sier Stjerne.

Hun puster dypt inn gjennom nesa.

- Det lukter ikke så mye. Litt friskt og søtt.

– Da er den fin, sier Regnbue og heller melka over grønnsakene. – Så er det tid for tryllestaven!

Er dere klare? Regnbue skrur på stavmikseren som durer høyt og spinner alle grønnsakene sammen til en myk, flytende krem.



Nå skal de lage tvinnebrød som de kan ha til suppa. De snur en bakebolle på hodet og en diger deig ramler ut. Alle må bruke kjevla si. De kjevler deigen flatt utover bordet. – Og så skal vi ha smør på! sier Regnbue. De gnir smøret utover med en slikkepott.

– Hva mer? spør Pepe. I vinduskarmen står en urteplante og ser trist ut.

– Hva med den der, sier Stjerne, – før den visner?

– Lille persille, ja, hun kan vi bruke. Og så gir vi henne litt vann så hun varer lenger.

Regnbue bruker ei saks til å drysse persille over smøret. Et grønt regn.

–Hva mer? spør Lotus.

– Gå og se i kjøleskapet!

Barna finner en bit gulost, litt skinke og en vårløk. De lukter på det, og alt sammen lukter godt! De klipper det i biter og drysser over.

– Denne vårløken kan leve mye lenger hvis vi tar den ut av kjøleskapet og setter den i vann, sier Regnbue. Vårløken får stå sammen med persillen. Kanskje den får nye skudd!





Når alt er klart, kutter Regnbue deigen opp i lange remser. Stjerne og Pepe får to remser som de legger oppå hverandre. Så tar de tak i hver sin ende og vrir om. Brødet får en finn snurr.
– Dere er jo nesten som ekte bakere, dere, sier Regnbue.

Brødet står i ovnen, og barna løper ut for å leke. Stjerne kommer først til huska. Hun hiver beina frem og tilbake til hun får kjempestor fart. Håret løfter seg i vinden. Hun når nesten opp til himmelen idet hun kommer på at hun kan trylle. Hun får lyst til å rope det ut: Jeg kan trylle! Men det gjør hun ikke. Det er hemmelig. Og nå skal hun trylle noe stort.





Hun klør seg bak kneet og drar
fingeren gjennom en hårløkk.

Jeg ønsker meg et fruktorkester!

Straks hører hun musikk. Et orkester
kommer gående. Et stort orkester av frukt.
De marsjerer inn i barnehagegrinda og står
der og spiller vilt så alle begynner å danse.

Pepe går bort til appelsinen og sitronen.

- Bra musikk. Hvor kommer dere fra, da?
- Jeg kommer fra Spania, sier appelsinen.
- Og jeg kommer fra Italia, sier sitronen.
- Jeg smaker søtt og syrlig.
- Og jeg smaker skikkelig surt.
- Og begge er vi ganske klissete!



- Vi kommer fra rett borti svingen her, sier
bjørnebæret og bringebæret.
- Vi vokser på buskene. Har dere sett oss?
- Og jeg vokser på lyngen i skogen, sier blåbæret.
- Jeg plukket masse blåbær i sommer, sier Stjerne.
- Jeg tredde dem på et strå.
- Det er det mange barn som gjør, sier blåbæret.
- Mens vi falt ned fra treet bak barnehagen, sier
eplet og pæra. - Så vi har bare gått noen få meter.
- Mens jeg, jeg har reist lengst av alle, sier
bananen. - Hele veien fra Panama. Fraktet med
skip. Ser dere, jeg er helt flekkete av reisen.







– KOM OG SPIIIS! roper Regnbue. Barna stormer inn og vasker henda. Suppa ser ut som et hvitt teppe der den ligger i gryta.

Hvor sulten er jeg? tenker Stjerne.

Hun tar én full øse. Hun kan heller ta litt mer etterpå. Hun drysser litt bacon på toppen.

Den er salt og sprø og knaser i tennene.

– Det smaker jo helt magisk! roper Pepe, og dypper brødet i suppa.

A whimsical illustration of a child with dark skin and curly hair, wearing a blue long-sleeved shirt, sleeping peacefully on a large, fluffy pink cloud. The child's eyes are closed, and their hands are tucked near their face. The background is a deep blue sky filled with white stars. Various other clouds are scattered throughout: a large yellow cloud with a pink outline above the child, a large pink unicorn with a single horn and a flowing mane flying in the upper right, and several smaller clouds in shades of pink, yellow, and white. The overall style is soft and dreamlike, with a focus on pastel colors and gentle lighting.

Alt føles mykt og varmt. Stjerne og
Pepe leker at de bor oppe i skyene.
De har en seng av skyer og en bil av skyer
og rundt omkring dem spretter
skykaniner, enhjørninger
og marshmallows.



Etterpå tar Stjerne trylletrikset igjen. Hun klør seg bak kneet og drar fingeren gjennom håret.

– Oi, sier Regnbue. Han står og ser på kalenderen på veggen.

– Alle barna har visst bursdag i dag!

Det var underlig.... Han klør seg i hodet.

– Men da er det ikke annet å gjøre enn å stille i stand en skikkelig smoothiefest!

Barna leter i kjøleskapet, på benken og i frysen etter frukt- og grønnsaksrester til smoothien. De finner masse bra! Det gjør ikke noe om bananen er litt flekkete eller appelsinen er skrukkete. Alt sånt smaker supergodt i smoothie! Og ekstra godt er det med banan fra frysen. Det smaker nesten som is.

De lager tre forskjellige typer og finner på navn til dem. Hvilken smoothie ville du hatt?

Kald lava

Superkraft: Se i mørket

Rosa karusell

Superkraft: Sterkt hjerte

Babyhulk

Superkraft: Sterk hjerne



På vei hjem treffer Stjerne baby Sol igjen.
Han sitter i gresset og smiler lurt. Hun ser at
han holder noe i hendene. Noe som lyser.
– Hva har du der? Hun går helt bort til ham.
– Vil du ikke åpne hendene dine, lille Sol?
Så åpner Sol hendene. Han holder noen bittesmå
figurer. Bittebitte små, formet som frukter.
Bringebær, blåbær, bjørnebær, eple, pære,
sitron, appelsin og banan. Alt som var med i
fruktorkesteret. Han holder dem frem til henne.
– Skal jeg få en? Baby Sol ler.
Så nynner han en liten melodi.

Hvilken skal Stjerne velge?

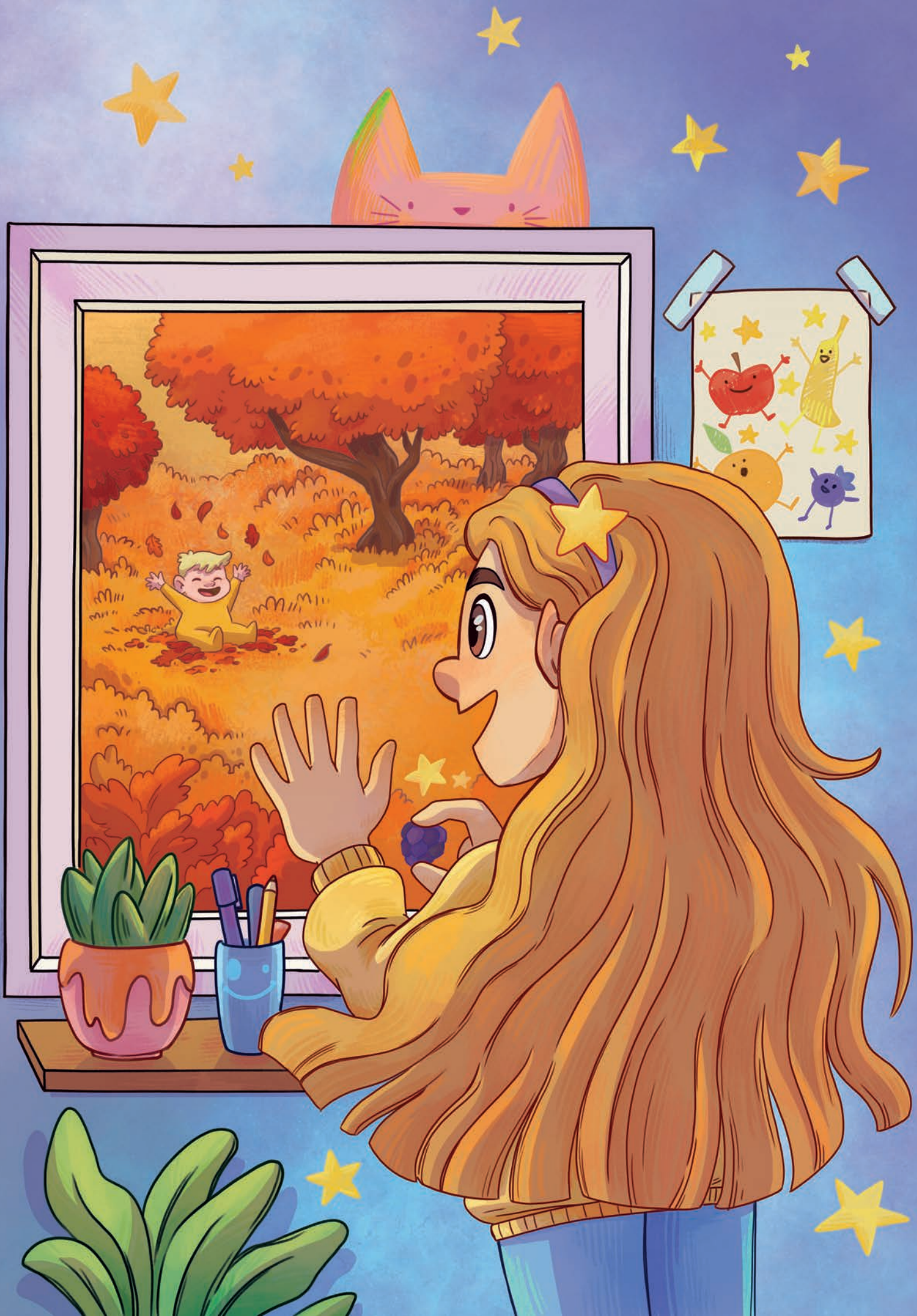






Hun velger til slutt bjørnebæret og tar det med seg inn. Hun vinker til Sol fra vinduet sitt. Det er som om han vet om alle verdens hemmeligheter. Bjørnebæret skinner blåsvart i hånda hennes som en magisk planet.

– God natt, lille Sol, sier Stjerne.



Inspirasjon til prat om mat med barna

I eventyret hørte vi om Stjerne som lager mat i barnehagen.

- Har du vært med å lage mat en gang?
- Hva lagde du da?
- Hva gjorde du?

Grønnsakene finnes i mange kule, sterke farger.

- Hvor mange grønnsaker kan du navnet på, og hvilken farge har de?
- Finnes det røde grønnsaker?
- Finnes det lilla grønnsaker?
- Kan du komme på en grønn grønnsak?
- Hva med oransje og gul?
- Er det sant at grønnsaker har superkrefter? Hvorfor blir vi sterke av grønnsaker?

Forslag til svar

- Røde grønnsaker: reddik, paprika, chili og tomat...
- Lilla: rødkål, rødløk og aubergine...
- Grønne: salat, vårløk, urter, kål, agurk...
- Oransje og gule: gulrot, paprika, chili, gul løk...
- Vi blir sterke av grønnsaker fordi de har vitaminer i seg. Grønnsakene vokser i jorda eller på trærne, og de kommer fra naturen. Naturen er sterk og mektig. Når vi spiser vitaminer, blir vi friske og får energi (krefter). Vi kan løpe, hoppe, vokse, leke og ha det gøy.

I eventyret tryller Stjerne frem et fruktorkester.

- Husker du hvem som var med i orkesteret?
- Hvor hadde appelsinen og sitronen reist fra?
- Hvorfor har noen frukter reist så langt?
- Hva smaker sitronen?
- Hva slags bær kan vi spise om sommeren?
- Har du noen gang tredd bær på et strå?
- Finnes det rød frukt eller bær?
- Hva med rosa?
- Men blå frukt, det finnes vel ikke...?

Forslag til svar

- Appelsinen og sitronen har reist fra Spania. Der er det varmere enn i Norge, og noen frukter har det best i varme. Hvis vi skal få spise denne frukten i Norge, må de fraktes med båt eller fly.
- Annen frukt som vokser i varme land er for eksempel banan, mango og druer og ananas.



I butikken kan vi kjøpe frukt og grønt, men før det kommer til butikken, har det vært et annet sted.

- Hvor kommer frukt og grønnsaker fra?
- Kjenner du en bonde?
- Hvor bor bonden?
- Har bonden noen dyr?
- Hva gjør bonden?
- Hva slags utstyr finner man på en gård?
- Tror du det er gøy å være bonde?

Forslag til svar

Bonden bor på en bondegård med dyr og åker rundt. Bonden steller dyra sine og gi dem mat. Han eller hun dyrker også frukt og grønnsaker. For eksempel kan bonden legge gulrotfrø i jorda slik at vi får gulrøtter. Bonden bruker forskjellig utstyr i arbeidet sitt, for eksempel traktor. Bonden bruker også spade og høygaffel!



Noen ganger rekker vi ikke å spise maten vi har i kjøleskapet. Da kan den bli gammel. Bananen kan få brune flekker og gulroten kan bli skrukkete. Brødet kan bli tørt. Melken kan ha gått ut på “best før”-dato. Da må vi tenke på hva vi kan bruke det til.

- Hva kan vi gjøre med en brun banan?
- Hva kan vi gjøre med gamle grønnsaker?
- Hva tror du vi gjøre med tørt brød?
- Hva er brød laget av?
- Hvordan kan vi sjekke om melken fremdeles kan brukes?

Forslag til svar

- Litt gamle grønnsaker kan bakes i ovn eller kokes. Stjernes barnehage brukte en gammel potet i suppa, og det ble veldig godt!
- Visste du at hvis man bader salaten i kaldt vann, blir den frisk og fin igjen?
- Urter er små planter som kvikner til hvis de får vann.
- Vårløk kan settes i vannglass og få nye skudd.
- Brød lages av korn. Det er bonden som dyrker kornet på åkeren sin. Kornet knuses og blir til mel.

Dette kan vi gjøre med tørt brød:

- Smuldre det opp og ha det i vaffelrøra!
- Dyppe brødsnivene i egg og melk, og steke arme riddere!
- Brune bananer er en superhelt som kan brukes til mye godt:
- Fryses i biter og brukes til is, milkshake eller smoothie.
- Moses og brukes i kake, bananer, pai eller bananbrød.
- Tilsettes havregrøt.

Melk som har gått ut på “best før”-dato er ofte god etter. Det betyr at vi kan lukte og smake på om melken fremdeles er god uten at vi blir syke av det.

Oppskrifter fra eventyret

BLOMKÅLSUPPE

Ingredienser (4 personer)

- Litt gul løk eller sjalottløk, grovhakket
- Olje til steking
- 2 blomkålhoder, i buketter
- 2-3 poteter, skrelt og delt i terninger
- 1 sellerirot
- 10 dl vann
- 1-2 buljongterninger
- 2-4 dl matfløte eller melk
- Salt og kvernet pepper
- Forslag til topping: små blomkålbuketter, pinjekjerner, bacon, skinke, chorizopølse, finhakket persille eller andre urter

Slik gjør du

1. Stek løken blank i litt olje og tilsett resten av grønnsakene.
2. Tilsett vann og buljong og kok opp. La det koke til grønnsakene er møre, rundt 15–30 minutter.
3. Tilsett fløte eller melk, og kjør suppen glatt med en stavmikser eller blender. Smak til med salt og pepper.

Server suppen med ønsket topping og godt brød!

TVINNEBRØD

Fra Meny.no

Deig

- 4 dl melk
- 25 g fersk gjær
- 6 dl hvetemel
- 2 dl sammalt rugmel
- 1,5 ts salt
- 1 ss honning



Fyll

- 200 g revet ost
- 2 ss smør, romtemperert
- 1 dl friske urter, finhakket, f.eks. persille, timian og oregano

Slik gjør du

1. Smuldre gjæren i melken og bland godt sammen, gjerne i en kjøkkenmaskin. Ha i mel, salt og honning. Elt i 10-15 minutter til en smidig deig. Dersom du bruker tørrgjær, har du denne rett i melet.
2. La deigen heve til dobbel størrelse, ca. 1 time. Ha et rent kjøkkenhåndkle over deigen mens den hever.
3. Kjevle ut deigen til en stor firkant, ca. 1 cm tykk. Smør utover romtemperert smør og strø over revet ost og finhakkede urter.
4. Del opp deigen med et pizzahjul til avlange remser, ca. 5 cm brede. Legg to og to oppå hverandre, slik at fyllet er i midten. Ta tak i hver ende og vri dem slik at de får formen dere så i boka. Legg dem over på et stekebrett dekket med bakepapir.
5. Dryss over litt ekstra mel og la etterheve til dobbel størrelse, ca 30 minutter, under et rent kjøkkenhåndkle.
6. Stek midt i ovnen på 225 grader i ca 12 minutter til de er gylne og gjennomstekte. Server dem varme mens osten er myk og smeltet. De som blir til overs, kan du fryse ned.

SMOOTHIES

Her er det få regler, det meste blir godt i smoothie! Bruk gjerne rester av frukt du har liggende. En smoothie med juice eller vann blir leskende, en smoothie med melk blir mer kremete. Frossen banan gir en iskremaktig tekstur. Frossen grønn squash gir en «frossen» tekstur, litt som sorbet, og kan fint spises ubehandlet/rå. Isbiter er godt hvis du ikke har noe annet frossent. Hvis du ønsker en søtere smoothie, kan du tilsette litt honning (til barn over ett år) eller lønnesirup.

Her er smoothiene Stjerne lagde i barnehagen:

Kald lava

Mango, frossen banan i biter,
appelsin- og sitronjuice, litt lønnesirup.

Rosa karusell

Jordbær og bringebær, frossen banan
og frossen grønn squash i biter, yoghurt, melk.

Babyhulk

Frossen banan i biter, Babyspinat og avocado,
peanøttsmør, melk, litt honning.

Til deg som voksen

Helt fra barna er små kan de lære seg å bli mer bevisst på å bruke sansene sine i møte med mat – både for å kjenne nysgjerrighet og matglede, men også for å lære at mat har en verdi selv om den ikke er helt fersk. Det er en kunst ikke å kaste mat, og det er vår oppgave som voksne å lære barna denne kunsten. Snakk med barna om råvarene slik den barnehageansatte gjør i denne boka – ta dem med i matlagingen og la dem lukte, kjenne og smake på maten underveis.

MATVETT er et selskap som jobber med å redusere matsvinn både i matbransjen og hos forbrukerne. Å redusere matsvinn (FNs bærekraftsmål 12.3) er et sentralt tiltak for å redusere klimafotavtrykket av verdens matproduksjon og -forbruk, samt andre konsekvenser knyttet til miljø, dyrevelferd og økonomi. I Norge samarbeider myndigheter og matbransjen om å halvere matsvinnet i hele verdikjeden innen 2030. Da er det viktig at vi som privatpersoner også gjør en innsats. For å ta bedre vare på maten vår trenger vi kunnskap om holdbarhet og riktig oppbevaring av ulike matvarer.

Bli inspirert

På matvett.no finner du inspirerende, aktuelle artikler om mat, matlaging og oppbevaring som er laget for å hjelpe deg i hverdagen din. Her finner du også ressurser som er fine å skrive ut og henge opp på kjøkkenet slik at både barn og voksne kan delta i prosjektet «ta vare på maten»! Du finner blant annet:

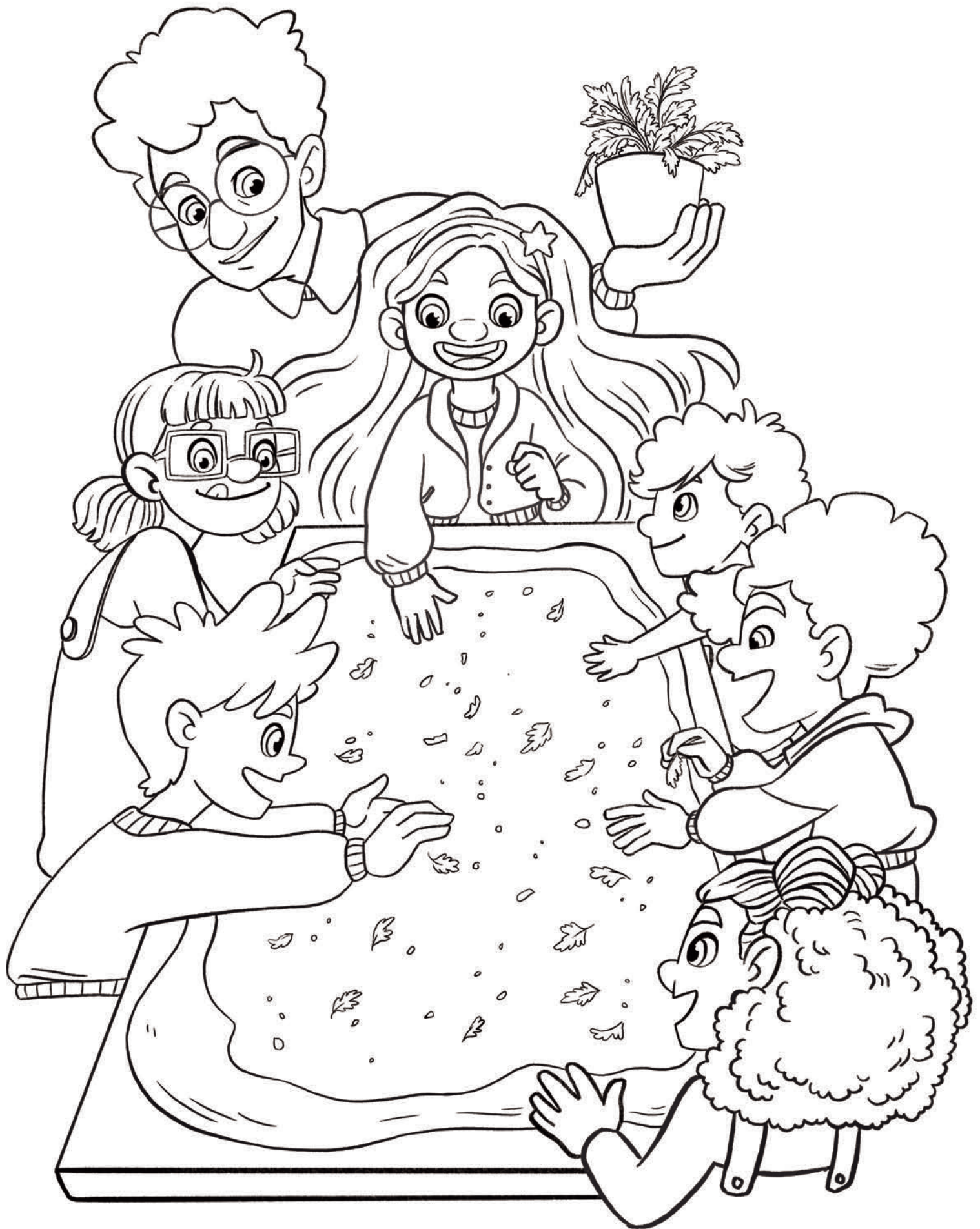
- Brukopp-leksikon med gode tips til hva du kan gjøre med maten i stedet for å kaste den.
- Måltidsplanlegger med restemat-oppskrifter. Her kan du blant annet søke opp råvarer du har liggende for å få tips til hvordan du kan bruke dem i matlagingen.
- Matvett-reglene – de viktigste huskereglene for å kaste mindre mat i hverdagen.

Les mer på matvett.no.















matvett.no