

Trend & tradisjon

Et nordnorsk magasin om mat - Nr 2 2007

- Høstens matgleder
- Lammesesong
- Gode tilbud



MATHUSET

Eide Handel

Trend & tradisjon

Trend og tradisjon er et nordnorsk magasin om mat, produsert av de ansatte ved Eide Handel i samarbeid med Krysspress AS.

Utgiver: Mathuset Eide Handel
Produksjon: Krysspress AS
Trykk: Merkur Trykk AS
Opplag: 21.500
Distribusjon: Posten

Har du tips og innspill til magasinet? Vi har opprettet to e-postadresser du kan bruke. Til butikken: post@eidehandel.no eller til redaksjonen: eide@krysspress.no

Takk til Opplysningskontoret for Kjøtt, Opplysningskontoret for Frukt og Eksportutvalget for fisk for velvilig å ha bidratt med oppskrifter og bilder fra sine arkiver på matprat.no, frukt.no og godfisk.no.

Har du ikke mottatt magasinet hjem til deg, skyldes det at du har reservert deg mot å motta slike forsendelser. Kom innom Eide Handel og hent ditt eget eksemplar neste gang du er på handleturn. Neste utgivelse kommer til jul med masse oppskrifter og tips om JULEMAT.



Velkommen til unike matopplevelser

Høsten og mørketiden nærmer seg, men samtidig er det også den lyse tiden for lammekjøtt. Høsten er slaktetid, og hos oss på Eide Handel vil ferskvareavdelingen bugne av lam. Vi er opptatt av å ivareta våre stolte tradisjoner og handler derfor med lokale bønder og leverandører for å tilby lokale ferske produkter til våre kunder.

For at du skal få lammekjøtt av beste kvalitet, har vi inngått et spennende og unikt samarbeid med Brødrene Larsens Gårdsdrift i Lyngen. Deres metoder for å frembringe god, tradisjonsrik og lokal mat samsvarer med vårt ønske om å tilby det beste vår region har å by på. De har avlet lam og fårekjøtt som beiter i de velkjente Lyngsalpene. Kjøttet er sporbart og vi garanterer stor kjøttfylde og lite fett. Denne satsingen har utviklet seg til å bli en suksess. Vi kaller det Alpelam fra Lyngen.

Lammesongen er allerede i gang. Under kronprinsparets besøk i august var vi så heldig og kunne servere dem vårt suksessrike Alpelam fra Lyngen anrettet av vår mesterkokk Truls, med et meget vellykket resultat. Kronprinsesse Mette-Marit lurte sågar på om Alpelam er mulig å skaffe i Oslo. Fra å være en landhandel for bygdas egne, til i dag å være et mathus hvor folk fra hele Troms kommer på besøk for unike matopplevelser, kan vi også tilby kronprinsessen Alpelam tilsendt Oslo.

Gjennom vårt sterke fokus på ferske lokale råvarer med lam i spissen har vi inntatt Norgestoppen. Vår uavhengige butikk utenfor Tromsø ble i 2006 kåret til Norges beste lammebutikk i en nasjonal kåring. Denne utmerkelsen fra Opplysningskontoret for kjøtt henger svært høyt i vår bransje, og vi er første nordnorske bedrift som har mottatt denne prisen. Prisen har vi fått blant annet for vår evne til å formidle tips og matideer til kundene, samt kunnskap om stykningsdelar og tilberedningsmåter. Slik oppmerksomhet er motiverende og gjør at vi vil bli enda bedre!

Du som kunde er vår viktigste rådgiver i denne sammenhengen. Er det noe du lurar på, eller ønsker at vi skal tilby, tips oss om det. Gjennom høsten har mange av oss, opptil flere ganger, spist fårrikål. Denne nasjonalretten er et sikkert høst-



tegn. Råvarene og tips til oppskriften, det får du hos oss i Eidkjosen.

Velkommen til høstens matopplevelser!

Med vennlig hilsen
Bård Pettersen
Kjøpmann
Eide Handel

Vi kan catering!

- Ved å gi unike matopplevelser gjennom alltid lokale ferske råvarer har vi det beste utgangspunktet for cateringopplevelser. Våre kokker har gjennom landsdelens egne tradisjoner og kreativ nytenking skapt mathusets egen cateringmeny. Så gled deg og de du skal invitere med en nydelig smaksopplevelse!

- **Vi garanterer hjemmelaget koldtbord med alltid lokale, ferske råvarer.**

www.eidehandel.no

På våre nettsider i undermenyen «Catering» kan du komponere ditt eget koldtbord.

Vi garanterer at alle vil få en smaksopplevelse av våre koldtbord, der alt av mat er hjemmelaget.

Innhold

4 *Markens Grøde*

La deg inspirere av våre små sesongbaserte tips, oppskrifter, tilbehør og nyheter.

6 *Alpelam fra Lyngen*

Hos brødrene Larsen i Lyngen produseres det fineste lammekjøtt. Få med deg oppskrifter av Alpelam – og et besøk av kronprinsparet.

12 *Øl i mat – en gammel tradisjon*

Hva skjer når man gir to kokker på Vertshuset Skarven lammekjøtt, sesongens urter og grønt – og noen flasker med øl?

14 *Bondens marked*

Nå bugner det over av gode grønnsaker, sopp og bær. Hils på noen av dem som produserer lokal og økologisk mat.

16 *Sylting og safting*

Gode råd om lagring, sylting, safting og tilberedning av bær.

18 *Gode tilbud fra Eide Handel*

22 *Muligheter i matpakken*

Det kan være morsomt å spise sin mat, selv om den ligger i pakke – og ikke på fat.

24 *Reker fra Rya*

Reker er en delikatesse året rundt. Åge Gerhardsen fra Rya Produkter har vokst opp med reker og rekefiske.

26 *Ut på tur*

Ta deg gjerne en tur ut i naturens eget matfat når du skal til Eide Handel. Vi viser deg hvor. Få med deg vår soppguide.

28 *Brød for hele familien*

Når får du et brød som alle liker – i én og samme pose.

30 *Mat på sølvfat*

Bare fantasien setter grenser når vi lager koldtbord til deg.

32 *Saken er biff*

Også du kan bli en biffekspert. Lær fra de beste.

34 *Gode tilbud fra Eide Handel*





Topp til sopp

Har du utstyret i orden til soppturen? Denne soppkniven og soppvesken/kassen blir du garantert glade i. Vesken (89,-) er produsert i slitesterk nylon og rommer en dags fangst. Den er inndelt i fire praktiske rom. Den kombinerte soppkniven/børsten (69,-) er et godt gavetips til ivrige soppfolkere.

Gode kjøkkentips



SMAKEN AV GULL Fyll fryseren med sunne vinterbær. Multer er det nordnorske gullet og en god kilde til antioksidanter. Har du nok til julas multekrem?



Gjetaost det går gjetord om

Mabel Owren ved Bomstad Gård i Nordkjosbotn startet opp produksjonen av den populære Gjetaosten hjemme på kjøkkenet. I 2003 ble imidlertid ysteriet klart og hun flyttet produksjonen ut. Selve ystinga tar 5-6 timer, og så må geitosten ligge i saltlake i 3 dager. Deretter blir den lagt i rapsolje med hvitløk, rosépepper og urter; nærmere bestemt

italiensk persille fra økologisk gård. Det hele begynte etter at Owren smakte på ost av geit på en tur i Trøndelag. Dermed begynte hun på ystekurs i Østersund, og det resulterte til slutt i Gjetaosten som er blitt svært godt motatt av kundene. Osten passer godt i salater.

Hvalkjøtt til hverdags og fest

På Eide Handel får du kjøpt hvalkjøtt hele året. Hval er en fantastisk råvare med lite fett. I denne boka, som er laget av kokkene Roy Magne Berglund og Stian Haugnes, får du tips og inspirasjon til nye måter som denne tradisjonelle råvaren kan brukes på. Fotograf Remi M. J. Eilertsen har krydret boka med bilder av vakker og mektig natur. (Utgitt av Aurora Borealis Multimedia AS)



Lanserer krydder til lammekjøtt

Lofotkokken Roy Magne Berglund fra Ballstad har lansert en egen krydderblanding til lammekjøtt som du får kjøpt her på Eide Handel. Produktet er utviklet i samarbeid med Judiths Urtehage i Kabelvåg, og alle urtene dyrkes der. Lammekrydderet inneholder blant annet krøkebær, solbær, seiersløk og sitrontimian, samt andre nordnorske urter. I samme serie finnes et hvalkrydder med bl.a. russisk estragon, tyttebær og fennikel.

– Lam er kjempegodt. Det står stor respekt av den satsingen som gjøres på å utvikle godt, nordnorsk lammekjøtt. Både Alpelam og Lofotlam er gode eksempler på det. Lam er et produkt som man må lære seg å tilberede for å ta vare på de gode smakene som produsentene har skapt, sier kokken til «Trend og Tradisjon». Berglunds restaurant «Du Verden» i Svolvær er kåret til Europas beste kystkjøkken. Berglund har vært både Årets fiskekokk (2000), Årets Kjøkkensjef (2004) og to ganger nordnorsk mester i kokkekunst.



Tips!

Gni krydderet med en god olivenolje i en morter, og la det stå natten over for å utvinnesmakene av urtene. Til neste dag: bland i revet sitronskall, raspet hvitløk og dijonsennep. Pensle halve blandingen på kjøttet før steking, og strø på knust grovsalt. Resten pensles på rett før servering.



Alpelam fikk kongelig oppmerksomhet

Kronprinsparet fikk
smake Alpelam - og
elsket smaken.

Den sitrende forventningen var til å ta
og føle på blant et hundretalls lyngs-
væring som hadde samlet seg på
gården til Alpelam-bonde Eirik Lar-
sen. Selveste Kronprins Haakon og
Kronprinsesse Mette-Marit var ventet
på besøk. Mesterkokk Truls Hansen

og kjøpmann Bård Pettersen fra Eide
Handel hadde tatt turen innover for å
hjelpe til med tilberedning av delika-
tessen. Lammekjøttet hadde ligget i
en deilig marinade i tre dager, og ble
dampet før det ble lagt på grillen. Da
besøket endelig ankom gården i bygda

Bård Pettersen var
med som assistent for
mesterkokk Truls Hansen.
– Det er flott å kunne
hjelpe alpelambrødrene
på en dag som dette,
mente Bård.



Kronprins Haakon og Kronprinsesse Mette-Marit syntes at Alpelam smakte både godt og mørt.

Oksvik, hadde Truls og Bård full kontroll på mat til både kongelige, presse og ikke minst alle lyngsværingene i alle aldre som hadde møtt opp.

Kongelig prat

Ikke mange fikk snakke med de kongelige, men mesterkokk Truls fikk æren. Han benyttet selvsagt anledningen til å få tilbakemelding på kjøttet.

– Både Kronprins Haakon og Kronprinsesse Mette-Marit var veldig fornøyde med maten. De mente at Alpelam smakte nydelig og var veldig mørt, og mente at kjøttet godt kunne

vært servert på Slottet, forteller Truls. Kronprinsparet lurte også på hvor de kunne kjøpe kjøttet i Oslo.

– Da måtte jeg fortelle at de må ta kontakt med Eide Handel, for det er bare der kjøttet kan kjøpes, smiler Truls.

– Eide Handel kommer selvsagt til å ta kontakt for å høre om Slottet vil ha direkte leveranser. Vi vil gjerne bli hoffleverandør, smiler Bård.

Pølse til barna

Kjøpmannen er ellers veldig fornøyd med dagen.

– Det er kjempeflott å være med på en slik dag. Kronprinsparet hadde selv bedt om å få besøke en alpegård, og dette er en av de aller vakreste. Når kronprinsparet kommer på besøk, skulle det bare mangle at vi stiller opp for å hjelpe, sier han mens han passer på at kjøttet blir riktig stekt.

– Hva er det dere serverer i dag?

– Vi serverer grillet marinert Alpelam med potetsalat og friskt, grønt tilbehør de voksne – og så er det pølser til ungene, smiler Bård Pettersen.



Unger og lærere fra Oksvik skole møtte kronprinsparet med sang da de ankom gården til alpelam-bonde Eirik Larsen.

FAKTA

- Alpelam fra Lyngen får du kjøpt hos Eide Handel på Kvaløya. Alpelam er blitt et begrep for gourmetkokker og serveres i høstsesongen på Tromsøs mest eksklusive restaurant; Emmas Drømmekjøkken.
- Alpesau (fårekjøtt) er et sauekjøtt av en utmerket kvalitet, også det med vår garanti for stor kjøttfylde og lite fett. Husk at fårekjøttet er vel så smakfullt som lammekjøttet, men det må ha lengre tilberedningstid.
- Kjøttforbruket pr. innbygger i Norge var i 2006 totalt 50 kg. Av dette var 5,8 kilo sau og lam.
- Alpelam er av så god kvalitet at vi på Eide Handel betaler bøndene litt ekstra for produksjonen. Som sluttkunde merker du det, men vi vet at våre kunnskapsrike kunder gjerne vil ha lokalt produsert mat av høy klasse. Valget er ditt
- Mørheten på et kjøttstykke avhenger i stor grad av alder på dyret, og hvor på dyret kjøttet/muskelen kommer fra. Lammekjøtt er unge dyr, ca. 6 mnd gamle, og det meste av kjøttet er i utgangspunktet relativt mørt. Lammelår, med unntak av lammeknoke, og lammerygg (ytte og indrefilet) er det møreste kjøttet.
- På verdensbasis har man avlet frem over 200 saueraser med forskjellig ullkvalitet, farge, størrelse, horn og så videre. I Norge har vi 12 registrerte raser.



Køen ble stor rundt grillen til Eide Handel da Alpelam var ferdiggrillet. Det store pressekorps fikk forsyne seg først av delikatessene.

Alpelam fra Lyngen

Alpelammenes gode smak er allerede beryktet.

Hemmeligheten bak kvaliteten ligger i god avl og unike beiteområder.

På gårdene til brødrene Larsen i Lyngen høres forsiktig breking. I 2004 bestemte brødrene seg for å satse helhjertet på produksjon av Alpelam. Da hadde de allerede levert små mengder lam til Eide Handel i mange år. Tilbakemeldingen fra kundene gjorde at brødrene øynet et stort potensial for salg.

Resultatet av innsatsen, kombinert med stor kompetanse, er et lammekjøtt som utmerker seg ved sin gode kvalitet. Med veldig lite fett og stor kjøttfylde er Alpelam fra Lyngen blitt en delikatesse.

Sauens plass er i fjellet

Ikke alt lammekjøtt holder samme nivå. For å få til den særegne kvaliteten på Alpelam har det blitt brukt mye kunnskap og tålmodighet. Brødrene Larsen startet med avl av vær allerede i barndomsårene, og har opparbeidet seg mye kunnskap om hva som skal til for å oppnå kvalitet.

– Sauene våre er spesielt avlet frem på grunn av kvaliteten; de har stor kjøttfylde og lite fett. I tillegg driver vi sauene til fjells tidlig på våren. Sauens

plass er i fjellet, og vi legger mye arbeid i å tilrettelegge slik at de får det beste gresset. Etter hvert som snøen tiner, trekker sauene stadig lenger opp på fjellet. I snøgrensen beiter de hele tiden på ferskt, nyspiret gress og urter. Det gir ekstra god smak i kjøttet, forklarer Asgeir Larsen.

Landets beste vær

På veggen i pauserommet i fjøset henger beviset på kvaliteten. I de årene Alpelam har vært produsert, har kjøttet både fått kvalitetspriser fra Gilde Norsk Kjøtt. I 2006 ble væren Soski utnevnt til landets beste avkomsgranskede vær, en høythen- gende tittel i norsk lammeproduksjon. Sånt inspirerer til videre satsing.

– Klart! Vi har drevet med aktivt avlsarbeid siden vi var gutter, og har hele tiden strukket oss lengre for å avle fram de beste sauene. Når man er stolt av resultatet, kan det fort føles som litt skrytete å fortelle om utmerkelsene. Men statuetten har vi fått, og det er en datamaskin som regner seg frem til kjøttkvaliteten, forteller Jan Arne.



Lammestek

TIL 6 PORSJONER

Ingredienser:

- 1 lammelår (ca 2½ kg)
- 2 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 ts knust frisk rosmarin
- 2 båt hakkede hvitløk
- 1 løk i båter
- 3 gulrot
- ca. 1 l vann
- Dette gjør du:
- Gni lammelåret godt inn med krydder og hvitløk - la det gjerne ligge over natten.
- Legg løk og gulrøtter i smurt langpanne. Stek på 125°C i 2-3 timer. Når steketermometeret viser 70°C er steken rosa, ved 76°C er den gjennomstekt.
- Du kan også langsteke lammelåret for et enda mørere resultat. Sett steka inn kvelden i forveien på 40° til 50°. Utover dagen økes temperaturen gradvis slik at kjerne-temperaturen er mellom 68° og 70° grader når steken skal serveres.
- La steken hvile minst et kvarter innpakket i folie før den skjæres opp. Imens kan du lage saus av stekesjyen.
- Kan god serveres med fløtegratinerte poteter/stekte potetbåter, sukkererter, gulrøtter, sopp og hakket persille.

Nasjonalrettens festdag

På 70-tallet ble fårikålen kåret til Norges ubestridte nasjonalrett. Og for tiende året på rad feirer vi nå dens festdag; en festdag som begynner å etablere seg i den norske folkesjela.



27. september feires Fårikålens Festdag. Den siste torsdagen i september spises det store mengder av denne retten i Norges land. Fårikål spises visstnok mer enn noen gang. Åtte av ti nordmenn spiser fårikål, og retten blir servert i de fleste norske hjem minst én gang i året.

Dens opprinnelse er dog noe uklar. Å koke kjøtt sammen med grønnsaker er riktignok en eldgammel skikk, men fårikålen blir ikke nevnt med et ord i de opplysningene bondekonene sendte inn til bladet «Husmoderen» i 1888.

Først mot slutten av århundret blir «faar i kaal» skrevet inn i kokebøkene.

Men hvordan skal den populære gryta så lages? Diskusjonene går sin

høye gang – fårikål engasjerer folket. Skal pepperen flyte fritt i gryta eller skal den kapsles inn? Skal det strøes hvetemel mellom lagene av kjøtt og kål slik at retten sauser seg? Det sies at jo lenger nord en kommer i landet, jo mer vanlig er det med hvetemel mellom lagene av kjøtt og kål. Og sist, men ikke minst; kan eller skal det serveres tyttebær til fårikål? Det finnes mange variasjoner rundt omkring i landet vårt. Det hender det dukker opp en variant som bare noen få kjenner til og brukes bare i ett distrikt. Noen liker best å lage retten på sauekjøtt, mens andre foretrekker lammekjøtt. Noen vil ha fårikålen bare med kraft, mens andre liker den jevnet med mel, eller vender kjøttet i mel.

Uansett er det enkelt å tilberede

Fårikål

Tidlig på 70-tallet ble fårikål kåret til Norges ubestridte nasjonalrett i Nitimen. Fårikålen svever mellom husmannskost og festmat og har fått sin egen merkedag - 27. september.

På www.matprat.no finner du mer informasjon om FÅRIKÅLENS DAG, tips til aktiviteter og mange tradisjonelle oppskrifter fra hele landet.

Du kan også se vår nettside www.eidehandel.no for inspirasjon.

TIL 4 PORSJONER

Ingredienser:

- 1 ½ kg fårikålkjøtt
- 1 ½ kg hodekål
- 4 ts hel pepper
- 2 ts salt
- 3 dl vann

Dette gjør du:

- Del hodekålen i båter. Legg kjøtt og kål lagvis i en gryte. Strø salt og pepper mellom lagene. Pepperkornene kan legges i en spesiell pepperholder. Hell på vann. Kok opp og la fårikålen trekke på svak varme til kjøttet er mørt. ca. 1-2 timer. Fårikålen serveres rykende varm på varme tallerkener. Noen liker å jevne fårikålen. Strø da litt hvetemel (1-2 ss) mellom lagene.

og listen over ingredienser er kort. Det sies at alle som kan skru på en kokeplate i prinsippet skal klare å tilberede fårikål. Skjønt det går an å svi middagen. Det beviste Opplysningskontoret for kjøtt da de prøvde å sette verdensrekord i 2003 i fårikålkoking. Da svidde de kålen, og forsøket gikk i vasken. På «Fårikålens Festdag» i 2004 prøvde de seg igjen, og greide å skrive seg inn i Guinness rekordbok. Da gikk det med 500 kilo lammekjøtt, 450 kilo hodekål, ti kilo salt og to kilo pepper.

Noen er visstnok så begeistret for nasjonalretten at de har startet en forening. I 1993 startet «fåringen» Fårikålens Venner opp.

Oluf Lorentzen

www.oluf.no

Det er høst og tid for ost, kjeks og innekos!

Kom og se vårt store utvalg av utenlandske oster fra Oluf Lorentzen

BRIE DE PARIS



BRIE COEUR DE LION



89,- PR KILO



- matglede fra hele verden

www.osteguiden.no

www.ferkvareguiden.no

Nytt liv i gamle tradisjoner



Høstøl-braiserert lammeskank

Til 4 personer

Ingredienser:

- 4 lammeskanker
- 100 g gulrot
- 100 g selleriot
- 100 g løk
- 6 dl Høstøl
- 1,2 liter lammekraft
- pepperkorn
- korianderfrø
- laurbærblad

Slik gjør du:

- Brun lammeskanken i smør. Tilsett grønnsaker, og la frese litt. Ha på øl og kraft. Tilsett krydder. Ha lokk på kasserollen, og sett den i ovnen. Braiseres på 180 grader i ca 1-1,5 time. Den er ferdig når kjøttet slipper beinet.
- Server med mosede rotgrønnsaker. Rotmosen lager du av for eksempel gulrot, kålrot og potet som du koker og moser. Ha i smør og krydder.
- Anrett lammeskanken på en seng av vårløk og grønnkål som er frest i olje, og krydret med litt salt og pepper.
- Kok ned kraften til en god saus.

Kokkene ved Vertshuset Skarven har tryllet frem fire gode oppskrifter basert på sesongens ferskeste råvarer - og øl.

Katrine Jensen og Svein Ingvar Bjørndal lager mat med lokale råvarer hver eneste dag på Skarven. Utfordringen de fikk servert fra Trend og Tradisjon tok de derfor på strak arm; lag en meny basert på lammekjøtt, sesongens grønnsaker og urter - og bruk øl fra det lokale bryggeriet i alle oppskrifter.

Etter testing og grubling, smaking og baking, var resultatet to hovedretter av lam, og to desserter - alle med øl som ingrediens.



Portersirup

- 1 dl Porter (gjærne chokolatporter, eller annet smaksrikt øl)
- 200 g sukker

Slik gjør du:

- Kokes opp i en liten kjele. La trekke i ca 10 minutter. Skum godt av for en klar og fin sirup. Avkjøles.
- Tips! Denne gode sirupen kan brukes på alle slags desserter, kaker, is etc.

- Dette var morsomt, og det var lettere å bruke øl i oppskriftene enn vi hadde trodd. Alt smakte godt, ler de to kokkene.

Bryggerimester Christian Ødegård ved Macks Ølbryggeri AS innrømmer at de fleste er mer opptatt av øl til mat, enn øl i mat. Slik burde det ikke være. Ølet har mange kvaliteter som gjør at det egner seg til matlaging, og alkoholholden fordampes uansett i prosessen.

Nå får vi se om noen av rettene havner permanent på menyen hos Skarven. Du kan uansett lage dette hjemme! Råvarer finner du hos Eide Handel.



Teaterchef Katrine Jensen og kjøkkenleder Svein Ingvar Bjørndal koste seg med utfordringen fra Trend og Tradisjon.



Bayer- og mynteparfait

Ingredienser:

- 3 eggeplommer
- 1 ts honning
- 50 g sukker
- 2,5 dl bayerøl
- 50 g fløte
- frisk mynte, finhakket

Slik gjør du:

- Visp eggeplommene med honning, øl og sukker over vannbad. Visp til det er en varm skummende masse. Ta bollen av vannbadet, og visp i massen til den er kald. Ha i fløten, og smak til med finhakket mynte. Fryses i ismaskin. Hvis du ikke har ismaskin, setter du bare bollen rett i fryseren. Men husk å vispe 3-4 ganger i isen, før den er helt frossen. Serveres med friske bær!



Bokøl- og sjokoladecake

Ingredienser:

- 150 g meierismør
- 250 g sukker
- 3 egg
- 180 g hvetemel
- 1 ts salt
- 1 ts vaniljesukker
- 125 g (eller 1 ¼ dl) bokøl
- 200 g sjokolade, finhakket
- 50 g valnøtter, finhakket

Slik gjør du:

- Rør smør og sukker hvitt og luftig på kjøkkenmaskin med visp. Ha i sammenvispede egg. Bland mel, salt og vaniljesukker, dette har du i røra, vekselvis med øl.
- Ha i finhakket sjokolade og valnøtter til slutt. Hell røra i ei bakepapirkledd form på ca 20 x 20 cm. Stekes på 160-180 grader i 20 minutter. Serveres med Porter-sirup.



Rosastekt lammecarré

Serveres med kantarellrisotto

Ingredienser:

- 250 gr lammecarré per person
- 200 g kantarell
- 1 liten løk
- ½ fedd hvitløk
- 120 gr risottoris
- 30 gr malt (som er bløytet over natten), alternativt bygg.
- 1 liten løk
- 2 dl mørkt øl, for eksempel Høstøl
- ¾ l kraft
- 1 dl kremfløte
- parmesan, revet
- urter (for eksempel rosmarin og salvie)
- usaltet smør

Slik gjør du:

- Del soppen i små biter. Finhakk løk og hvitløk, fres i smør og krydre med salt og pepper.
- Smørdamp løk, malt og riskorn lett. Tilsett øl, og spe med kraften. Kokes til risen er ferdig. Tilsett soppen og smak til med salt og pepper. Rett før servering har du i fløte, urter, parmesan og en klatt smør i risottoen.
- Lammecarré krydres og stekes i ovn på 180 grader i ca 15 minutter, eller til kjernetemperaturen er 56 grader. La hvile i ca 10 minutter før servering.

Øl til mat

Å velge øl å drikke til mat er like utfordrende som alle andre valg knyttet til smak, men følger du disse retningslinjene skal det gå bra.

- **SKALLDYR OG LYS FISK:** Minst mulig bitterhet i ølet. Et lett, ufiltrert hvetøl, som Mack Hvete, passer utmerket til blåskjell, reker eller hvit fisk. En lett, lite bitter pils er også et alternativ. F.eks Arctic eller Isbjørn.
- **MØRK FISK OG LYS FUGL:** Ølets bitterhet kan økes litt, men vær varsom. Velg sødme framfor bitterhet. Prøv fatøl eller Pils.
- **MØRKERE FUGL, VILT, VILLSVIN OG FÅR:** Møt «de ville smakene». Det gjør du enklest med karamellisert sødme, det vil si mørkt øl. Til ville fugler, for eksempel rype, kan du velge relativt kraftige øltyper som Haakon eller Høstøl.
- **LYST KJØTT – SVIN OG KALV:** En lett mørk lager er et godt alternativ. Også her kan du prøve Haakon eller Høstøl.
- **MØRKT KJØTT – OKSE OG HVAL:** Tenk kraftig. Mye sødme og godt balansert bitterhet som Brown ale eller Bayer.



Asbjørn Nilsen sylter og safter av naturens grøde.



Ivar Foshaug fra Myrvang gård i Bardu driver med bi-røkting. – Det reneste produktet du får, helt uten tilsetningsstoffer.

Høstlige gleder

Høsten er en herlig tid for matinteresserte. Overalt bugner det av markens grøde. Ikke minst hos de lokale bøndene.

Gulrot, neper og poteter. Og ikke minst bær. Det vokser i fullt monn i skog og mark, og for den som orker å plukke er det bare å gå til innhøsting. For de som ikke har mulighet, er det alltid andre som tar turen for deg. Asbjørn Nilsen høster rips og rabarbra i egen hage på Kvalnes sør på Kvaløya, og ellers går han i skog og mark for å plukke blåbær til blåbærsafta som han selger på «Bondens Marked» på Stortorget i Tromsø.

– Det er arbeidskrevende å høste inn og produsere, så noen foretrekker å kjøpe det de skal ha. At det er høstet inn lokalt, og er hjemmelaget, ser ut til å bety mye for folk. Det skjønner man siden prisene er høyere enn i butikken. Her kan de se meg i øynene og spørre om både mathygiene og innhold, sier Nilsen.

Lokal mat

Nærheten til produsentene blir stadig viktigere. Folk vil vite hvor maten kommer fra, og hvem som har produsert den.

– Vi vet vi bor et sted der luften er ren. I disse miljøtider er det også viktig at maten ikke har hatt lang transport. Og vi smaker forskjellen. Det vi dyrker her, er bedre, slår markedsleder

for «Bondens Marked», Liv-Grethe Johansen fast.

Hun merker at folk i økende grad setter pris på dette. For hvert år øker omsetningen for bøndene som deltar på markedet. Det er kø allerede før markedet åpner på lørdagsmorgenene. Grønnsaker er mest populært.

– Det er viktig at folk bryr seg om å handle lokalt. Det er med på å opprettholde det bynære landbruket. Det er det som er mest utsatt for nedbygging, sier Johansen.

Eksotisk prosjekt

Men hva så når mange unge helst vil ha eksotiske grønnsaker som Pak Choi i wok-gryta eller squash på grillspydet? De tradisjonelle grønnsakene har hard konkurranse om dagen etter hvert som trendene tar det internasjonale kjøkkenet inn over seg.

I Tromsø og omegn forsøksring har de svaret på det. De prøver å dyrke dem selv. Bak en bugnende grønn bod finner vi Göran og Sopha Holmström. Komatsuna, zucchini, knutekål og urter i fleng er bare noe av det de kan tilby. De holder til ved Stubbeng gård i Storfjord og er med i prøveprosjektet hvor de dyrker eksotiske, økologiske grønnsaker her i nord.



Sopha og Göran Holmström ved Stubbengs urt og blomstergård i Storfjord prøver å dyrke spesielle grønnsaker.



Ringleder i Tromsø og omegn forsøksring, Leikny Toften, gleder seg over at det bugner i grønt om dagen.

– Vi prøver ut litt nye vekster mot et internasjonalt publikum. Det skal bli interessant å se hvordan det blir motatt, sier Göran, mens han pakker salat og urter ned i poser til kunder som selvfølgelig har masse spørsmål om de eksotiske grønnsakene.

– Hva er sunnere enn lokale, økologiske grønnsaker? Disse grønnsakene får vi ikke økologiske fra utlandet. Her er det lite skadedyr, så å dyrke økologisk er lettere, sier ringleder i Tromsø og omegn forsøksring, Leikny Toften.

Nå prøver de ut forskjellige typer grønnsaker og ser hva som er mulig dyrke her i nord.

– Det er ikke alt som går. Vi har lange dager, og noen grønnsaker er tilpasset å ha det mørkt om natten. Vi får se hva vi får til. Folk er bereist og har lyst å prøve forskjellige ting. Det blir et supplement til de grønnsakene vi allerede har.

– Lokal mat viktig

Ved Eide Handel er den lokale maten også viktig.

– Det er viktig å støtte de lokale produsentene for å opprettholde kulturlandskapet i nærområdet. I butikken tar vi inn masse grønnsaker og andre varer fra lokale bønder og produsenter, sier kjøpmann Bård Pettersen.



Tid for bær

Norge er en nasjon som har lange tradisjoner med safting, sylting og hermetisering. Sesongen for bær er kort, derfor har det alltid vært viktig å ta vare på dette markens grøde.

Frosne bær har god holdbarhet, og kan oppbevares i flere år uten at de tar skade. Det er dermed ikke sagt at lang oppbevaringstid er noe mål i seg selv. Det anbefales generelt ett års oppbevaring. Etter lang tid i fryseren vil bærene bli til dels inntørket og kan få frys smak. God emballasje er en forutsetning.

Å bruke førsteklasses bær er viktig. Til dessertbær kan bærene frys som de er, ferdig rensset, lagt lagvis med sukker.

Vi får de peneste pynte bærene ved at de frys hver for seg på et brett. Når de er ferdig frosset kan de has over i et glass eller en boks.

Når de skal tines, bør de gjøre det langsomt i kjøleskapet.

Snarkokt syltetøy

Den enkleste og sikreste metoden er snarsylting av bærene. Denne metoden passer godt for alle typer bær. Å få gjennomkokt alle bærene på kortest mulig koketid er viktig. Derfor bør det kokes små porsjoner av gangen.

Rens bærene godt, vei opp og sett til koking. Helst under lokk. Alle bærene må gjennomkokes. Rør av og til. Det kan være en fordel å knuse bærene slik at koketiden blir kortere. C-vitaminene bevares bedre ved kort koketid. Når bærene er ferdig kokt, etter ca. 8-10 minutter, has sukkeret i. Gi det hele et nytt oppkok. Sukkeret må bli helt oppløst.

Syltetøyet skal straks over på rene glass eller krukker. Glassene skal fylles mest mulig opp, slik at det blir minst mulig luft under lokket, men la det ikke renne over. Lukk glassene med en gang. Syltetøyet avkjøles, og oppbevares mørkt og kjølig.

Tommelfingerregelen er 3-400 gram sukker per kilo bær.

For å hindre at syltetøyet blir tynt kan man bruke tykningsmidler. Den som sylter for å unngå høyt sukkerinnhold, bør da velge tykningsmiddel som er uavhengig sukkermengden.

Frysetøy

Rått, frossent syltetøy kalles frysetøy. Bærene må rores og blandes med sukker før det has over i emballasje og frys. Beregn ½-2 dl sukker pr. liter bær, alt avhengig av sorten. Dette syltetøyet blir som regel tynt, og man kan da tilsette tykningsmiddel for å få det tykkere. Følg da bruksanvisningen på pakken. Men litt av friskheten smaksmessig forsvinner ved bruk av tykningsmiddel. Holdbarheten på frysetøy er kort etter opptining; kun tre til fire dager. Derfor er det viktig å fryse dette i små porsjoner.

«Gammeldags» saftkoking

Det skal lite vann til når man koker frukt og bær. Men er de lite modne må det tilsettes litt mer. Bærene veies og haes over i kokekjelen. Ta på vann. Sett på tett lokk og la det hele få stå og koke langsomt opp og la det trekke videre til bærene har saftet seg og skiftet farge. Saften skal så renne godt av. Dette skal vanligvis ta en times tid.

Saften skal så kokes opp igjen med ønsket sukkermengde. Det anbefales å bruke 2-400 gram sukker per liter saft.

Tapp så over på rene flasker.

Kilde: Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker

Kjøtt og delikatesser



Svine-
biff
pr kg **69⁰⁰**



Surret benfri
svinestek
pr kg **39⁹⁰**



Grytekjøtt
av svin
pr kg **69⁰⁰**



Kjøttdeig
av svin
pr kg **69⁰⁰**



Fårikålkjøtt
pr kg **39⁹⁰**



Fårelår
pr kg **49⁰⁰**



Svine-
plomme
pr kg **79⁰⁰**



Fylt
svinestek
pr kg **59⁰⁰**



Svine-
ytrefilet
pr kg **98⁰⁰**



Salt
fårekjøtt
pr kg **45⁰⁰**



Fåre-
koteletter
pr kg **49⁰⁰**



Lammepølse
hvitløkspølse
chilipølse
krakauer
pr kg **69⁰⁰**

Fisk og dagligvare



Kvalbiff,
pr kg

89⁰⁰



Roastbiff
av kval,
pr kg

198⁰⁰



Storkveita
fra Yttersia,
pr kg

98⁰⁰



Torsketunger,
frossen
pr kg

95⁰⁰



X-bite
Før 9,-

5⁰⁰



To i ett
familiebrød
Før 28,-

15⁰⁰



Bokna-
fisk
pr kg

98⁰⁰



Mathuset's
fiskegrateng
ca. 500 gr

30⁰⁰



Skrei i skiver,
frossen
pr kg

49⁰⁰



Banan

10⁰⁰



Grønne drue
Muscatell

15⁰⁰



Potet
Nordnorsk
Folva, 5 kg

25⁰⁰



Smakfulle matpakker på 1-2-3



Planlegging er nøkkel-ordet. Sørg for å ha flere påleggssorter, oster, frukt og grønnsaker tilgjengelig i kjøleskapet. Bak doble porsjoner av grove horn, pizzasnurrer og annet som kan fryses ned.

Frukt på snor: Skjær opp forskjellig frukt. Tre bitene som perler på en snor ved å stikke en nål og tråd i gjennom. Husk å fjerne nålen!

Sprøere knekkebrød: Pakk inn knekkebrød i matpapir, da holder det seg sprøere enn i plast- eller metallboks.

Korn med skolemelk: Send med en boks med kornblanding i en bolle med lokk. Husk å legge ved en skje. En gang i blant kan du sende med litt syltetøy i en liten boks.

Grønnsaker er sunt: Skjær opp grønnsaker i biter/staver og pakk dem i sølvpapir. Paprika, kålrot, gulrot og agurk holder seg best. Prøv sukkererter – super-godt!

Ekstra overraskelse: Kjøttboller eller pølsebiter på små trespyd, sammen med cherrytomater, noen ostebiter og en eplebit, er en liten ekstra overraskelse.

Varier med brød: Brødsriver er godt. Men av og til kan de byttes ut med grove rundstykker, bagels, pitabrød, polarbrød, wraps, lomper eller vafler. Av og til oppfordrer skolen til å ta med litt ekstra. Kanskje en muffins, bolle eller litt rosiner og nøtter, eventuelt tørket frukt.

Bruk middagsrester: Planlegg eller lag matpakken når du rydder av middagsbordet. Rester av fiskekaker, pølser, pasta, egg og grønnsaker kan brukes til å lage fyll til wraps, pitabrød og salater eller i en omelett.

Kilde: www.melk.no



Sats på god matpakke

Mellom 8. og 10. klasse vender mange ungdommer ryggen til den trauste matpakken. Det er det slettes ingen grunn til, ifølge høgskolelektor Else Marie Øvrebø.

– Seksti prosent av Tromsøs åttende- klassinger spiser skolemat daglig. Så går det nedover. Under halvparten av

tiendeklassingene har med matpakke på skolen, sier Øvrebø.

I snart 10 år har hun forsket på

skolemat og frukt og grønnsaker ved Høgskolen i Tromsø, seksjon for Heimkunnskap. Hun har blant annet ønsket å finne ut hvorfor ungdom dropper matpakken, og hva de spiser i stedet for den tradisjonelle brødskiva med pålegg.

– Mange påstår at skolematen ikke er god eller spennende. I stedet kjøper de en skolebolle, et wienerbrød eller

en sjokolade. I tillegg sier spesielt jentene at de ikke har tid til å smøre skolemat på morgenen.

Tomme kjøleskap

Hovedkonklusjonen i undersøkelsen er at elevene får dårligere kostvaner i tiden mellom 8. og 10. klasse. Øvrebø håper det blir gratis skolemat en gang i framtiden. Det er nemlig et ønske fra mange av ungdommene som svarte på spørreskjemaet.

– Fram til da må både barn, ungdom og foreldre ta et felles ansvar hvis de vil ha et sunnere lunsjmåltid. Fak-

tisk svarte mange at det var lite variert mat å finne i kjøleskapet. Derfor må også foreldrene bli mer bevisste på hva de kjøper inn av brødmat og pålegg, sier Else Marie Øvrebø.

Fisk som pålegg

Skal man slå flere fluer i en smekk bør man satse på laks som pålegg, ifølge Øvrebø.

– Det er smakfullt, godt og veldig sunt. Røkelaks er tilgjengelig over alt, og full av umetta fettsyrer og omega-3. Makrell og blåkkeite er også bra. Så kan man piffe opp skiva med

noe grønt – og legge ved for eksempel melon i matpakken, en frukt som mange ungdommer liker.

Og brødet bør selvsagt være grovt. Her er forklaringen:

– Grovbrød gir langsomme karbohydrater, noe som er veldig bra. Mange tror kneipp er grovt, men i virkeligheten er det omtrent det samme som loff.

– Er brødet viktigere enn pålegget? – Jeg vil si at de utfyller hverandre. Men det med langsomme karbohydrater er viktig.

Delikatesse året rundt



Tagliatelle med blåskjell og reker

4 porsjoner

- 500 gram hvit båndspagetti
- 1 liter blåskjell med skall
- 1 dl tørr hvitvin
- 2 dl matfløte
- ½ sitron
- 2-3 dr tabasco
- ½ gram safran
- 50 gram rensede reker
- 1 ts maisennamel
- Finhakket persille

Slik gjør du

- Kok spaghettien etter anvisning på pakken.
- Legg safran i litt av hvitvinen. Damp blåskjellene i hvitvin i en kjele med lokk ca 5 min., eller til de åpner seg.
- Ta skjellmaten ut av skallet, men behold noen i skallet.
- Sil kokekraften og kok den opp sammen med fløten.
- Jevn sausen med maisenna om nødvendig.
- Tilsett sitronsaft, tabasco og safran.
- Smak til om det trengs mer krydder.
- Tilsett blåskjell og reker og la dem bli varme i sausen uten at den koker.
- Sil vannet av spaghetti og server med blåskjellsausen over.
- Pynt med blåskjell i skall og finhakket persille.

Åge Gerhardsen har vokst opp med reker og rekefiske. Men lei av denne delikatessen blir han aldri. Så har vi da også verdens beste reker i Nord-Norge.

Den lille delikatessen har alltid vært sterkt til stede i hans liv. Hans far var rekefisker og i 1964 startet han opp Rya Produkter.

– 70 jenter stod her og pillet for hånd. Den gang var det ikke alle som hadde bil, så vi kjørte rundt og hentet de på arbeid, så langt som til Kattfjord, mimrer han.

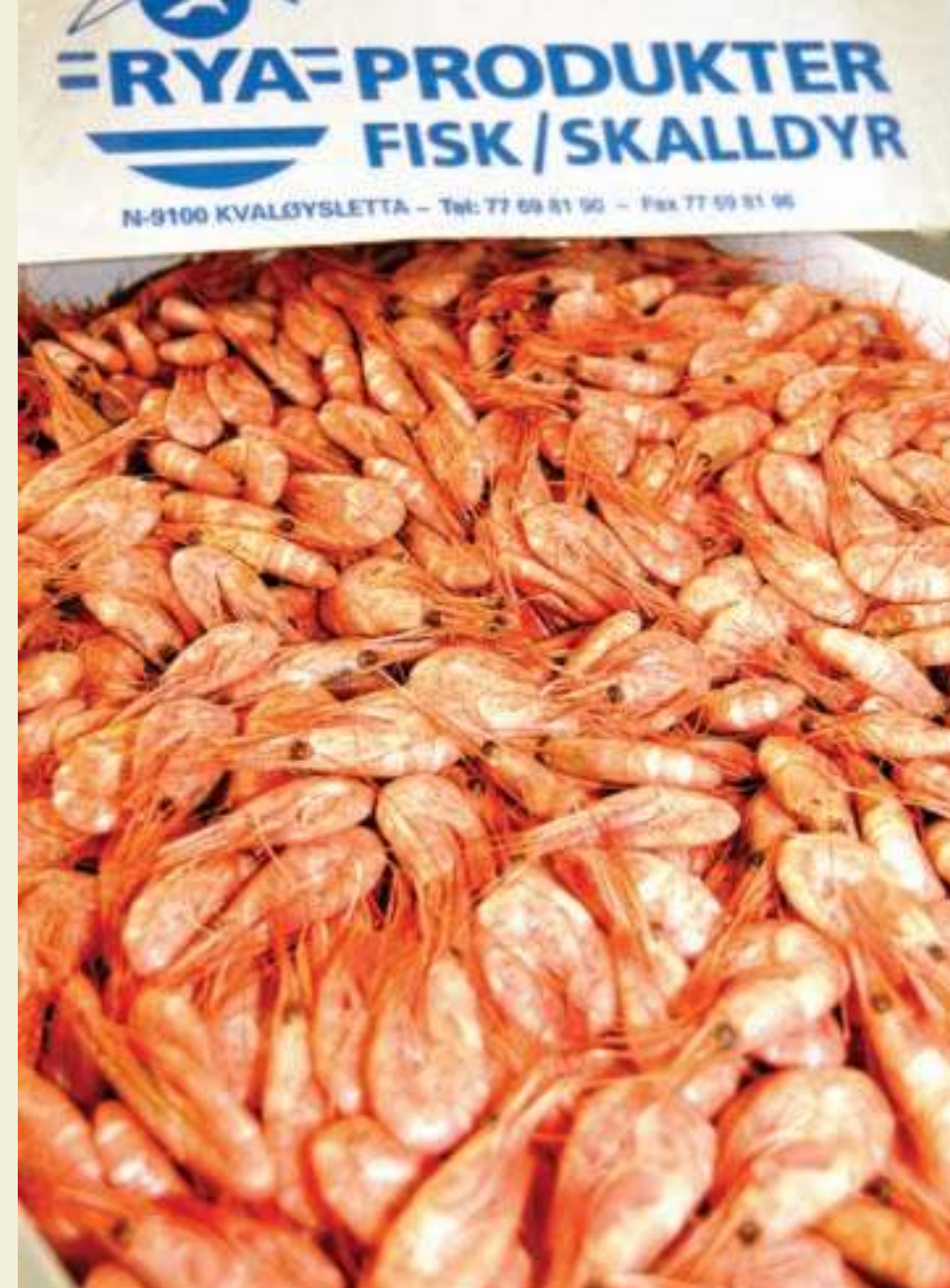
Som åtteåring var han med faren på rekefiske for første gang. Av sikkerhetsmessige hensyn ble han bundet fast midt på dekket. Men reker har han ikke fått nok av.

Reker hver dag

– Jeg kunne spist reker hver dag. Jeg spiser de slik de er. Naturell. Uten majones. Og så tar jeg heller en øl til enn hvitvin. Men det er smak og behag, sier han.

I dag er det han som driver Rya Produkter hvor reker og laks utgjør de største produktene. Hundre tonn reker blir sendt ut herfra. Inn kommer de fra båter som har vært på rekefiske i Lyngen, Ullsfjorden, Malangen eller Skjervøy.

Gerhardsen husker tilbake til 70-tallet da det var mange båter på fiske i Balsfjorden, men så ble det totalt fredet. Siden forsvant reka derfra.



Selv om de selger tonnevis med reker, spises det mindre enn før.

– Selv om befolkningen har økt, selges det mindre reker. Det er synd. Skal vi få folk til å spise mer av den, så må den vel haes på pizzaen, konstaterer han.

En trend er det ikke. Trendy er det derimot blitt med blåskjell.

– Det har vært en del fokus på ferske, norske blåskjell, og det har bare blitt mer populært.

– Best i nord

Gerhardsen tar seg en håndfull reker på bryggekannten ved anlegget på Skavberg på Kvaløya. Det er dette folk flest forbinder med rekespising. Ute i sommertemperatur. Helst på bryggekannten.

– Det er da den er mest populær, men da er den vanskeligst å få tak i. Da er det ferietid og mange båter sen-

des på slipp. Reker er i sesong hele året, men best smaker den i februar, mars og april.

Og hvor den smaker best er han heller ikke i tvil om.

– Vi sender reker over hele landet. Blant annet til Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger. Rekene her nord er mye bedre enn sørpå, konstaterer han.

FAKTA OM REKER

- På grunt vann ved Svalbard, i Barentshavet og langs norskekysten og i de dype fjordene finnes det om lag 50 ulike rekesorter. Hos oss er det den røde dypvannsreka som hentes opp og omsettes. Den liker seg best i kaldt vann, og kan enkelte år være helt forsvunnet fra rekefelt i sør. Dette har som oftest sammenheng med at temperaturen er blitt for høy.
- Reker er en god kilde til vitamin B12, og inneholder en god del av de fettløselige vitaminene A, E og D.
- Reker er i sesong hele året.

Rekepizza

4 porsjoner

- 200 gram reker uten skall
- 2 dl revet ost
- 2 ts pizzakrydder

Pizzabunn:

- 1,5 dl vann
- 1 ss olje
- 1 ts salt
- 25 gram gjær
- 4 dl hvetemel

Pizzasaus:

- 400 gram grovhakkede hermetiske tomater (1 boks)
- 1 liten finhakket løk
- 2 ss olivenolje eller margarin
- 2 ts tomatpuré
- 3 ss frisk basilikum eller 3 ts tørket
- 2 ss frisk gressløk eller 2 ts tørket
- ½ fennikel i tynne strimler
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- Litt sukker

Slik gjør du

Pizzabunnen:

- Rør ut gjæren i lunkent vann, tilsett olje, salt og mesteparten av hvetemelet. Arbeid til en fast glatt deig. Sett til heving i 20 minutter.
- Kjevle ut pizzadeigen, ca 40 cm, legg den på bakepapir på bakebrett. La bunnen heve i 10 minutter.
- Stek pizzabunnen i 10 minutter ved 180 grader.

Pizzasausen:

- Surr løken blank i olivenolje eller smør, rør inn tomatpuréen.
- Tilsett tomatene og fennikelen og la sausen koke på svak varme 8 – 10 minutter.
- Tørre urter has i sammen med tomatene slik at de får tid til å trekke i sausen.
- Friske urter has i når sausen er ferdig kokt.
- Smak til med salt og pepper og litt sukker.
- Fordel tomat-sausen over den halvsteekte pizzabunnen og legg reker og ost på toppen. Dryss over pizzakrydder.
- Stek 10 minutter ved 220 grader til ostene har smeltet og fått farge.
- Legg over på et fat og dryss litt frisk basilikum på toppen.

Naturens Gavepakke

Ta deg gjerne en tur ut i naturens eget matfat når du skal til Eide Handel. Vi viser deg hvor.

Prikken over i'en på et godt høstmåltid er for enkelte at de selv har bidratt til å få noen av ingrediensene i hus. Stoltheten ved å servere en stuing av egenplukket sopp, gir litt ekstra sus over måltidet.

I Tromsø er man heldige ved at naturen har mye å by på. Man må bare vite hvor og hva man skal se etter. Her er veien til noen av våre lokale spiskammer.

Sopp er godt

I skogen er det flust av sopp på høsten. Men det er viktig at man vet hva man spiser. Dersom du har litt peiling, kan du ta kurven og kniven med deg og stikke til skogs. Om du derimot er litt mer usikker, bør du få eksperter til å sjekke fangsten før du spiser soppen.

Tromsø Soppforening har tidligere

arrangert soppturer til områder som Charlottenlund, Håkøya og Tønsvik. Årsaken er at øya byr på flere forskjellige typer skog innenfor et avgrenset geografisk område.

– Man finner spiselig sopp stort sett over alt i skogen. Ulike sopper er knyttet til forskjellige trær, og på Kvaløya og ellers i tromsøområdet finnes det både løvskog og barskog, forteller Geir Mathiassen i Tromsø Soppforening.

Han anbefaler nybegynnere å se etter noen kjente sopper som er lette å kjenne igjen. For råd om tilberedning av soppen er det lurt å kjøpe en soppkokebok.

Matblekksopp

Kan gjerne plukkes i pose siden den går i blekk hvis den tørker. Den trives

på gjødslet fet jord, og dukker opp i klynger på plener og avfallsplasser. Den kjennetegnes på sin hvite, skjellele, høye klokkeformede hatt. Den skal bare brukes så lenge skivene er helt hvite, ikke rosa eller sorte. Legg den i vann når du kommer hjem, da holder den seg lengre og sand og jord vaskes lettere vekk. Det er for øvrig bare matblekksopp som tåler en slik behandling, andre sopper skal ikke legges i vann.

Steinsopp

Steinsoppen finnes både i løv- og barskog. Den kjennetegnes ved sin kraftige stilk med et hvitt årenett. Hattens overside varierer fra lys brun til mørk brun, og mot kanten er hatten gjerne rynket. Under hatten finnes et rørlag som er gråhvitt hos unge sopper. Den må ikke forveksles med gallerørsopp, hvis enkleste forskjell er at den har et mørkt årenett på stilken i stedet for hvitt.

Blek piggsopp

Piggene på undersiden av sopphatten

gjør at blek piggsopp er lett å gjenkjenne. Hattens overside er matt, og i farge er den hvit til svakt gulbrun. Hattens form er uregelmessig. Både soppkjøttet og stilken har samme farge som stilken, eller litt lysere. Den eneste soppen som kan forveksles med blek piggsopp, er rødgul piggsopp. Som navnet tilsier, er den rødgul over det hele og kan brukes som matsopp, men eldre eksemplarer er beske på smak. Den vokser både i blandingsskog, i ren barskog og i fjellbjørkeskog, ofte i klynge eller lange rekker.

Kantarell

Denne skogens gull finner man ofte godt gjemt blant gress og bregner, men også langs skogsveier og stier. Den trives blant både løv- og bartrær. Hatten er gul, som resten av fruktlegemet. Hatten er glatt, og på undersiden har den ribber som går ned på stilken. Hattkanten er jevn og innrullet på unge sopper, og bølgete og krusete på eldre. Lukten er frukt- eller krydderlignende. Ikke plukk de største og de minste (under tre cm eller de som ser gamle ut), da disse ikke er gode. La dem stå slik at de får spre sporene, dermed kommer flere sopper til.

På bærtur...

Kvaløya har mye fint å by på. Flott bærterreng, for eksempel. En av de aller beste turene for hele familien går opp til Rødtind. Parker bilen ved Ski-

huset på Storelva og ta turen opp derfra. På veien vil du garantert komme over gode bærområder.

Om du er glad i tyttebær, sies det at området rundt Sandvika er et yndet utfartsområde for plukking. Dessuten er det mye bær på de fleste andre øyene rundt Tromsø. Men ta med deg litt folkeskikk i sekken når du skal på tur. Bær finnes det nok av ute i skogen. Dessuten er det fineste terrenget når man kommer seg litt opp i høyden.

...eller på fottur?

Om du strengt tatt er mer glad i å se opp enn ned når du er i naturen, er det mange fine utfartsområder på Kvaløya. Mest berømt er selvsagt fjellene. Store Blåmann er med sine 1044 meter Kvaløys høyeste fjell, men midtveis krevende å komme seg opp på. Kjør til Eidkjosen og følg skiltene i retning Tromvik. Etter at man passerer Aron Mat sin fabrikk er det bare noen meter til man kommer til stien ved fjellfoten. Der er det også parkeringsplass for bilen.

Sjurfjellet er et annet flott turområde, som blant annet lokker til seg fjellklatrere og hobbyfiskere. På fjellet ligger et lite fiskevann der man innimellom får napp på kroken. Rett under toppen av Sjurfjellet er det en bratt fjellvegg der fjellklatrere har rundt 20 meter å boltre seg på, og det er noen bolter for ledning i fjellveggen. Om du vil til Sjurfjellet, kan du parkere ved Kvaløy kirke i Eidkjosen og følge stiene opp til toppen.



Kantareller.



Matblekksopp.



Steinsopp.



Blek piggsopp.

To i ett

- for hele familien

Er du lei av å kun kjøpe det brødet ungene spiser, men som ikke er smakfullt nok for deg? Tromsø Bakeri har løst problemet - nå får du nemlig to brød i ett.

Familiebrødet inneholder mye antioksidanter, kostfiber, vitaminer og mineraler.

- Utgangspunktet vårt har vært at brødet skal være sunt, men vi vet at unger gjerne ikke vil ha brød med mye korn og frø i. Derfor lager vi nå et brød av samme grunndeig, men i halvparten tilsettes en frøblanding før utbaking, forteller produksjonsleder og baker Torbjørn Kristiansen (bildet).

I frøblanding finnes både solsikke, lin, sesam, havre og hirse.

Naturlig

Torbjørn Kristiansen har brukt omlag ett år på å utvikle brødet, men er til gjengjeld svært fornøyd med resultatet.

- Vi syns det ser bra ut, smaker godt og vet at det er sunt. Det er bra å få til å lage et såpass grovt brød (over 67%), uten at det føles, kjennes og ser for grovt ut, sier Kristiansen som ikke vet om andre som lager tilsvarende familiebrød.

Brøddeigen er basert på bygg og fullformalt hvete (det tilsvarer



grovheten i sam-malt hvete).

- Vi håper dette blir et populært brød både på frokostbordet og i matpakkene, sier bakeren.

Grovt

Siden nyåret 2006 har det vært brødmerk-

ing her i landet, og næringsmiddel-bedriftenes Landsforening har utviklet merkeordning i samarbeid med Konditorbransjens Landsforening, Forbrukerrådet, Mattilsynet og Sosial- og helsedirektoratet.

- Siden det nye brødet vårt er i underkant av 68 prosent grovt, har vi har lov å merke produktet som grovt, sier Torbjørn Kristiansen.

Dersom brødet inneholder mellom 50 og 75 prosent sammalt mel og hele korn er det et grovt brød. Er det over 75 prosent kan man merke det som ekstra grovt.

Det nye To-i-ett-familiebrødet.



Elias til frokost

Nå kan du spise et sunt og godt barnebrød samtidig som du støtter Redningsselskapets sjøvettopplæring for barn med 80 øre hver gang du kjøper Eliasbrødet. Brødet skal lanseres i hele landet og i Ishavsbyen er det Tromsø Bakeri som skal bake det.

- Vi er selvsagt spente på hvordan dette går, og syns det er gøy å få være med å selge brød der litt av pengene går til gode formål, sier Torbjørn Kristiansen ved Tromsø Bakeri.

Han opplyser at Eliasbrødet inneholder 85 prosent spelt og er rikt på fiber.

X-bite - et sunt «skolebrød»

Tromsø Bakeri er stolt over å lansere den grove og fiberrike bollen X-bite som de håper vil få flere til å spise ordentlig skolemat. En bolle er ofte mer fristende enn brødsiver, og når bollen i tillegg er sunn og 60 % grov, kan foreldre smøre boller med god samvittighet. X-bite inneholder malt fullkornshvete og rug, og er samtidig luftig og fristende. Forhåpentligvis barnas nye favoritt!



Servert på sølvfat

Tradisjonelt koldtbord med laks, eggerøre og spekemat, en smaksbombe av fisk og skalldyr eller en eksotisk meny inspirert av thailandske oppskrifter. Det er bare din egen fantasi som setter begrensninger for hva Eide Handel kan servere deg på sølvfat.

Du trenger ikke vente til våren når konfirmasjon, bryllup eller dåp står for tur for å bestille mat fra Eide Handel. Hele året leverer butikken koldtbord, og eneste begrensning er at du bestiller til minst åtte personer.

– Vi tilbyr unike matopplevelser med ferske og lokale råvarer, forteller Bård Pettersen.

Hummer og måsegg

På hjemmesidene til Eide Handel kan du gå inn og bestille ferdig sammensatt koldtbord som Lille Blåmann, eksklusive Kvaløya eller koldtbord fra yttersia. Sistnevnte inneholder laksepaté med urtedressing, hummer med

hvitløkssmør, lakserose på salatseng, røkt laks med eggerøre, cognacgravet laks med sennepssaus, skalldyraspic, krabbeskjell, hummer og rekesalat, dampet o-skjell og måsegg med ansjos – vel og merke når det er sesong for det. Du kan selvsagt også komponere ditt eget koldtbord. Velg fra vår rikholdige meny på våre nettsider, eller ta en prat med oss på telefon eller i butikken.

Vennefest

– Det er bare fantasien din som setter grenser for hva vi kan servere, sier Bård Pettersen.

Han anbefaler koldtbord like godt til vennefest og familielag som til



Ferskvarsjef Øystein Moe og mesterkokk Truls Hansen er hodene og hendene bak cateringtilbudet på Eide Handel.

bedriftssammenkomster og lover en catering i ypperste kvalitet på råvarer, delikate sammensetninger og hurtig levering.

– En smaksopplevelse du ikke glemmer.



Ny frukt og grønt-avdeling

Åpningen av en enda større og bedre frukt og grønt-avdeling er rett rundt hjørnet. Kundene har gitt klare signaler til de ansatte om at de ønsker et bredere utvalg med mer eksotisk frukt, og ikke minst flere økologiske produkter. Eide Handel gjør som kundene ønsker, og utvider avdelingen.

– Kundene våre har stor medbestemmelsesrett i hvilket utvalg vi skal ha. Signalene fra dem er at de vil ha mer økologisk mat og flere eksotiske varer, og dette har vi tatt på alvor. Vi har allerede et godt salg av økologiske varer, og gleder oss til å gi et enda bedre tilbud til kundene, sier kjøpmann Bård Pettersen.



Mettet 700 munn med grillmat

Tradisjonen tro ble det også i år arrangert en stor grilldag ved Eide Handel. Lørdag 9. juni inviterte butikken kundene til Grilldag, og hele 700 personer kom på årets første soldag. Sola skinte, temperaturen viste over 20 grader – selvsagt ble det kjempesuksess!

– Vi serverte over 700 mennesker som kom innom, og det ble en flott dag, konstaterer Bård Pettersen. Eide Handel arrangerer hver sesong en stor kundedag der kundene får billig eller gratis mat og drikke. Denne gangen kunne de spise og drikke så mye hjertet lystet for bare 30 kroner per person!

– Grunnen til at vi arrangerer Grilldag er å gi litt tilbake til kundene våre. Antallet oppmøtte viser at det er mange som setter pris på tiltaket, og det er vi selvsagt svært glade for, smiler Bård.

For de som ikke kom seg ut til Eidkjosen den flotte junidagen, er det fortsatt håp i sikte. Siste lørdag før jul inviterer Eide Handel kundene til gratis rømmegrøt, spekemat og drikke. I februar er det tid for møljekalas, der kundene får spise så mye mølje de bare vil for 30 kroner. Følg med for mer informasjon når tiden nærmer seg!

Saken er biff

– Skal man kose seg med biff i helgen, bør man legge til de ekstra kronene for å få ordentlig kvalitet. Så kan man heller spise havregrøt i noen dager etterpå, mener Mads Nilsen fra Kjøttbransjens elitelag.

Og skal man steke seg en god biff, bør man helst ligge unna rundbiff og flatbiff. Disse bør helst brukes i gryteretter. Sistnevnte tilhører riktignok under de fem bifftypene, som er; indrefilet, ytrefilet, mørbrad, entrecôte og flatbiff.

– Det ligger meg litt tungt for hjertet å si at flatbiff er biff. Bruk den heller i en stroganoff. Hvis ikke så bank den godt, ellers kan den oppleves som seig. Rundbiff er ikke biff, men er nesten på samme nivå som flatbiffen, sier Nilsen, som holder entrecôten som sin favoritt.

– Marmoreringen gjør den saftig. Det er mye smak i fett, og skjær det for all del ikke bort. Stek det heller

med fett på og skjær det etterpå, for det setter virkelig smak på biffen.

Spesielt begeistret er han for å ha den på grillen. Og da helst hel. På kull. Gjerne med noen biter ved også. Det skal være ekte vare for å få riktig smak. Lav temperatur er da tingen.

Skal du derimot steke den i pannen, så vit at Opplysningskontoret for Kjøtt er gått bort fra regelen om at biffen skal saltes etterpå.

Salt

– Det er minimalt med væske som kommer ut hvis man salter på forhånd så det gjør ingenting. Det er bedre at salt og pepper får sette seg under steking og gi smak, enn at det faller av når du salter etterpå. Biffen kan man gjerne salte og pepre en time før. Men ha ikke salt i en marinade. Det trekker væsken ut hvis det skal ligge et døgn, anbefaler Nilsen.

I marinader skal man ha syre som vin eller eddik for det gjør kjøttet møre, og olje som trekker inn i kjøttet. Uten syre vil ikke oljen gjøre det. Smakstilsetninger som krydder eller løk hører selvfølgelig også med.

Grilling er noe Nilsen kan. Gjennom elitelaget får han grillt en god del i sesongen. En hel okse, eller et lam går gjerne med når de viser seg fram for å prøve å rekruttere nye folk

inn. Da går de nattevakter for å snu oksen på grillen.

Verdens største færikål har de også på samvittigheten.

Biffrollader

Men nå er det biff som gjelder. Og den kan man lage mye av. Nilsen kaster seg rundt og viser hvordan man lager en biffrollade.

– For all del, skjær på tvers av strukturen, minner han på.

En hel biff blir delt opp og renskåret. Fett, hinner og blod forsvinner, og blir til et stort firkantet flak. Dette finskjæres slik at det skal bli samme tykkelse over det hele, før det bankes. Det som fjernes skal i gryteretter. Nilsen har selv konkurrert i Tyskland når det gjelder slik kokkelering. Nå dømmer han selv i slike konkurranser.

– Å fylle de med for mye er ikke aktuelt. Det er slike ting vi ser på når vi bedømmer, sier han.

Selv legger han på et lite lag bacon og ost, men det meste kan brukes.

Spekk bruker han også i kokkeleringen. En tynn, rull med flatbiff blir ikledd et stykke flatt spekk før steking.

– Det gir mer smak. Spesielt er det godt å bruke det på magert kjøtt som vilt, anbefaler Nilsen.



Mads Nilsen viser ansatte på Eide Handel hvordan man lager rullade fylt med bacon og ost.



Det ferdige resultatet, rullade fylt med bacon og ost, klar til steking – og nyting.

Steketesten

- Hold hånda helt avslappet, og kjenn på dette punktet ved tommelen. Når biffen har samme motstandsgrad, er den rå.



- Hold tommelen mellom langfinger og ringfinger, og trykk med pekefingeren på dette punktet. Når biffen har samme motstandsgrad, er den medium stekt.



- Hold tommelen under lillefingeren. Når biffen er gjennomstekt, skal den kjøles slik ut.



Steketips:

■ Salt og pepre biffen først. Klarnet smør eller en blanding av en nøytral olje og smør, er anbefalt til steking.

■ Bruningen er viktig. Brun biffene først på litt hard varme, skru så ned og stek videre. For medium stekt biff, snur man den når blodet begynner å piple fram. Når krafta kommer til syne på andre siden, er den ferdig.

■ Skal du steke ei hel steik, så pakk den inn i folie, og la den hvile i opp til 20 minutter.

AJAX
Original/sitron
1250 ml.
Før 34,90



10⁰⁰



TWIST
340 gr

30⁰⁰

**TINE
JUICE**
1 liter

10⁰⁰



Malaco
**GODT OG
BLANDET**
290 gr, før 29



15⁰⁰

GALLEBERG
POPS 220 gr
Salty/original
Før 29,90



19⁰⁰

BLENDA
SENSITIVE
1,4 KG
**VASKE-
PULVER**



15⁰⁰

**COLGATE
KARIES**
75 ml
2 for



10⁰⁰



Pampers
BLEIER

49⁹⁰

**MINDE
SJOKOLADE**
Før 54,90

29⁰⁰



FRIELE KAFFE
Se vårt utvalg av hel kaffe
**FRIELE
FROKOST
HELE
BØNNER**

29⁹⁰



**COCA COLA
PRODUKTER**
1,5 l

7⁹⁰
+ pant



OLUF LORENTZEN
OSTEUKER
Brie De Paris
Brie Coeur De Lion
pr. kilo

89⁰⁰



**TORO
GRYTERETTER**
5 varianter

15⁰⁰



Havre
KNEKKEBRØD
280 gr
Før 16,90

10⁰⁰



Friskies
HUNDEPØLSE
1 kg
Før 24,90

15⁰⁰

**NIDAR
FAVORITTER**
4 varianter
Før 54,90

28⁰⁰



**MACK
FREEZE
LETTØL**

2⁹⁰
+ pant



PALMOLIVE
**HÅNDSÅPE-
PUMPE**
2 for

10⁰⁰



AXA
**HAVREGRYN
LETTKOKT**

8⁰⁰

SOFTLAN
750 ml.
3 varianter
Før 19,90

10⁰⁰



Freia
KVIKKLUNSJ
4 PK

15⁰⁰



IDUNS
**UTVALGTE
KETCHUP**
500 gr.
Før 22,90

15⁰⁰

JORDBÆR-
SYLTETØY
U/SUKKER
Før 26,90

15⁰⁰



DIPLOM IS
**ISKAKE SKANDALE
PIA MARSIPAN
PIA SORBET**
Før 41,90

20⁰⁰



STABBURET
KAVIAR
190 gr NYHET
Før 17,90

9⁹⁰

NUGATTI
500 gr
Før 21,90

15⁰⁰



Kom til vår koselige kafé

Alltid nykverna kaffe

Ta deg tid til en rast i vår koselige kafé på Mathuset Eide Handel. Både kunder og forbifarende er hjertelig velkommen inn til en prat og noe å bite i. Vi serverer alltid friskbrygget tradisjonell kaffe fra alle verdens hjørner; enten du liker den gode gamle Friele-kaffen, espresso, cappuccino eller kaffe latte. I vår avanserte kaffemaskin som trakteres av kyndige hender, bruker vi bare friskt kildevann fra Kvaløya. Ferskpresset juice og varme sjokoladedrikker har vi også. I disken finner du alltid nysmurte baguetter, wienerbrød og delikate kaker fra Tromsø Bakeri. Til sultne lunsjgjester har vi et stort utvalg varmmat. Hvorfor ikke prøve Lottolykken mens du venter?

Vi sees i kafeen!

MATHUSET

Eide Handel

Mandag - Fredag 07.00 - 22.00

Lørdag 08.00 - 20.00