



**DIGIN**

# ET KOSTHOLDSKURS FOR BORTEBOENDE UNGDOM

HYBELTIPS OG OPPSKRIFTER



Norske Kvinners Sanitetsforening



**UTGITT AV**

Norske Kvinners Sanitetsforening

**FORFATTERE**

Line Pettersen, Julie Nordli og Camilla Bjornes  
ved Universitetet i Agder

**DESIGN OG ILLUSTRASJON**

Christopher Nguyen og Freepik

**FOTO**

Martine Alice Forsmo ved Universitetet i Agder

**UTGITT**

August 2018

**FINANSIERT AV**

Gjensidigestiftelsen



Norske Kvinners Sanitetsforening



UNIVERSITETET I AGDER

GjensidigeStiftelsen



## INNHOLDSFORTEGNELSE

Forord	1
Helsedirektoratets kostråd	2
Planlegging av handleturen	3
Basismatvarer	4-5
Basisutstyr	6
Huskeliste for frysing av mat	7
<b>Oppskrifter</b>	<b>8</b>
Wraps	8-9
Grove havrelapper	10-11
Smoothie	12-13
Omelett	14-15
Pastasalat	16-17
Pizzasnurrer med skinke	18-19
Ovnsbakt kylling	20-21
Ovnsbakt torsk	22-23
Pastalaks	24-25
Fiskeburger	26-27
Tomatsuppe	28-29
Kyllingwok	30-31
Laksewok	32-33
Lasagne	34-35
Tortillapizza	36-37

## FORORD

Norske Kvinners Sanitetsforening er Norges største kvinneorganisasjon, som med Dig In ønsker å hjelpe borteboende ungdom med å mestre hybellivet og få gode matvaner gjennom å lære å lage næringsrik mat. Dig In skal vise at sunn matlaging kan være godt og gøy og ikke trenger å være verken dyrt eller vanskelig.

Dig In er basert på Helsedirektoratets kostråd, og brosjyren starter derfor med å oppsummere disse. Brosjyren er et oppslagsverk med basismatvarer som man burde ha tilgjengelig, samt en ønskeliste til kjøkkenutstyr som kan være nyttig når man bor for seg selv. I tillegg medfølger en guide til hvordan man kan planlegge handleturen, samt en huskeliste til hvordan man bør fryse mat.

Siste del av brosjyren består av en mini-kokebok med 15 oppskrifter på bra, billig og digg mat for ungdom. Rettene er enkle, raske å tilberede, rimelige, smakfulle og er bra for kroppen!

Lykke til!



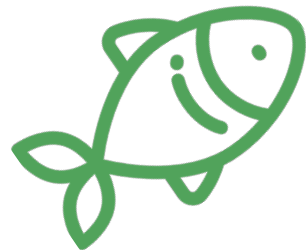
## HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

- 1 Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- 2 Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- 3 Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- 4 Spis grove kornprodukter hver dag.
- 5 Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- 6 Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- 7 La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- 8 Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- 9 Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- 10 Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- 11 Velg vann som tørstedrikk.
- 12 Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.



## PLANLEGGING AV HANDLETUREN

- 1 Se hva du har i kjøleskapet, fryseren og tørrvareskapet
- 2 Hvilke retter kan du lage av det du har?
- 3 Hva går først ut på dato?
- 4 Ikke gå sulten på butikken
- 5 Lag handleliste
- 6 Bruk litt tid på planlegging, så sparer du mye tid i butikken
- 7 Ta med sekk eller handlenett



## BASISVARER I TØRRVARESKAPET

### Korn og kornprodukter

- Grovt brød
- Grove knekkebrød
- Havregryn
- Kornblanding
- Siktet og sammalt mel
- Fullkorn tortillas
- Fullkornspasta
- Fullkornsrís

### Annet

- Rapsolje
- Nøtter, usaltede
- Buljongterninger
- Maisenna
- Bakepulver
- Tørrgjær

### Hermetikk

- Hakkede tomater
- Tomatpuré
- Bønner
- Makrell i tomat
- Pesto

## BASISVARER I FRYSEREN

- Bær
- Frukt
- Grønnsaksblanding
- Fiskefileter
- Kyllingfileter
- Grovt brød



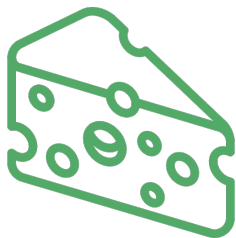


## BASISVARER I KJØLESKAPET

- Melk
- Yoghurt/kesam
- Lettrømme/creme fraiche
- Egg
- Kjøtt
- Fisk
- Plantemargarin

### Pålegg

- Ost
- Fiskepålegg
- Magert kjøttpålegg
- Leverpostei



## FRUKT OG GRØNT

### Grønnsaker

- Agurk
- Tomat
- Paprika
- Salat
- Løk
- Rødløk
- Purreløk
- Gulrot
- Brokkoli
- Potet

### Frukt

- Banan
- Eple
- Pære
- Appelsin



## BASISUTSTYR

### Kjøkkenredskaper

- Liten kjøkkenkniv
- Stor kjøkkenkniv
- Stekespade
- Sleiv
- Visp
- Slikkepott

### Elektrisk

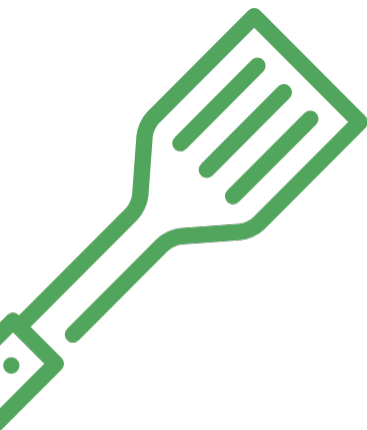
- Smoothie blender
- Brødrister
- Vannkoker
- Stavmikser

### Varmebehandling

- Stekepanne
- Liten gryte
- Stor gryte
- Ildfast form
- To grytekluter
- To gryteunderlag

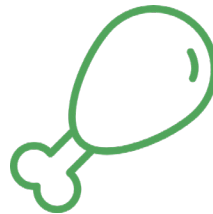
### Annet

- Liten skjærefjøl
- Stor skjærefjøl
- Kjøkkenhåndkle
- Kjøkkenklut
- Bakeboller
- Litermål
- Oppbevaringsbokser



## HUSKELISTE FOR FRYSING AV MAT

- 1 Frys ned maten så fort som mulig etter den er kjøpt.
- 2 Ikke legg varm mat i fryseren, da økes temperaturen og resten av maten kan bli dårlig.
- 3 Avkjøl maten i mindre porsjoner, gjerne i kaldt vannbad.
- 4 Pakk maten godt inn i lufttette poser eller bokser hvis emballasjen er brutt.
- 5 Skriv på innhold, dato for innfrysning og mengde.
- 6 Frys i porsjonsstørrelser eller flate pakker.
- 7 **Husk at fryseren er et lager for maten og ikke en gravplass!**





## WRAPS



PORSJONER  
1



MINUTTER  
5



PRIS  
21 Kr

## INGREDIENSER

1 fullkornstortilla

1 ss pesto

1-2 never salat

2 skiver kalkun/kyllingskinke

6 stk cherrytomater

¼ stk rødløk, strimlet

## TIPS

- Bruk de grønnsakene du liker eller har tilgjengelig, eksempelvis agurk, paprika eller sukkererter
- Kremost kan erstatte pesto
- Du kan enkelt lage en vegetarvariant ved å bytte ut skinke med ett kokt egg eller en neve bønner/linser

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Legg tortillaen på en tallerken og smør på pesto
- 3 Legg salat, skinke og grønnsaker i midten på langs, da får du en tynnere og lengre wrap som er enklere å spise
- 4 Brett to sider av tortillaen inn mot hverandre, brett inn enda en side og rull lfsen til en avlang wrap





# GROVE HAVRELAPPER



PORSJONER  
2



MINUTTER  
30



PRIS  
12 Kr

## INGREDIENSER

3 dl havregryn

1,5 dl melk

3 egg

½ ts bakepulver

Smør til steking

## TIPS

- Hvis du har en overmoden banan eller utgått melk, kan du bruke det i lapperøren
- Hvis du ikke har nok egg kan du tilsette ekstra melk
- Hvis du vil bruke et ekstra egg kan du tilsette mindre melk

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Tilsett havregryn i blenderen og miks til mel
- 3 Tilsett melk, egg og bakepulver og miks til en jevn blanding
- 4 La røren stå i minst 15 minutter, dette gjør at lappene blir luftige
- 5 Varm en stekepanne på middels varme sammen med en liten klatt smør eller rapsolje
- 6 Hell røren i stekepannen og stek et par minutter på middels til høy varme på hver side
- 7 Topp med syltetøy, bær eller peanøttsmør og banan
- 8 Husk å skru av stekeplaten





# SMOOTHIE



PORSJONER  
1



MINUTTER  
5



PRIS  
15 Kr

## INGREDIENSER

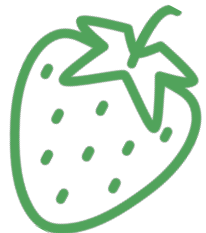
- 1 toppet ss havregryn
- 2,5 dl frossen frukt/bær
- 1 banan
- 1 dl yoghurt/kesam
- 1,5 dl juice/biola

## TIPS

- Bruk gjerne overmoden banan, disse har en ekstra søt smak
- Hvis du har frukt som begynner å bli dårlig kan dette kuttes opp og fryses, så kan du bruke det i smoothie senere

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Tilsett havregryn i smoothiemaskinen og bland til mel
- 3 Tilsett resten av ingrediensene og miks til en jevn blanding
- 4 Topp smoothien med musli, nøtter eller friske bær





# OMELETT



PORSJONER  
1



MINUTTER  
15



PRIS  
15 Kr

## INGREDIENSER

3 egg

3 ss vann

3 skiver valgfri skinke

¼ paprika

4 cm purreløk

Rapsolje til steking

## TIPS

- For å gjøre retten vegetar kan du erstatte skinke med sopp eller ost
- Husk å tilsett en spiseskje vann til hvert egg du bruker
- Bruk fargesterke grønnsaker

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Kutt purre, paprika og skinke i biter
- 3 Visp sammen egg og vann i en bolle
- 4 Varm en stekepanne med litt olje på middels til lav varme
- 5 Hell eggeblandingen i stekepannen og topp med skinke, paprika og purre
- 6 Stek under lokk til omeletten har blitt fast på toppen
- 7 Før stekespaden langs kanten av omeletten og løft den over på en tallerken
- 8 Server gjerne med brød og en frisk salat
- 9 Husk å skru av stekeplaten



# PASTASALAT



PORSJONER  
4



MINUTTER  
25



PRIS  
56 Kr

## INGREDIENSER

- 1 kyllingfilet
- 6 stk cherrytomater
- ½ rødløk, strimlet
- 1 pose salatblanding (ca. 100 g)
- 3 ss pesto
- 6 dl ukokt fullkornspasta
- Rapsolje til steking
- Salt og pepper

## TIPS

- Hus å være ekstra nøye med kjøkkenhygiene ved tilberedning av kylling
- Du kan erstatte kylling med fetaost, egg, røkt laks eller tunfisk
- Velg de grønnsakene du liker best eller har tilgjengelig

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Kok pasta som anvist på pakken
- 3 Kutt kyllingen i passende biter og stek til gjennomstekt
- 4 Avkjøl pastaen og kyllingen
- 5 Kutt rødløken i strimler og tomatene i båter
- 6 Bland sammen pastaen og pestoen for så å blande inn salaten og kyllingen
- 7 Husk å skru av stekeplaten





# PIZZASNURRER MED SKINKE



PORSJONER  
4



MINUTTER  
30



PRIS  
43 Kr

## INGREDIENSER

1 grov ferdig pizzabunn

2 ss tomatpuré

2 dl ost

100 g valgfri skinke

1 løk, finhakket

½ liten boks mais (kan sløyfes)

Krydder, f.eks. oregano, basilikum

## TIPS

- Hvis du vil lage pizzasnurrene vegetar kan du erstatte skinke med sopp eller squash, og gjerne litt pesto for en spennende smak
- Oppskriften kan også brukes til pizza

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Sett ovnen på 225 °C over- og undervarme
- 3 Rull ut pizzabunnen og smør på et jevnt lag med tomatpuré
- 4 Legg løk, skinke, ost og krydder på den ene halvdelen av pizzadeigen
- 5 Brett den tomme halvdelen over den fylte halvdelen og brett deretter enda en gang. Kutt rullen i 8 like store deler, begynn med å dele i midten. Brett hver del enda en gang, og form de til runde pizzasnurrer. Topp gjerne med litt ost.
- 6 Sett stekebrettet midt i ovnen og stek i ca. 15 minutter
- 7 Server gjerne med en frisk salat
- 8 Husk å skru av ovnen





# OVNSBAKT KYLLING



PORSJONER  
2



MINUTTER  
40



PRIS  
46 Kr

## INGREDIENSER

- 2 kyllingfileter
- 1 ss pesto
- 1 søtpotet, i strimler
- ½ brokkoli, i buketter
- Rapsolje til steking
- Salt og pepper

## TIPS

- Husk å være ekstra nøye med kjøkkenhygiene når du tilbereder kylling
- Bruk gjerne stilken på brokkolien
- Bruk de grønnsakene du liker eller har tilgjengelig

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Sett ovnen på 200 °C over- og undervarme
- 3 Rens og kutt grønnsakene
- 4 Fordel grønnsakene og kyllingfiletene på bakepapkledde stekebrett
- 5 Hell olje over grønnsakene og smør pesto på kyllingfiletene
- 6 Krydre med salt og pepper
- 7 Stek i ovnen i ca. 30 minutter eller til kyllingen er gjennomstekt
- 8 Husk å skru av ovnen





# OVNSBAKT TORSK



PORSJONER  
2



MINUTTER  
20



PRIS  
47 Kr

## INGREDIENSER

2 torskefileter  
1 ss pesto  
3 gulrøtter, i strimler  
½ brokkoli, i buketter  
½ rødløk, i strimler  
125 g fullkornsris (2 porsjoner)  
Rapsolje til steking  
Salt og pepper

## TIPS

- Husk å ta fisken opp fra fryseren og legg i kjøleskapet i noen timer slik at den er opptint til du skal tilberede maten
- Når torsken blir hvitere i fargen, er det et tegn på at den er gjennomstekt

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Sett ovnen på 180 °C over- og undervarme
- 3 Kok risen som anvist på pakken
- 4 Kutt gulrøttene i tynne strimler, brokkoli i små buketter og rødløken i tynne skiver
- 5 Gi gulrøttene og brokkolien et kort oppkok i en gryte med vann for å redusere steketiden. Fordeles på et bakepapirkledd stekebrett med torsk og rødløk
- 6 Hell olje over grønnsakene, smør pesto på torsken og krydre med salt og pepper
- 7 Stek i ovnen i ca. 12 minutter eller til fisken er gjennomstekt og grønnsakene er møre
- 8 Husk å skru av ovnen



# PASTALAKS



PORSJONER  
4



MINUTTER  
25



PRIS  
64 Kr

## INGREDIENSER

2 laksefileter

½ purreløk, i ringer

½ brokkoli, i buketter

3 dl fløte

125 g fullkornspasta (2 porsjoner)

Salt og pepper

Sitronsaft (kan sløyfes)

## TIPS

- Husk å ta fisken opp fra fryseren og legg i kjøleskapet i noen timer slik at den er opptint til du skal tilberede maten
- Det hender ofte at det er litt jord mellom lagene i purreløken. Kutt et snitt på langs og skyll godt mellom bladene, før du kutter purren

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Fjern skinnet og skjær laksen i like store terninger
- 3 Kok pasta som anvist på pakken
- 4 Kutt purreløken i ringer og brokkolien i buketter
- 5 Kok grønnsakene i fløten og smak til med salt, pepper og eventuelt litt sitronsaft
- 6 Legg laksen i gryten og la den trekke i noen minutter til den er gjennomkokt, da vil laksen flake seg og bli lysere i fargen
- 7 Tilsett pastaen og rør alt sammen
- 8 Husk å sku av stekeplaten





# FISKEBURGER



PORSJONER  
2



MINUTTER  
15



PRIS  
26 Kr

## INGREDIENSER

- 2 fiskeburgere
- 2 grove hamburgerbrød
- 2 never salat
- 1 tomat, i skiver
- ¼ rødløk, i skiver
- Rapsolje til steking

## REMULADE

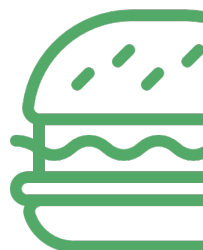
- ½ dl lettømme
- ½ dl majones
- 4 stk syltede agurkskiver, i terninger
- Sitronsaft
- Salt, pepper og dill

## TIPS

- Velg fiskeprodukter med minst 50 % fisk

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Bland sammen ingrediensene til remuladen
- 3 Skyll, rens og kutt salat, rødløk og tomat i skiver
- 4 Stek fiskeburgerne på middels varme i 8 minutter
- 5 Fordel grønnsakene, fiskeburgerne og remuladen på burgerbrødet
- 6 Husk å skru av stekeplaten







# TOMATSUPPE



PORSJONER  
4



MINUTTER  
30



PRIS  
30 Kr

## INGREDIENSER

- 2 egg, hardkokte
- 2 porsjoner fullkornspasta
- 1 ss rapsolje til steking
- 1 løk, finhakket
- 1 ss tomatpuré
- 2 bokser hermetiske tomater
- 6 dl vann
- 1 grønnsaksbuljongterning
- 1 ts sukker
- Salt og pepper

## TIPS

- Basilikum eller andre urter passer fint som smakstilsetning i suppen
- Jo lengre suppen koker, desto bedre smaker den

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Kok egg i 10 minutter, avkjøl i kaldt vann og skrell dem
- 3 Kok fullkornspasta som anvist på pakken og sett til side
- 4 Hell olje i en gryte og stek løken til den er myk og blank
- 5 Tilsett tomatpuré og la det surre et par minutter
- 6 Tilsett de hakkende tomatene, vann, buljong og sukker. Kok opp og la det småkoke i 15 minutter
- 7 Kjør suppen til ønsket konsistens med stavmikser og smak til med salt og pepper
- 8 Server suppen med kokte egg og fullkornspasta
- 9 Husk å skru av stekeplaten



# KYLLINGWOK



PORSJONER  
2



MINUTTER  
20



PRIS  
69 Kr

## INGREDIENSER

- 1 kyllingfilet, strimlet
- 1 porsjon fullkornsnudler
- 1 pose frosne wokgrønnsaker (500 g)
- 1 pose woksau
- 1 ss rapsolje til steking

## TIPS

- Oljen må tåle høy varme, derfor er rapsolje et godt valg
- Bitene bør være ca. samme størrelse for at alt skal bli gjennomstekt samtidig
- Størrelsen på kjøtt- og grønnsaksbitene bør være sånn at de passer på en gaffel

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Kok fullkornsnudler som anvist på pakken (ca. 4 minutter)
- 3 Kutt kyllingen i like store strimler
- 4 Sett en stekepanne på høy varme og tilsett rapsoljen
- 5 Stek kyllingen på høy varme til den blir hvit i fargen og nesten er gjennomstekt
- 6 Ta kyllingen ut av pannen og wok grønnsakene i flere porsjoner til de er sprø
- 7 Hell kyllingen tilbake i pannen og tilsett nudlene og woksau. Bland godt og sjekk at kyllingen er gjennomstekt
- 8 Husk å sku av stekeplaten



# LAKSEWOK



PORSJONER  
2



MINUTTER  
40



PRIS  
55 Kr

## INGREDIENSER

- 2 laksefileter
- ½ brokkoli, i buketter
- 1 rødløk, strimlet
- 1 gulrot, skivet
- 125 g fullkornsris (2 porsjoner)
- 2 ss rapsolje til steking

## HJEMMELAGET WOKSAUS

- 1 buljongterning utblandet i 1 dl vann
- 2 ss soyasaus
- 1 ts maisenna
- 1 ss saft av sitron/lime

## TIPS

- Oljen må tåle høy varme, derfor er rapsolje et godt valg

## FREM GANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Kok fullkornsris som anvist på pakken
- 3 Bland sammen alle ingrediensene til woksausen
- 4 Kutt fisken i like store terninger
- 5 Vask, rens og kutt grønnsakene i like store strimler
- 6 Sett en stekepanne på høy varme og tilsett rapsoljen
- 7 Stek fisken på høy varme til den får en lyserosa farge og nesten er gjennomstekt
- 8 Ta fisken ut av pannen og wok grønnsakene i flere porsjoner til de er sprø
- 9 Hell fisken tilbake i pannen og tilsett woksausen
- 10 Server med ris
- 11 Husk å skru av stekeplaten



# LASAGNE



PORSJONER  
6



MINUTTER  
60



PRIS  
72 Kr

## INGREDIENSER

- 1 Toro Lasagne fullkorn familiepakning
- 1 ss rapsolje til steking
- 1 løk, hakket
- 2 gulrot, hakket
- 1 squash, hakket
- 5 sopp, hakket
- 150 g ost
- Vann og/eller melk (mengde avhenger av type lasagne, les på pakken)

## TIPS

- Hvis du bruker kjøtt i retten, bør du redusere mengden grønnsaker
- La lasagnen hvile i noen minutter, da blir den fastere

## FREMGANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Sett stekeovnen på 200 °C over- og undervarme
- 3 Vask, rens og kutt grønnsakene i terninger
- 4 Hell rapsoljen i en stor gryte og start med å steke gulrot og løk
- 5 Tilsett deretter sopp og squash og stek til alt er mykt
- 6 Lag lasagnen som anvist på pakken
- 7 Server gjerne med frisk salat og godt brød
- 8 Husk å skru av ovnen







# TORTILLAPIZZA



PORSJONER  
1



MINUTTER  
15



PRIS  
32 Kr

## INGREDIENSER

2 fullkornstortillas  
2 ss tomatpuré  
¼ paprika  
½ løk, finhakket  
1 liten boks mais  
2 ss pesto  
150 g ost

## TIPS

- Bruk gjerne tacorester som fyll
- Hvis du ikke har tomatpuré kan du bruke ketchup eller creme fraiche
- Hvis du ikke har fullkornstortillas kan du bruke speltlompe eller grove pitabrød

## FREMANGSMÅTE

- 1 Vask hendene
- 2 Sett ovnen på 200 °C over- og undervarme
- 3 Legg tortillaene på et bakepapirkledd stekebrett og smør på tomatpuré
- 4 Strø over ost, grønnsaker, mais og pesto
- 5 Stek i ovnen i 10 minutter eller til osten har smeltet
- 6 Husk å skru av ovnen



