

Trend & tradisjon

Et nordnorsk magasin om mat - Nr 1 2008

- Møljesesong
- Alpelam
- 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, Eksportutvalget for fisk, Opplysningskontoret for meieri-produkter, Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker, samt Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt for villig å ha bidratt med oppskrifter, tips og bilder fra sine arkiver på mat.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.



Mot lysere tider

Nå har vi kommet til ei spesiell tid på året som mange har venta på: Sola er endelig her, vi går mot lysere dager og på yttersia er det et yranes liv. Velkommen til årets første Trend og tradisjon!

Denne utgaven formidler gode tradisjoner, nye trender og spennende oppskrifter. Vi er farget av et år med ei rivende positiv utvikling, og 2008 vil synliggjøre enda flere småendinger i vårt konsept. Vi fikk en pangstart allerede i januar, da vi opprettet nytt samarbeid med Bunnpriskjeden i Trondheim på tørrvaresiden - et samarbeid du som kunde vil merke godt. Like uavhengig a kjede, har vi nå samme utsalgspriser på tørrvarer som en av de beste lavpriskjedene i landet. Som hele byens mathus tilbyr vi unike lokale råvarer fra lokale leverandører, samt enda mer egenproduserte kvalitetsvarer. Året vil bringe andre endringer i vår butikk, og det er viktig at du som kunde gir oss tilbakemeldinger på disse.

Endelig er også snøen kommet! I år faller påsken tidlig, men mange har allerede da valfartet det fantastiske turterrenget vi har i våre nærområder på Kvaløya. Hos oss finner du turutstyret, grillmaten og bålutstyret, og selvsagt også appelsiner og Kvikk Lunsj. På turen hjemover finner du en butikk som bugner over av de lekreste ferskvarer, og nydelige småretter som kan nytes i vår kafé.

Vi åpner kl 07 på hverdager og 08 på lørdager, så det e bare å komme seg tidlig av gårde.



Velkommen til en hyggelig handel i Eidkjosen!

Med hilsen
Bård E. 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. Vær tidlig ute!

Innhold

4 *Vårlige impulser*

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

6 *Fra havet til middagsbordet*

Norskekysten er åstedet for en av naturens mest storslagne begivenheter. Bli med på møljefiske, inn på fiskebruket og lær så hvordan fersk skrei kan settes på menyen hjemme.

14 *Tre generasjoner flatbrødkunst*

Til den tradisjonelle skreimølja hører det med hjemmelaget flatbrød.

18 *Kveita fra Yttersia*

Kveita er like velkommen på matbordet til hverdags som til fest.

20 *Verdens beste lammekjøtt*

Lammekjøttet er en takknemlig råvare og her kan du lære noen enkle knep for tilberedning. Alpelam fra Lyngen er i verdensklasse og vant nylig kvalitetsprisen fra kjøttprodusenten Gilde.

26 *Varmende vintermåltider*

Vi varmer oss opp innenfra med varmende supper og sauser, mens vi gleder oss til sola kommer helt frem.

28 *Ut på tur*

Med fjell og fjære, lysere dager og kalde temperaturer er det få grunner til ikke å få litt frisk luft denne sesongen. Vi har de gode turtipsene.

30 *Historisk tilbakeblikk*

Kaldfjord & Eidkjosen bydelsråd kommer nå ut med bygdehistoriebok. Her kan du få en smakebit på deres tilbakeblikk på vinterlivet.

32 *Økologisk brød*

Tromsø Bakeri fortsetter trenden med å produsere moderne produkter av tradisjonelle råvarer.

36 *Nyheter fra Eide*

Oppdater deg på hva som skjer på Eide Handel og hos de største leverandørene.

40 *Søte fristelser*

Enten man bruker senvinteren til lange gode fjellturer, reiser ekstra ofte på hytta, eller trives best foran peisen: Her finner du et knippe søte overraskelser for gode lag.



4



6



14

20



18



40

Tulipantips:

- Kjøp tulipanene i godt utviklet knopp. Pass på at knoppene har farge.
- Ta tulipanene ut av papiret, men behold plasten på de første timene.
- Snitt tulipanene (en til to centimeter) rett over. Helst under rennende vann.
- Sett tulipanene i en ren vase i lunket vann. La dem stå kjølig de første timene.
- Ta plasten av og sett tulipanene i vasen med kaldt vann. Ha gjerne i holdbarhetsmiddel for løkblomster.
- Sett blomstene kjølig hver natt, da varer de lenger.



Blomstrende påskeferie

Tulipanen er en frodig blomst med mye farge og lang holdbarhetstid. Setter du en ekstra bukett kaldt varer den enda lenger. Alle tulipaner som selges i Norge er pro-

dusert av norske gartnere. På den måten er buketten kortreiste fra gartneren til blomsterforretningen og videre hjem til deg, slik som på Eide Handel.



Forfriskende

Smoothie

EN SMOOTHIE består av hel frukt eller bær most i en blender sammen med isbiter og evt. litt yoghurt eller juice. I tillegg til at det er godt er det sunt siden det inneholder fruktkjøtt og fiber.



Frys ned smoothie i ispinneformer, så har du en herlig, frisk og sunn ispinne til de minste.



Kilde: frukt.no

5 Har du godt modnet frukt du ikke rekker å spise opp? Vask, rens og evt. skrell frukten, del den opp i mindre biter og legg alt i poser i fryseren til neste gang du skal lage smoothie.

1 Bruk godt moden frukt - det gir mer smak og bedre konsistens.

2 Ikke kjør kiwi for lenge i blenderen. Hvis steinene blir knust, smaker de som pepper.

3 Bland ut med yoghurt, Biola eller banan for å få en mer kremaktig konsistens.

4 Tilsett isbiter eller nedkjølt frukt for at den skal bli frisk og kald. Du kan også lage isbiter av juice.



KJAPPE TIPS for å spise mer grønnsaker:



Agurk

Kutt av begge ender og del agurken i to. Bruk deretter eplekutter, så får du fine sticks til dipp

Brokkoli

Kok brokkoli mør (ca fire min), hell av vannet og kjør i blender med smør, melk, salt og pepper. Brokkolipuré er nydelig til kylling

Chili

Litt chili fungerer ypperlig i fruktdesserter for å fremheve søtsmaken. Men husk å fjerne frøene først.



Alt kommer fra Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker.

Gode kjøkkentips

Kilde: Gilde.no

Tin kjøtt langsomt

For å bevare best mulig spisekvalitet bør tining av kjøtt skje langsomt. Beregn 10 timers tining per kilo kjøtt i kjøleskap/kjølerom. På denne måten hindrer du at mer kjøtsaft enn nødvendig renner ut.



Har du dårlig tid kan du putte kjøttet i en plastpose, sørg for at det er tett, og legge dette i kaldt vann. Men hastverk er som kjent lastverk, og du risikerer at smaksopplevelsen blir tørre enn ved langsom tining.



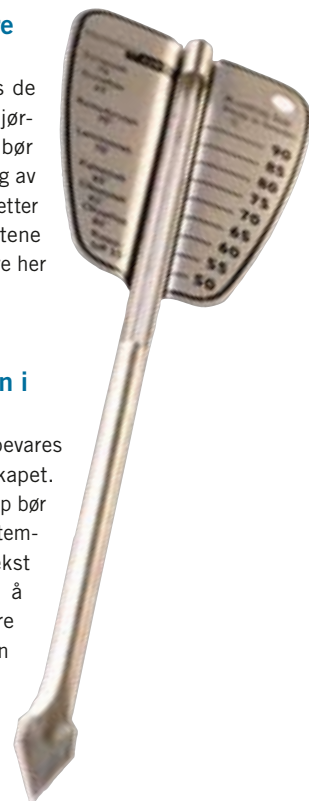
Foto: mat.no

Varm mat skal være rykende varm

Ved 70–80 °C drepes de aller fleste bakteriene. Fjorfe kjøtt og oppmalt kjøtt bør gjennomstekes. Ved steking av hele kjøttstykker (biff, koteletter etc.) er det nok at overflatene stekes godt, fordi det er bare her bakteriene finnes.

Sjekk temperaturen i kjøleskapet

Matvarer som må oppbevares kjølig, skal settes i kjøleskapet. Temperaturen i ditt kjøleskap bør være 4 °C, eller lavere. Lav temperatur hindrer bakterievekst i matvarene. Det er lurt å holde god orden og plassere de mest utsatte varene i den kaldeste delen av skapet. Pakk inn matvarer slik at de ikke tar til seg smak eller tørker ut. Unngå å sette varm mat inn i kjøleskapet.



Rene hender!

Vask alltid hendene før du lager mat og mellom håndtering av ulike råvarer. Det samme gjelder før du spiser og selvsagt etter toalettbesøk. Hvis du kan unngå det så ikke lag mat til andre når du har magesyke, vondt i halsen eller har betente sår på hendene.

Boktips

Lettvint middag i gryte og langpanne

av Marit Røttingsnes Westlie
Forlag: Cappelen
I Lettvint middag får du 60 oppskrifter på enkel og lettlagt middag. Dette er en samling lettlagde middagsretter som «gjør seg selv» med et minimum av oppvask.



HEIMELAGA - enkelt og godt

av Bodil Nordjore
Forlag: N.W. Damm & Søn AS

Det er i det hjemmelagde de gode smakene sitter! Dette er mat som er «gammeldags» og «ny» samtidig. Her finner du også menyer til fem retters, ni retters og tolv retters middager - alt

basert på gode, norske råvarer som er mulig å få til hjemme.

*«Og skulde Du, Herre, forkorte din Hand
og stænge Skrei-Torsken og Fisken fra Land,
Da lagdes vi hastelig øde.»*

Petter Dass

Fra havet til middagsbordet

Fersk fisk er **luksusvare** og det meste skal være **ferdig-pakket, fryst og lettvin**t. Ennå er det noen som gjør det på den **gamle måten**.

Ivan Lorentzen fiskeforretning på Brensholmen er hoffleverandør av fisk til Eide Handel. Fisken de leverer kan ikke bli ferskere.

– Den er helt blodfersk. Jeg vil påstå at det ikke tar mer enn fem timer fra den kommer over båtripen til den ligger i ferskvaredisken, sier daglig leder ved fiskemottaket, Ingvard Lorentzen.

Båten «Sommarøybuen» har nettopp kommet i land. Selv om det meldes om svart hav fra flere fiskere kan Johnny Løseth og Ove Hansen levere 900 kilo fisk til daglig leder Lorentzen. Det er ikke den første leveransen de kommer med den siste uken, tross ruskeværet.

– Det var en helt grei levering. Vi leverte også fire ganger i forrige uke. Så fremt Ingvard vil kjøpe hos oss så er vi ute og fisker, smiler Løseth.

Lokale fiskere

«Sommarøybuen» er en av de mange småbåtene med base på yttersia, som leverer fisk til fiskemottaket på Brensholmen. Størrelsen på båtene varierer fra 20 til 90 fot. De minste båtene leverer fisk umiddelbart etter at den er fanget mens de større båtene gjerne kan ligge ute i flere dager og trekke det samme bruket flere ganger. Det er hovedsakelig de minste båtene, med den ferskeste fisken, som leverer til Eide Handel.

– Det er de små båtene som er kjernen av leverandørene hos oss, men det er de store båtene som leverer mest fisk, påpeker Lorentzen.

Fisken blir fisket på Svadda, Klakkan, ved Søyla, Håjegga, Mulegga eller på Malangsgrunnen. Navnene er ukjente for de fleste, men for fiskerne er det navn de har vokst opp med. Det er fra de havområdene levebrødet deres kommer fra.



Daglig leder ved Ivan Lorentzen fiskeforretning, Ingvard Lorentzen, og ansatt på bruket, Per-Arvid Hanssen.

Tradisjonsrikt

Fiskemottaket ute på Brensholmen har lange tradisjoner. Det ble etablert av Ingvard Lorentzens oldefar i 1896. Bruket har ikke endret størrelse i noen grad siden den gang, men bærer likevel preg av at verden har blitt mindre. Det meste av fisk som blir levert av båtene blir saltet og sendt til Portugal og Spania hvor den til slutt ender opp på mid-dagsbordet som bacalao. I en tid da mer og mer fisk blir eksportert er det få igjen som kjøper fersk fisk til daglig salg. Det meste av fisk som går gjennom kjøpesentrene ender opp frosset i små firkantede biter inne i litt større firkantede pakker.

Kjøper mer fersk fisk

Eide Handel er en av få som kjøper fisk på gamlemåten. Selv om utviklingen peker en annen vei, har kundene til Eide fått øynene opp for forskjellen på fersk og frosset fisk. Mengden fisk som



Johnny Løseth på «Sommarøybuen» kunne levere 900 kilo fisk til Ingvard Lorentzen denne gang.

hentes fersk fra yttersia av Kvaløya øker og øker fra år til år.

– Hvor mye Eide Handel kjøper varierer, men jeg vil tro at de henter

rundt 25 tonn torsk i løpet av året. Men jeg er nok ganske sikker på at de tar mer i år enn i fjor, sier han.

Rundt juletider leverer de også en



«Sommarøybuen» legger til kai med ny leveranse til fiskemottaket på Brensholmen.



Mathusets torskemedaljonger

Eide Handel henter torskemedaljonger på Brennsholmen. Medaljongene er selve kinnmuskelen på fisken og en delikatesse for fiskeelskere.

Beregn 200 g torskemedaljong per person.

Slik gjør du:

- 1) Vend torskemedaljongene i en melblanding av mel, sitronpepper og salt. Sprøstokes (snu ofte så de ikke blir brent) og legges til side.
- 2) Tilbered saus. (Oppskrift nedenfor.)
- 3) Legg sprøstekte medaljonger i sausen.

Server med kokte poteter og råkost.

Persille og purreløkssaus

- 1 ss finhakket persille
- 1 beger Creme fraiche
- 1 dl H-melk
- 1 dl finsnittet purreløk
- ½ ss soyasaus
- 1 dl hvitvin
- Nykvernet hvitpepper og salt etter smak

Slik gjør du:

- 1) Fres purreløk i litt olje. Ha på hvitvin og kok ned til halvparten.
- 2) Ha i melk og Creme fraiche og kok opp. Ha i persille. Tilsett soyasaus og smak til med salt og pepper.

god del lutefisk. Av en jury bestående av mesterkokk Harald Osa, TV-kokk Wenche Andersen og Ingebjørg Moe fra Eksportutvalget for fisk, ble lutefisken deres kåret til landets beste i 2007.

– Vi har fått et godt rykte gjen-

nom å levere kvalitetsfisk, men det må nevnes at Eide Handel er god på å fremheve kvaliteten og påpeke hvor fisken kommer fra. De er avhengige av kvalitetsfisk og det får de hos oss, sier Lorentzen.



Fisker Jarle Tøllefsen er alene på havet med båten «Ørnes», men han får hjelp av kona Astrid til sløying når han legger til land.

Mølja på menyen

Fiskekraft

Ca 1 liter kraft

- 1 kg fiskebein
- 2 l vann
- 1 ts salt
- 1 laurbærblad
- ½ ts helpepper sort
- 30 g løk
- 30 g purreløk
- 30 g sellerirot

1. Skyll beina godt i kaldt vann.
2. Ha beina i en kjele, fyll på med vann og salt.
3. Kok opp å skum godt under oppkok.
4. Tilsett så salt, krydder og grønnsaker.
5. Trekk fiskekraften i ca ½ time.
6. Sil gjennom klede.

SKREIMØLJE - tradisjonell

Ca 4 porsjoner

- 1,5 kg skrei (torsk)
- 500 g rogn
- 400 g lever
- Salt
- 50 g løk (finhakket)
- Nykvernet sort pepper

Rognen:

Vask og klipp bort evt tråder som henger på rognen. Pakk den inn i matpapir, ha den så i en kjele å tilsett vann og salt (½ dl salt pr 1 liter vann). Legg en tallerken på toppen for å hindre at pakkene flyter opp. Kokes så i ca. 35-40 min.

Leveren:

Legg leveren i kaldt vann. Start så å dra av hinnen som ligger utenpå. Plukk så små biter av leveren, unngå å få med trådene som er inni. Kok opp vann tilsatt salt (2 dl vann og 1 ts salt). Ha leveren i, skum godt av under oppkok. Ha så i løk og nykvernet sort pepper trekkes i ca 15 min.

Torsken:

Torsken kuttet i skiver legges så i kaldt vann (gjørne isvann) i en time før koking. Kok opp vann og salt (½ dl salt pr 1 liter vann). Ha så i torskeskivene, skumm av under oppkok. La fisken trekke i ca 15 min (til fiskekjøttet løsner fra beinet).

Serveringstips:

Som tilbehør kan man evt ha kokte gulrøtter, flatbrød, rå løk og sennep. Som drikke passer øl og akevitt eller vann.

Kamtsjatkakrabben

vandrer vestover

– Kongekrabben, eller kamtsjatkakrabben, fra Stillehavet er en ny krabbearart i norske farvann, forteller Åge Gerhardsen som driver Rya produkter.

Krabben ble satt ut i Murmanskfjorden av sovjetiske forskere på 1960-tallet for å øke verdigrunnlaget for befolkningen i Murmansk, og siden har den spredd seg både øst- og vestover i det sørlige Barentshavet.

– I dag har vi innkjøpsavtale med leverandører i Finnmark, men nå vandrer krabben så nært Troms at vi vurderer å søke om egen kjøpstilsettelse, konstaterer han.

I Norge ble den første kongekrabben tatt i garn i Varangerfjorden i 1976 og i norske farvann har den i dag sitt hovedutbredelsesområde langs kysten av Øst-Finnmark og Tana. Siden 1994 har det vært gjennomført en begrenset forsøksfangst etter krabben med totalkvoten delt mellom Norge og Russland.

– Krabbens saftige og smaksrike kjøtt er populært både på restaurantmenyer og hjemme blant folk, legger han til.

Hvordan koke kongekrabbe:

Åge Gerhardsen på Rya produkter mener hemmeligheten til vellykket kamtsjatkakrabbe, er å tilberede den naturell og at den gjerne spises sammen med salat som forrett.

Fremgangsmåte:

Kok opp rikelig med vann (20 g salt pr liter) i et stort kokekar. Klørne legges i når det fosskoker og la det koke i 3–4 minutter. Trekk kjelen til side og la trekke til de har skiftet farge fra brun til klar rødorange (ca 15 min). La klørne så avkjøle i kokevannet.

Tips:

Skal du bruk kjøttet i andre retter så fosskok dem i ett minutt før du legger de i isvann. Da er det lettere å ta ut kjøttet for å tilberede det. Nå kan du også fryse ned krabbekjøttet og det krever mindre plass.

Kampanjeuker på
Eide Handel
uke 8, 9 og 10:
Pris pr kg kr
fra Rya produkter.

179,-



Godfisk.no

5 i butikken

**Hva er ditt
beste mølje-
minne?**



Øystein Moe, kokk

– Det er kanskje fra barndommen da jeg var oppvokst i et fiskevær. Det var ikke så populært da, det er først når man flytter man begynner å sette pris på retten.



Kenneth Tuen, kafébetjening

– Det var når jeg var på fiskebåt med faren min. Da pleide jeg å spise mye mølje.

Vandrende fiskelykke

Nordmenn har til alle tider vist å verdsette maten som skreien gir. Den tradisjonelle norske tilberedningen er enkel; fisk, lever og rogn trekkes møre i kokende lettsaltet vann og severes med kokte poteter. Mellom januar og mars er norskekysten åstedet for en av naturens mest storslagne begivenheter.

Fra de enorme, næringsrike beiteområdene i Barentshavet i nord kommer torsk i milliontall på vandring inn til gyteplassene langs den vinterlige kysten av Norge for å føre slekten videre. Den norsk-arktiske torskestammen skrei vandrer over lange avstander og har det rene og kalde havet som oppvekstområde.

Historisk skrei

Sagaen forteller at de norske vikingene sannsynligvis var de første som gjorde skreien til handelsvare alt på 900-tallet. Betydningen og verdien av skreien

kommer til uttrykk tidlig på 1100-tallet da hver fisker ble pålagt å betale Kong Øystein I Magnusson fem skrei i skatt. Ifølge sagaen lot Kongen til gjengjeld bygge en kirke og hytter til fiskerne i ett av de gamle fiskeværene i Lofoten.

Historikerne har også fastslått at det faktisk ble eksportert skrei, da i tørket form, så tidlig som på 1100-tallet. Mye taler derfor for at skrei er den første norske eksportartikkel. Etterhvert utviklet Lofotfisket etter skrei seg til å bli Norges viktigste sesongfiske.

Stor betydning

Det årlige innsiget av skrei har hatt stor kulturell og næringsøkonomisk betydning gjennom tidene. Sysselsettingsmessig var det et høydepunkt midt på 1800-tallet. Da jobbet over 30 000 personer, dengang Norges største arbeidsstyrke, i tilknytning til fisket i Lofoten.

KILDE: GODFISK.NO



Fotograf: Per Eide (Godfisk.no)



Fotograf: Kjell Ove Storvik (Godfisk.no)



Rune Andreassen, ferskvare

– Det må bli fra barndommen. Den første mølja man hadde etter at man var så gammel at man skjønte hvor godt det var. Med alderen har den bare blitt bedre.



Hilde Haga, butikkmedarbeider

– Arctandria i andre etasje på Skarven. Det er et par år siden jeg spiste der. Jeg hadde besøk sørfra og tok dem med dit. Det angret jeg ikke på.



Solbjørg Hansen, ferskvare

– Det kan være så mange av dem siden jeg nå for tiden spiser mølje i hvert fall en gang i uka.

Ferskeste fiskematen i byen

Tromsø Fiskemat flytter til Tønsvika og legger ned engrosvirksomheten. For å kompensere for nedleggelsen av byens eneste fiskematleverandør, skal Eide Handel selv produsere alt av fiskemat internt slik at kundene fremdels kan få tak i de ferskeste fiskeproduktene i området - alt med lokale råvarer.

– Vi har holdt til i samme sentrale lokaler i Tromsø siden vi starta opp i 1991. Nå som vi skal flytte på oss, måtte vi likevel revurdere drifta vår. Det er rett og slett ikke lønnsomt lenger å produsere fiskeprodukter og selge de engros, så vi fortsetter med produksjon til storhusholdning fra våre nye lokaler, forteller Arnt Olsen som starta og driver Tromsø Fiskemat.

Tromsø Fiskemat har holdt på siden '91 og har siden den gang vært en lokal produsent som bruker lokale råvarer.

– Vi henter fisk hver dag og produsere varene tidlig samme dag som vi kjører ut til kundene slik at alt er ferskest mulig hele tiden. I tillegg bruker vi kun en hurtighakker av maskiner, for ellers gjør vi hele jobben for hand.

– De har vært en kvalitetsleverandør, forteller kjøpmann Bård Pettersen på Eide Handel og legger til:

– Nå som en av våre mest trofaste leverandører forsvinner og ingen andre i området leverer akkurat den typen produkter, må vi produsere alle fiskevarer selv fra grunnen av. Alle råvarene hentes fra Brensholmen og våre kunder får tak i byens ferskeste fiskemat, akkurat som før.



Flatbrød og mølja

PÅ FAGERVANGEN

Heimelagd skreimølje med tilhørende flatbrød er hverdagskost hos de tre generasjonene Fagerheim på Håkøya.

Rett over Håkøybrua ligger den staselige gården Fagervangen, som har blitt påbygd i stor stil, etter at den ble flyttet fra Malangen for drøye 100 år siden. Vi blir tatt i mot av Carina Fagerheim og hennes eldste datter Anette Fagerheim Vangen, som viser oss inn i det moderne kjøkkenet på gården.

– Det er så morsomt at Anette tar del i og viderefører gamle mattradisjoner! Gleden med å invitere venner og familie på storlag med selvprodusert mat kan vanskelig beskrives. Med eget røykeri, produserer vi lokal mat med særpreg. Men bare for hjemmebruk, legger Carina til. De hjemmelagde flatbrødene er på en måte prikken over i-en. Veldig populære i alle aldersgrupper. Det beviser Ingebjørg (11), som sitter halvveis begravd i ei eske med flatbrødene fra julebaksten. Slektninger som får flatbrød i gave, har nesten ikke råd til å sette flatbrø-

dene på bordet hvis det er for mange gjester, flirer Anette.

Effektive jenter

De vakre jentene på Fagervangen er ualminnelig effektive. Før vi har smakt på kaffen, er alle platene på komfyren i bruk. Ei enorm flatbrødtakke er tryllet frem på benken. Det er omtrent like vanskelig for et middels trent øye å få med seg hva som foregår, midt i trylleforestillingen. Men jentene forklarer fremgangsmåtene underveis på en pedagogisk måte.

– Lever koker vi som far gjorde, med hel pepper og løk. Man må passe på å ikke koke den for hardt, slik at bitene blir for små. Vi bruker ikke eddik, men det er en smakssak, sier jentene mens de passer på å skumme godt av hviten som stiger til overflaten av kasserollen.



Skreien

– Vi har alltid litt eddik i fiskevannet, slik at ikke fisken skal bli for løs, forklarer Carina. I tillegg tilsetter vi laurbærblad, salt og pepper etter smak og behag. Grovsalt syns jeg gir mye bedre smak enn vanlig bordsalt, legger Carina smilende til. Før fisken legges i det nesten kokende vannet, må den renses grundig. Det er spesielt viktig at alle blodrester blir fjernet. Men denne fisken fra Eide Handel er så fin at vi bare trenger å skylle den litt, stråler hun.

Rogna pakker vi inn i matpapir og koker i egen kasserolle. Rogna er ferdig når potetene er kokt. Gulrøttene trenger litt kortere tid i gryta. Vi er ikke tilhengere av å blande alt i ei eneste stor mølje, selv om det er selve uroppskrifta. Noen er ikke glad i leversmaken, så vi synes det er best å lage alt hver for seg, påpeker jentene.

Flatbrød

– En av hemmelighetene med å lage flatbrøddeig, er å sette grovmelet i bløtt natta over, slik at deigen blir god å jobbe med. Vi tar det vanligvis litt på gefühlen, sier Anette, mens hun har i resten av melet, smeltet smør og litt salt i kjøkkenmaskinen. Når det er litt motstand mot fingeren i deigen er den klar, legger hun til. Dessuten hardner deigen etter hvert, så nybegynnere bør øve seg på små porsjoner i starten av flatbrødbakerkarrieren.

Jentene har også kommet opp med et lurt knep for å kjevle ut deigbitene, som skal bli like runde og store

Anette, Ronja og Ingebjørg lager flatbrød, mens Carina passer grytene.





latter når hun ser at det er baking på gang på kjøkkenet.

– Kake, flirer hun litt forvirret, med julebaksten friskt i minne. Sekunder senere

får hun utdelt forkle og ei lita kjevle, som hun bruker like målbevisst og effektivt som mor og bestemor. Intens kjevling og ivrig melstrøing blir bare avbrutt av noen korte spisepauser av det nystekte flatbrødet. Et praktfullt bakverk som hun villig deler med resten av kjøkkengjengen.

I løpet av en halvtime har jentene tryllet frem en vidunderlig møljemiddag med tilbehør. Et måltid man sørpå hadde måttet betale det hvite ut av øyet for å få servert. Men bare et fåtall får gleden av nyte mølja, servert av Carina, med panorama utsikt mot sund og fjell på Fagervangen.

som bildekk, men selvfølgelig flate. Det ser nesten ut som en lek når de kjevler dem ut på en styrofoamplate, som er en slags isopor. Men det har selvsagt noe med trening og talent å gjøre. Det ser like uforskammet enkelt ut når de snurrer den ferdigkjevla deigen rundt treleiver og over på den brennhete takka.

– Flatbrødene skal stekes på høy varme, helt til det oppstår brune flekker på begge sider, opplyser Anette.

Det er viktig å følge nøye med, så ikke flatbrødene blir brent. Hos oss, liker vi at det er litt tykkelse på noen av flatbrødene. Det passer veldig godt til sildemat og speket kjøtt.

Endelig mat!

Mot slutten av matlagingen, våkner endelig lille Ronja (1,5). Tårer blir til

Flatbrøddoppskrift

Du trenger:

- 1 kg sammalt grovt hvetemel
- 250 gram rugmel
- ½ kg hvetemel
- Litt lunket vann
- 75 - 100 gram smeltet smør
- 1,5 - 2 teskjeer salt
- Ei takke til steking
- Kjøkkenmaskin til elting anbefales
- Usikre nybegynnere kan med fordel halvere oppskriften, slik at man får mulighet til å eksperimentere litt.

Slik gjør du:

Bland sammalt grovt hvetemel med litt vann i en bolle. La deigen stå natta over, slik at den blir seig og god. Deigen og alle de andre ingrediensene helles så i en kjøkkenmaskin, som elter deigen til den er fast og fin. Deigen er klar når den gir litt motstand når man stikker fingeren i den. Tilsett litt ekstra mel dersom deigen er for løs, eller litt lunket vann om den er for tørr. Spre litt mel utover et dertil egnet underlag for utkjevling. Av naturlige årsaker, bør ikke den ferdig kjevlede deigen være større en takka. Små flatbrød er også godt! Jentene på Fagervangen rullet deigen på leiver og over på takka. Virker dette for avansert, anbefaler de at man prøver seg frem med steikespader, medhjelpere og godt humør. Flatbrødene stekes så uten stekefett. Når man oppdager brune flekker på stekesiden, er flatbrødene klare til å snues. Pass på at flatbrødene ikke blir brent. Husk at den siste siden trenger kortere steketid.

Flatbrød smaker spesielt ypperlig til hvit fisk og salt kjøtt. Med godt smør, er flatbrød en deilig forrett. Vel bekomme!

Lagarbeid:
Carina kjevler
mens Anette
steker

GODE TILBUD

Tilbudsperiode: uke 8, 9 og 10

Ferskvaretilbud fisk



Fersk
Skreimølja

46,-



Foto: Godfisk.no

Lettsalta
torsk

59,-



Foto: Godfisk.no

Torske-
tunger

89,-



Foto: Godfisk.no

Røkt
Torsk

65,-



Torske-
medaljonger,
marinert

98,-



Bokna i rette om-
givelser på yttersia

Foto: Godfisk.no

Bokna-
fisk

115,-



Foto: Godfisk.no

**Storkveita
fra yttersia**

89,-



**Lettsalta
kveithau**

29,-



**Mathusets
nystekte
fiskekaker**

69,-



Foto: Godfisk.no

**Mathusets
fiskeboller**

65,-



Foto: Godfisk.no

**Mathusets
fiskepudding**

65,-



**Mathusets
fiskegrateng
ca 500 g**

30,-

Storkveita fra



Foto: Tom Haga, Godfisk.no

Husholdninger i Nord-Norge får tak i **fersk fisk året rundt**. Her er kveite ikke bare på festmenyene men også på **hverdagens middagsbord**.

Ingen annen fisk har gjennom tidene vært så spesiell for fiskerne. Kveita har gjennom tidene blitt brukt som jule-, fest- og nyttårsmat takket være sin milde smak, faste konsistens og takknemlige tilberedningsegenskaper. For eksempel var det i mange fiskevær langs kysten skikk å feire bryllup i tre hele dager til ende, og mange serverte da gjestene den beste kveita dagen før selve bryllupet skulle stå. Ofte fikk pre-

sten og prosten frynsegoder i naturalia, og det fins flere ansettelseskontrakter som nevner kveite; Alt etter rang var det avtalt hvor mye de skulle ha utbetalt i rekling (tørket kveite) og rav (sunt fiskefett fra finnene).

Haill

Sentralt i mytene om denne «hellige» fisken ligger en sterk fruktbarhetstro. Det var et uomtvistelig faktum at kveitelykken kun kunne oppnås hos kvinnfolk. Når du dro ut på kveitefiske, måtte du helst ha «haill». Lykkelig var den fisker som hadde en kjæreste han kunne hente haill hos natta før kveitefiske. Fikk fiskeren bare ufisk og ingen kveite når han var ute, hadde han dårlig haill, og da fikk kvinnfolket skylda.

Historisk fisk

Den italienske handelsmannen Pietro Querini og hans mannskap spiste kanskje det mest berømte nyttårsmåltidet

med kveite på Røst i Lofoten i januar 1432; Querinis skip med 65 mann ombord hadde forlist ute i Norskehavet og etter store lidelser berget Querini og 15 av mannskapet seg i land. Tre av mennene døde de første par dagene, og resten var i ferd med å sulte i hjel, helt til de fant en ilanddrevet kveite på 60 kilo. Med den næringsrike fisken innabords fikk de forliste nytt mot.

I steinalderen var det flere ritualer som markerte overgangen mellom barn og voksen. En av de største manndomsprøvene her nordpå var bjørnejakt og kveitefiske; Det var slett ingen enkel sak å fange en 100 kilos kveite ved hjelp av en stor fiskekrok laget av bein!

Kilde: www.godfisk.no

Visste du at

Kveita fra yttersia er fisket av lokale fiskere fra Senja i sør til Nordkvaløya i nord.

FAKTA

- Kallenavnene på Kveita er mange; Guddefisken, dronnin-gen, hellefisk og ho sjøll.
- Kveiter er en gruppe fiskearter i flyndrefamilien og navnet er avledet av kvit. De fleste kveiter er dypvannsfisker som lever på 300–2000 meters dyp, hvor den livnærer seg av fisk og bunndyr.

yttersia



Etter en knapp halvtimes jobbing har gjestene talt: Kveita er best!



8 år gamle Julie skreller gjerne rotfruktene i vente på dagens kveitemiddag.

Festmåltid midt i uka

8 år gamle Julie skreller gjerne rotfruktene i vente på dagens kveitemiddag. Nabotvillingene Amund og Elling på 12 lokkes med bestemors kveite og blir gjerne over på middag de også. Selv om de må hjelpe til først.

– Kveite er en av favorittene mine, sier Julie mens de to andre nikker i enighet og dekker på bordet. Bestemor sørger for at kjelen med vann får salt i seg og at kveiteskivene trekker seg gode og saftige. Det er også hennes hemmelighet, at råvaren er i fokus og kun tilsettes salt og pepper.

– Hjemme spiser vi fisk flere ganger i uka, forteller Amund. Og gulrøtter og kålrot er absolutt favoritttilbehør.

– Saus gjør maten enda bedre, sier Elling. Dagens fangst er supplert med hvitsaus på kraft med persille.

Etter en knapp halvtimes jobbing har ekspertene talt: kveite er best!

Barnevennlige fisketips:

- Lag navn på fiskerettene og tilbehøret. Kanskje blir det et pinnsvin eller en sommerfugl til middag i dag?
- Styr unna fisk som smaker mye fisk (røkt kolje, sild, salt fisk osv).
- Grill fisk i folie; barna pakker selv hvilke fiskearter og grønnsaker de vil ha.

Tips:

Serveres med f.eks. fløtegratinererte poteter/ stekte potetbåter, sukkererter, gulrøtter, sopp og hakket persille.



Takk til matprat.no for oppskrift og bilder

Mulighetene er mange når det gjelder oppskrifter og tilberedning. Med langtidssteking eller koking kan du **la kjøttet godgjøre seg** i ovnen på svak varme i timevis, mens du selv går en lang skitur eller sitter i solveggen. Resultatet er **mørt og saftig kjøtt**.

Slik steiker du lammelår på 1-2-3



1) La steken temperere seg på kjøkkenbenken noen timer i forveien. Gni lammelåret godt inn med salt og pepper. Del hvitløken i tynne båter, stikk lommer i steken med en kniv og stikk inn hvitløksbåter og rosmarinkvaster.



2) Legg løk og gulrøtter i smurt langpanne eller ildfast form. Legg i låret og stikk inn steketermometer, pass på at du ikke treffer beinet. Hell på ca 1 liter vann.



3) Stek på 125° C i 2-3 timer. Når steketermometeret viser 70° C er steken rosa, når det viser 76° C er den gjennomstekt. La steken hvile minst et kvarter innpakket i folie før den skjæres opp.

Kilde: OFK

Dette er en helt tradisjonell lammestek med hvitløk og rosmarin. Enkelt, saftig og velsmakende.

Porsjoner: 6

Ingredienser

- 1 stk. lammelår ca. 2,5 kg
- 2 ts salt
- 1 ts pepper
- 4 stilk frisk rosmarin eller 1,5 ts tørket
- 3 båt hvitløk
- 1 stk. løk i båter
- 3 stk. gulrot
- ca. 1 l vann

Saus:

- ca. 8 dl stekesjy
- 4 ss hvetemel utrørt i kaldt vann
- 1 ss solbærsaft eller rødvin
- 1 ts soyasaus
- ½ ts pepper
- ½ ts salt

Skikken med påskelam er eldgammel. Tradisjonen har utspring i Det gamle testamentes fortelling om utferden fra Egypt, og i dag spiser både kristne og jøder lam i påsken til minne om denne hendelsen.

En takknemlig råvare

Med **lam på menyen** kan hvem som helst **lykkes på kjøkkenet**.

Enten påsken tilbringes på fjellet, ved sjøen eller hjemme, er det én ting som er sikkert: Halvparten av oss vil kose oss med lammekjøtt.

Brødrene Larsen avler lam og fårekjøtt som har beitet i de velkjente Lyngsalpene, og de er med på å holde det norske lammekjøttet i verdensklassen. Faktisk er 15 prosent av Alpelammet i klasse E i *EUROP-systemet, som betyr at det er i verdenstoppen.

– Slike bønder leverer en god og jevn kvalitet frem til forbruker. Kundene har kontroll på hvor kjøttet kommer fra siden det har god sporbarhet, forteller Bjørn Tore Teigen som er fagkonsulent i Opplysningskontoret for kjøtt. Hans kollega, Knut Ivar Munthe Olsen, legger til:

– Alpelammet kommer fra forbrukerens nærområde, noe som også er flott for miljøet siden det er kortreist.

Tradisjonsrik mat

De norske beiten gir kjøttet en helt særpreget smak som blir satt pris på av både hobbykokker og gourmeter. Lam brukes i et spekter varmende vintermåltider og er en fintrevlet, mør og saftig kjøtttype med mye smak.

– Norsk lam fortjener en plass på menyen i de beste restaurantene i verden, sier direktør OFK, Helle Hexeberg. Det er de norske stjernekokkene Sven Erik Renaa og Eyvind Hellstrøm helt enige i. De kan også fortelle at det norske lammekjøttet er en favoritt hos

både de norske kokkene og hos restaurantgjester.

Bocuse d'Or

– I år blir det arrangert tre prekvalifiseringer til den prestisjetunge matkonkurransen Bocuse d'Or, og en av disse vil foregå i Stavanger, forteller Knut Ivar Munthe Olsen i OFK.

Han forklarer at både OFK og stjernekokkene mener det eneste landbruksproduktet som har noen mulighet på det europeiske eksportmarkedet, er norsk lam.

– For mange er det liten tvil om hva som bør stå på middagsbordet i påsken, forteller Knut Munthe Olsen. Kokken forteller at en rødlig kryddersaus med ingredienser som honning, chili, appelsin, soya og koriander vil gi lammesteken en spennende smak. Nordmenn bør altså smøre med rødt i påsken.

Visste du at?

Ingen andre land i verden lager fenalår?



President i Bocuse d'Or 2008 Eyvind Hellstrøm



Stjernekokken Sven Erik Renaa.

FAKTA

- Norsk kjøtt er i verdensklasse
- 64 prosent av norske forbrukere er enige i at «Norsk lammekjøtt er i verdensklasse når det gjelder smak». Det viser en undersøkelse gjort av Synovate MMI for Opplysningskontoret for kjøtt.
 - Dette sier oss at den norske forbrukeren er av samme oppfatning som det kokker har sagt i mange år og at norsk lam har status som et høykvalitetsprodukt, sier Jeanette Torp, markedsrådgiver i opplysningskontoret.

* EUROP-klassifisering

Lammekjøtt i klasse E er den høyeste klassifiseringen en kan oppnå innenfor lam. Kjøttet har stor kjøttfylde og lite fett. EU's klassifiseringssystem på kjøtt heter EUROP og dekker alle typer av slakt. Målet er å gi best mulig informasjon om innholdet av kjøtt, fett og bein i slakte-

skrotten. Systemet er obligatorisk for alle medlemsstater i EU og er det sikreste og best dokumenterte klassifiseringssystemet for å bestemme innholdet av kjøtt, fett og bein i slakt.

(Kilde: Animalia.no)

Innbakt lam

2 porsjoner

I denne retten bruker du flatbiff av lam. Den sitter på innsiden av lammelåret og er et flott lite kjøttstykke på 3-400 gram. Lam har som alt annet kjøtt utallige variasjonsmuligheter. Det spesielle med lammekjøtt er at det egner seg til de fleste retter enten det er kremete sauser eller sterkt krydder. Hva med å prøve en spennende rett som innbakt lam, du vil garantert imponere både familie og venner. Flatbiff av lam får du kjøpt hos Eide Handel.

Ingredienser

- 400 g flatbiff av lam
- ½ ts salt
- ¼ g nykværnet pepper
- 3 plate butterdeig
- 1 stk. liten gulrot
- ½ stk. liten purre
- 1 stk. liten løk
- 4 stk. frisk sjampinjong
- 1 ss hakket frisk timian
- 2 ss hakket bladpersille
- 1 ss margarin
- 1 stk. egg til pensling av butterdeigplattene
- ¼ stk. blomkål
- ¼ stk. brokkoli
- ¼ stk. fennikel
- 1 stk. gulrot delt i staver
- 1 stilk stilselleri (stangselleri) delt i staver
- 1 ss margarin
- 1 ss sitronsaft

Slik gjør du:

1. Salte og pepre flatbiffen og brun raskt av i stekepanne. Stek den videre i ovn på 150°C i 10 minutter. Ta ut og sett til siden.
 2. Kutt opp grønnsakene til fyllet i små terninger og fres dette 3-4 minutter i panne. Rør inn krydder og sett til side.
 3. Kjevle ut to butterdeigplater til dobbel størrelse. Legg på halvparten av fyllet på den ene plata, legg oppå flatbiffen og resten av fyllet på toppen av kjøttet. Pakk inn kjøttet med den siste plata. Lim skjøtene med vann og renskjær kantene på pakka.
 4. Skjær ut 5 mm brede strimler med butterdeig for å pynte kjøttpakken. Disse festes med penslet egg.
- Stek pakken videre på en rist på 225°C i ca 20 min. Kok blomkål, brokkoli, fennikel, gulrot og stilselleri i ca. 5 minutter sammen med margarin og sitronsaft. La kjøttpakken få hvile 5-10 minutter før du deler den i to og serverer. Server med rødvinsaus.

Kilde: Matprat.no

Lammespareribs

4 porsjoner

Ingredienser

- 2 hvitløksbåter
- 1 liten bunt persille
- 1 dl tomatpuré
- 1 dl soyasaus
- 3 ss brun farin
- 1 dl honning
- 1 dl knust ananas
- 1 dl eddik
- 1 ts tørket timian
- 3 ss sennep
- 1/2 ts kværnet svart pepper
- 2 lammeribber

Slik gjør du:

1. Hakk hvitløk og persille og bland det med alt unntatt kjøttet. Kok i 10 minutter og avkjøl deretter.
2. Grill kjøttet på middels varme. Pensle med sausen mot slutten av steketiden. Husk å snu kjøttet ofte. Server med salat og grillede potetskiver.

Kilde: Matprat.no

Kjøttsuppe av lam

Hva passer bedre en iskald vinterdag enn glohet kjøttsuppe. Kjøttsuppe kan varieres i det uendelige. Du kan bruke alt av grønnsaker og kjøtt avhengig av sesong, tilgjengelighet, og ikke minst, din smak.

4 porsjoner

Ingredienser

- Ca. 600 g lettsaltet benfritt lammekjøtt (storfe eller svin kan også brukes)
- 12 dl kjøttbuljong (utblandet)
- 1 stk. blomkål
- 1 stk. pastinakk eller sellerirot
- 1 stk. purre
-

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i tynne strimler. Kok opp buljong og legg i kjøttet. La det trekke i ca 5 min.
2. Del blomkål i små buketter, pastinakk skrelles og deles i små terninger og purre kuttes i ringer. Ha grønnsakene over i gryta og la det trekke videre i ca 10 min.

Server suppen rykende varm med masse godt brød ved siden av.

Kilde: Matprat.no

Norges beste lammekjøtt

Nå er det offisielt: Alpelam fra Brødrene Larsen i Lyngen er **landets beste** ifølge en fersk kåring gjort av kjøttleverandøren Gilde.



I 2006 ble Eide Handel kåret til Årets lammebutikk i en nasjonal kåring. Nå har Asgeir Larsen, sauebonde og leverandør til Eide Handel, fulgt etter i samme tradisjon. I en analyse gjort av kjøttleverandøren Gilde ble det funnet at Larsens lam har den aller beste kvaliteten i hele landet. Sauene hans fikk i februar kvalitetsprisen for norsk kjøtt. Det er ikke bare Asgeir Larsen som har gjort det bra i kåringen. Også de andre i Brødrene Larsen har utmerket seg med å havne på de tre plassene bak Asgeir. Alpelam fra Lyngen gjorde med andre ord rent bord i Gildes kåring, og alle fire bøndene er leverandører til Eide Handel under navnet Alpelam.

Lite fett – mye kjøtt

– Vi har nå fått det stadfestet, svart på hvitt, at vi har det beste kjøttet i landet – med desidert minst fett og størst kjøttfylde, melder Asgeir Larsen.

– Jeg har vært i topp tre-fire i mange, mange år, men i år ble jeg norgesmester for første gang, sier han.

Sammen med Øystein Fossmo, Jan-Arne Waltenberg og Eirik Larsen har han dannet samarbeidet Brødrene Larsen. Siden 2004 har de fire bøndene utelukkende satset på produksjon av Alpelam. Før den tid leverte de bare små mengder kjøtt til Eide Handel, men etter overveldende tilbakemeldinger fra kundene har det blitt mer og mer. Og produktet deres har hele veien utmerket seg med sin gode kvalitet.

– Kort sagt er det lite fett og mye kjøtt som har sørget for prisen, og det er i hovedsak det som er kriteriene for kvalitet, forteller han.

Godt avlsvær

Larsen mener det er avl og beitet i Lyngen som gjør at kjøttet utmerker seg på denne måten. Men i løpet av året som gikk har resultatene vært særdeles gode.

– 2007 hadde vi hatt godt vær og et enda bedre beite, forklarer han.

I løpet av året som har gått har han levert mellom 150 til 200 dyr til

slakt, noe som gir utslag i kåringen og hvilken kategori han havner i. Jo mer kvalitetskjøtt man leverer, jo vanskeligere blir det å utmerke seg i konkurransen. I mellomtiden er det flere og flere av landets befolkning som får øynene opp for den delikatessen som Alpelam er. Året 2007 ble et rekordår for import av kjøtt til Norge.

Visste du at?

Brødrene Larsen leverte ca 35 tonn Alpelam til Eide Handel i 2007.



Asgeir Larsen med sin fårehund.

GODE TILBUD

Tilbudsperiode: uke 8, 9 og 10

Ferskvaretilbud kjøtt



Svinestek **39,-**



Svinebiff **69,-**



Mathusets
svinesnitzel **89,-**



Svine-
ytrefilet **98,-**



Svine-
indrefilet **129,-**



Trimnings
(lettsaltet ben-
fritt svinekjøtt) **69,-**



Grytekjøtt
av svin,
benfritt

69,-



Salt
Oksekjøtt

69,-



Biffstrimler
rødvin-
marinert

149,-



Elgkarbonader
Mathuset's
nystekte

129,-



Elgstek
Surret
Benfri

179,-



Sommerfugl
kotelett

89,-

Varmende vintermå

Nordnorske vinterdager kan fort bli kalde og mørke. Mat-tradisjonene nordpå er derfor skreddersydd for å **varme kalde kropper**.

Suppelapskaus

2 porsjoner

Alle er forskjellige, men vi antar at det vil ta deg under 20 minutter å lage denne retten. Dersom oppskriften foreslår f.eks. marinerings over natten, så er ikke dette beregnet med i tiden. Les derfor hele oppskriften før du begynner. Suppelapskaus er mat for små og store mager. Poteter, kjøtt og grønnsaker i en blanding - lett å lage, lett å spise!

Ingredienser

- 300 g renskåret svinekjøtt i strimler
- 1 båt hvitløk
- 1 ss olivenolje til steking
- 3 dl kjøttbuljong (utblandet)
- 1 pk. frossen lapskausblanding
- 1 ts provencekrydder
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Slik gjør du:

1. Finhakk hvitløken og fres den i en kjele med olje.
2. Tilsett buljong, og la det koke opp.
3. Ha i grønnsakene, kjøttet og krydderet og la det trekke 4-5 minutter til suppen har blitt litt jevnet. Smak til med salt og pepper.

Serveres med flatbrød eller brød.



Mammas blomkålsuppe

2 porsjoner

Ingredienser:

- 1 stk. blomkål
- 1 l vann
- 1 ss strøken salt
- 1 ss margarin
- 2 ss hvetemel
- 1 ½ dl matfløte
- 1 ts malt muskat
- 1 stk. stort egg
- 2 ss matfløte

Slik gjør du:

1. Kok blomkålen mør i vann med salt. Lag jevning av smør og mel og spe med blomkålkraften. La det koke i ca. 4 minutter. Tilsett fløte og muskat og gi suppen et nytt oppkok.
2. Visp sammen egget og fløte i en bolle og hell den kokende suppen over i bollen under kraftig visping.
3. Del opp blomkålen og legg det i suppen og server.

Italiensk vintersuppe - Minestrone

4 porsjoner

Ingredienser:

- 4 ss olivenolje
- 1 båt presset hvitløk
- 3 stk. potet i terninger
- 2 stk. gulrot i skiver
- 1 stk. purre i ringer
- ¼ stk. snittet hodekål
- 1 stk. grønn squash
- 2 stk. moden tomat - flådd og i båter
- ½ stk. rød chili - uten frø, finhakket
- 6 dl kjøttbuljong (utblandet) eller kraft
- ½ boks hermetiske tomater
- 100 g spaghetti eller annen pasta
- 1 boks hvite bønner, skylt i kaldt vann
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- smak til med 1 ts sukker
- 1 ss frisk rosmarin
- 2 ss hakket kruspersille
- 10 ss revet, skarp hvitost

Slik gjør du:

1. Ha i olivenolje og hvitløk i en stor kjele og la det surre et par minutter. Ha i poteter og grønnsaker og stek og rør i 4-5 min. til det er godt blandet. Hell på kraft og tomater og la alt småkoke 10-15 min. til grønnsakene er møre. Ha i pasta, bønner og finhakket rosmarin og kok opp.
2. Smak til med salt, pepper og litt sukker. Server suppen rykende varm med kruspersilledryss, revet ost og ferskt brød.



Takk til matprat.no for matbilder og oppskrifter

åltider

Spicy tomatsuppe med tigerreker

4 porsjoner

Ingredienser:

- 2 ss olivenolje
- 4 båt hvitløk
- 1 stk. rød chili
- 1 kg tomat
- 2 stk. rød paprika
- 1 ts paprikapulver
- 2 ss hvitvinseddik
- ½ l vann
- ½ ts havsalt
- ¼ ts nykværnet pepper
- 1 dl matfløte
- 300 g pasta
- 16 stk. scampi
- 1 ss olivenolje

Slik gjør du:

1. Skjær hvitløken i tynne skiver og surr dem i olje i en gryte. Tilsett finhakket chili, tomater i terninger, paprika i små terninger, paprikapulver, eddik, salt og pepper, og la suppen koke ca. 2 minutter. Tilsett vann og la suppen koke litt til. Tilsett matfløte og kok suppen ca. 10 minutter under lokk.
2. Kok pasta etter anvisning på pakken. Stek scampi i olje - som er tilsatt hvitløk, salt og pepper - i panne til scampien skifter farge. Legg scampi og pasta i suppen ved servering.

Gulrotsuppe

4 porsjoner

Ingredienser

- 300 g renskåret svinekjøtt i strimler fra flatbiff
- 1 ½ kg gulrot
- 400 g potet
- 1 stk. løk
- 1 ss margarin eller olje til steking
- 1,2 l kjøttbuljong (utblandet)
- 1 dl kesam 1%
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- ½ stk. purre

Slik gjør du:

1. Skrell 1 kg gulrøtter og potetene og kutt dem i små biter. Finhakk løk/hvitløk.
2. Surr løk i margarin/olje til det er gyldent. Ha i gulrøtter og poteter. Hell over kraft. La det koke i ca. 10-15 minutter til grønnsakene er møre. Skjær imens resten av gulrøttene i tynne skiver.



3. Kjør suppen glatt i foodprosessor eller med en stavmikser.
4. Kok opp suppen. Ha i resten av gulrøttene og purre. La det koke i 5 minutter til de er møre. Smak til med salt, pepper og kesam.
5. Fres svinekjøttet raskt i varm panne i 2-4 minutter og dryss på salt og pepper. Legg det ferdigstekte kjøttet i suppen.

Enkel tomatsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 1 stk. løk
- 1 båt hvitløk
- 1 ss olje
- 500 g moden tomat
- 2 stk. kjøttbuljongterning
- 6 dl vann
- ½ ts salt
- nykværnet pepper

Tilbehør:

8 blad frisk basilikum

Slik gjør du:

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Varm olje i en gryte og surr løken i et par minutter. Skåld tomatene ved å skjære et kryss og la dem ligge i kokende vann et par minutter. Ta dem opp av vannet og dra skinnet av. Finhakk tomatene i en blender, e.l. Tomater, buljongterninger og vann tilsettes gryten. Bland og la suppen koke under lokk i ca. 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Ut på tur

Med **fjell og fjære**, lysere dager og kalde temperaturer er det få grunner til ikke å få litt **frisk luft** denne sesongen.

Visste du at?

Nordmenn går i gjennomsnitt på seks skiturer i året.

– Jeg anbefaler alle å gå på tur gjennom hele året, men i påsken er det en god anledning til å gå komme seg ut siden de fleste har fri og dagene er lysere og lengre, forteller Toril Skoglund, aktivt medlem i Troms Turlag gjennom mange år. Hun legger til:

– Fysisk aktivitet er sjelebot og sammen med naturopplevelse har det mange gode effekter for både kropp og sjel.

Fjell og fjæra

– Tromsøområdet har et spesielt omland der turmuligheten ligger nært, og man er ikke avhengig av å kjøre langt for å komme ut i naturen, konstaterer hun.

Mange kan ta på seg skiene rett utenfor stuedøra og gå rett i løypa eller ta seg en tur i fjæra.

– Dersom du må kjøre er det ikke lange turen som skal til før du når turmuligheter i både fjell og fjære.

Myldrer i løypene

Noen av de mest populære ski- og fotturområdene er på Kattfjordeidet, Håkøybotn, Tromsdalen, Tønsvikdalen og Snarbydalen. Her myldrer det av turgåere på godværsdager.

– Det er viktig å ta vare på disse områdene slik at befolkningen har et

godt tilbud for å utøve friluftsliv, sier Skoglund.

På senvinteren blir dagene lengre; det går mot vår.

– En ny årstid står for tur og nytt liv er i emning. Det å glede seg over å finne gåsunger eller å finne den første hestehoven er små fine naturopplevelser som varmer selv om man er kald på fingrene, sier Skoglund og kommer med en oppfordring til alle om å komme seg ut også denne sesongen:

– Det er ute man kan oppleve forandringa i naturen, se endringene dag for dag. Ta med kikkert på tur, kanskje får du se tjelden som er kommet tilbake etter sitt vinteropphold i sørligere strøk.

Langrennsløyper

Det finnes lysløyper på Tromsøya, i Tromsdalen og på Kvaløya. I den solrike ettervinteren i mars, april og mai kjøres det opp løyper i fjellet rundt byen. For løypeinformasjon: 77 60 59 59.

Turløyper

Tromsø kommune har flombelyste løyper både på fastlandet, Tromsøya og Kvaløya. Løypetelefon 77 60 59 59.

Fiskekort

Hvis du skal fiske anodrome fisker (laks, sjørret og sjørøye) må du betale både fiske-trygdavgift og lokalt fiskekort. Fiske-trygdavgift kan kjøpes på de fleste postkontor. For andre fiskeslag betaler du kun det lokale fiskekortet.

Lokale fiskekort kan kjøpes hos privatpersoner, i nærbutikker osv. i nærheten av vassdraget.



Astrid Sveinsen isfisker på Kattfjordeidet

Foto: Toril Skoglund



Toril Skoglund

Foto: Magne Lund

BANAN

10⁰⁰



Bilde: frukt.no



NØTTEMIX 600g

29⁰⁰



Brynhild
PÅSKEMIX

29⁰⁰

Nidar
PÅSKE-
FAVORITTER

29⁰⁰



Kraft
KVIKK LUNSJ
4 pk

15⁰⁰

Schou
TERMOKANNE
m/ 2 termokopper

59⁰⁰



Sølvkroken
ISFISKESETT

89⁰⁰



APPELSIN
10⁰⁰

Bilde: frukt.no



AKEBRETT

før
399,-
NÅ

100⁰⁰

Ferdige varmretter

NYGRILLA
KYLLINGLÅR

10⁰⁰



MATHUSETS
LASAGNE
ca 500gr

49⁰⁰

DAGENS MIDDAG
m/potet og tilbehør

75⁰⁰



Vinter i Eidkjosen

Kaldfjord & Eidkjosen bydelsråd kommer nå ut med **bygdehistoriebok**. Bli med på en smakebit på deres **fargerike tilbakeblikk**, denne gangen opplever vi **vinterlivet**.

For omlag 10 000 år siden hadde isen trukket seg tilbake og de første menneskene bosatte seg i Nord-Norge. Høsting av naturens ressurser var bærebjelken for menneskelig bosetning i denne landsdelen, og ressurs-tilgangen hadde stor betydning for bosetningsmønsteret; Fra havet henta man mat, kontanter og en del av fôrgrunnlaget for husdyra. Tidlig fiska man mest nært hjemme, utover 1800-tallet fikk de store sesongfiskeriene i Lofoten og i Finnmark større betydning, mens andre forble heimefiskere sesongmessig.

Heimefiske

Fiskere som drev heimefisket kunne bo hjemme og de sparte seg for dyr utrustning, og samtidig skaffet de kokfiske til gården og løyping til husdyrene. Vinterfiske med garn, line og juksa etter fjordtorsk, skrei og oppsig av torsk ble drevet fra januar til april, et arbeid som la grunnlaget for resten av årets inntekt for innbyggerne i Kaldfjord og Eidkjosen. Vintertorsken ble tilvirket til tørrfisk og hengt på hjeller hjemme. Alle deler av råvaren ble tatt vare på; hode og innvoller ble brukt til dyrefor og levra ble oppbevart i store graksefat og senere rensset og solgt som tran.



Lofotfiske

Når det etter jul og nyttår ikke var sild å observere i fjordene i Troms, var lofotsesongen neste mulighet for tjene til livets opphold. Båteiere og mannskap startet med å klargjøre båtene for lofotfiske. Uansett hvor travelt det var for å komme av gårde, ble det aldri tatt løs på en fredag, og særdeles ikke hvis fredag falt på den 13. Underveis til Lofoten ble fiskeredskapet klargjort.

Søndager i havn

Med lange hektiske dager på havet, var søndagene velkomne fridager. Saltkjøtt, ertter og flesk var en praktisk meny for de to kokehullene på ovnen. De som ikke hadde kjøtt å legge i gryta hadde

kanskje kjøpt seg ei sperre knappvortpølser og et stykke saltflesk hvis de hadde penger til det. Når historiene og ettermiddagskaffen var over, var det tid for å gå på land, ofte først innom fiskarheimen for å treffe kjenninger fra andre båter, spørre etter brev og skrive brev hjem.

Skirenn

Vinteren 1936 eller 1937, etter at lofotfiskerne var kommet hjem, ble det første ordinære skirennnet avviklet i indre Kaldfjord. Erling Corn arrangerte rennet sammen med ungdommene og flere av foreldrene i bygda samt lærer Sverre Bjørklund. Startstedet ble lagt til jordet nedenfor Storsteinen og innkomsten var nede ved skolen. Gutter mellom 10-15 år gikk samme løype som jentene. Deltakerne fikk servert varm melk og etter rennet var ferdig ble det servert sjokolade, kaffe, brødsriver og kaker. De som ikke deltok i rennet, sto for koking av kaffe og sjokolade samt servering. Førstepremien første året gikk til Torvald Hansen som han hadde kjøpski på. Neste års skirenn ble avholdt i Henrikvik og deltakerne kom fra hele Kaldfjord.

Takk til gruppa bak «Under Blåmannen», boka med bygdehistorie fra Kaldfjord og Eidkjosen. Boka får du bl.a kjøpt på Eide Handel.



Era venstre Håkon Didriksen, Trygve Pettersen, Erling Corn Pettersen, Hedly Hansen, Alfrida Antonsen, Trygve Antonsen, Alfhild Didriksen, Arne Løvli. Foran fra venstre Margot Didriksen og ukjent. Bildet er fra ca 1930.



Båtmannskapet på Vikingen hos fotografi i Lofoten i 1925. Foran fra venstre Håkon og Henry Olsen Nybygd under Ersfjordeidet. Bak fra venstre Johan Jensen Kremmarvik og Bjarne Iversen Bergli.



Søndagsstillehet på hamna i Honingsvåg, midten av 1950. 1. Karl Sørensen, 2. ?, 3. Ragnar Hansen, 4. Gunner Hansen, 5. Ludvig Lorentsen, Skogsfjordvatnet, 6. Terje Nilsen, 7. Jan Albrigtsen.



Med «Erling» på Lofoten i 1947. Fra venstre Astor Henriksen, Arvid Andersen og Artur Myhre.



Bakerste rekke fra venstre: ukjent, ukjent, Kåre Olsen, Alf Hansen, Lovise Kaspersen. Foran fra venstre: Per Finnseth, Helge Olsen, Arnold fra Tromsø, Bertran Paulsen, Trygve Steinheim og søsteren Annbjørg Ulle



«Tyrihans». Fra venstre: Gunvald Hansen, Ingvald Andersen og Roald Hansen.

I uke 8, 9 og 10
har vi tilbud på
økologiske brød
fra Tromsø
Bakeri

ØKOLOG



ISKE BRØD

Tromsø Bakeri fortsetter trenden med å produsere moderne produkter av **tradisjonelle råvarer**.

– Vi var blant de første som gikk i gang med produksjon av speltbrød, som jo er en eldgammel måte å lage brød på. Det har blitt en kjempesuksess! Økologiske brød er på en måte også brød på gammelmåten, uttaler produksjonsleder Torbjørn Svendsen på Tromsø Bakeri.

Korn, oljer og andre ingredienser i brødet er dyrket frem uten bruk av sprøytemiddel eller kunstgjødsel, slik man gjorde det tidligere.

– Vi håper og tror at dette brødet også blir en like stor suksess som speltbrødet vårt, sier Svendsen.

Helse i hver bit

– Det har vært stor etterspørsel etter økologiske brød. Vi bruker ingen tilsetningsstoffer i økologiske brød, noe mange er opptatt av. Til og med rapsoljen i brødet er økologisk. Dessuten er det spesielt mye antioksidanter i disse brødene, forteller han.

Ernæringsforsker ved Universitetet i Oslo, Gerd Holmboe-Ottesen, uttaler til Helsenytt at økologiske plantevekster har høyere innhold av antioksidanter sammenlignet med plantevekster produsert ved hjelp av kunstgjødsel.

– Antioksidanter er plantenes måte å beskytte seg mot trusler som mikroorganismer, tørke, kulde og innsekter. Planter som blir sprøytet med plantevernmidler, trenger ikke å utvikle antioksidanter i samme grad, sier hun.

I påskesekken

– Vårt økologiske brød trenger seks ganger mer hevetid enn vanlig brød, doserer produksjonsleder Svendsen.

Den lange hevetiden gjør at brødet utvikler mer smak, samt at holdbarheten blir bedre.

Nettopp holdbarhet er noe kundene gjerne tenker på når de skal bort noen dager på tur: Brødet er skikkelig ener-

gipakke for aktive turgåere, med over 50 prosent grovt mel.

– Men for at brødet ikke skal være for grovt på smak, har vi tilsatt ristede solsikker for å få frem nøttesmaken. Ingrediensene til økologisk brød er dyrere og krever mer arbeid fra bakerne våre. Likevel har vi valgt å selge det for samme pris som steinbrødet vårt, da dette er et prosjekt vi har tro på. Dersom dette blir en suksess, vil vi også satse på økologiske frokostbrød, så vi håper økologiske produkter blir tatt godt i mot!

FAKTA

- I følge Bioforsk, sparer økologisk landbruk miljøet for utslipp av syntetiske sprøytemidler. Lavere gjødselnivå i økologisk landbruk gir mindre sjanse for tap av næring til vann og luft. I intensive jordbruksområder i Danmark og England, er det ved telling fugl, funnet flere arter og flere individer sammenlignet med konvensjonelt drevne arealer.

*Produksjons-
sjef Torbjørn
Svendsen satser
på økologiske
brød*



En fiskekake er en fiskekake

Eide Handels egenproduserte varer skal bli **reseptbelagt**. Nå skal kunden **være sikker på** at fiskekakene, fiskebollene, lasagnen eller karbonadene, **smaker det samme** hver gang produktene blir kjøpt.

– Dette er bare en start. Alle egenproduserte varer fra vårt kjøkken skal etter hvert gå etter samme resept, forteller daglig leder Bård Pettersen.

Ute på kjøkkenet lager kjøkkensjefen farse til fiskekakene. Hyse, løk, helmelk, salt, noen egg og krydder er ingrediensene som går inn i blandingen. Oppskriften er ikke lenger omtrentlig og alt nøy oppmålt.

– Hemmeligheten ligger i krydder, fremstillingen og hakkeprosedyren, forklarer konsulent Odin Tårnes. Han burde vite. En stor del av jobben hans går ut på å gjøre Eides egenproduserte produkter best mulig. Da pølsemakermester Tårnes gikk av med pensjon etter en lang karriere hos både Mydland, Ingebrigtsen og sin egen bedrift, begynte han å utvikle et konsept for Eide Handel der de fleste produkter lages internt og lokale råvarer benyttes alltid.

– Grunnen til at vi gjør dette er at vi har satt hodene våre sammen og bestemt oss for at vi i større grad skal satse på egne produkter. Vi skal reseptbelegge dem slik at de blir mest mulig like fra gang til gang, sier han.

Lang prosess

I første omgang er det fiskeboller, fiskekaker, fiskepudding, karbonader, kjøttkaker og lasagne som skal strømlinjeformes. Men planene stopper ikke der.

– Det blir mer etter hvert. Det er en lang prosess vi er i for å bli større

på disse produktene, sier Tårnes. Av yrke er han opprinnelig pølsemakermester. Er det sannsynlig at kundene i fremtiden kan kjøpe pølser i pakker påtrykt Eide-logo? Det har i hvert fall Pettersen tro på.

– Vi skal ha egne pølser i butikken i løpet av ikke alt for lang tid, slår han skråsikkert fast.

Vil ha kundenes oppskrifter

Det er tilbakemeldingene fra kundene som er viktigst for Eide Handel, også når det gjelder utformingen av hvordan produktene i fremtiden skal smake.

– Reseptene er ikke endelige før smakspanelet vårt har godkjent de, og disse produktene blir laget på grunnlag av tilbakemeldinger fra både ansatte og kunder, påpeker Pettersen.

– Vi tar gladelig mot nye oppskrifter fra kundene. Det ligger nok mange fine oppskrifter der ute, legger Tårnes til.

Og de foreløpige tilbakemeldingene fra kundene har, ifølge Pettersen, vært veldig gode.

– De egenproduserte varene er noe vi selger mye av, så det sier seg selv, sier han.

Selv om alle produktene i fremtiden går etter samme oppskrift er det ikke bare det som skal sikre at kunden går fornøyd ut av butikken. Råvarene vil alltid være det aller viktigste.



Kjøkkensjef Truls Hansen og konsulent Odin Tårnes med Mathusets egne fiskekaker.

Årets møljekalas

Den populære mølje-festen gikk av stabelen på **Eide Handel** siste helga i januar, og selv handlevognene fikk stå i kø mens **ivrige kunder** venta på tur.

Til tross for at så få liker mølje som barn, er det oppsiktsvekkende mange som forelsker seg i retten som voksen. Det var det også lørdag 26. januar da det årlige møljekalaset på Mathuset Eide Handel ble arrangert. Siden tradisjonen startet for åtte år siden har den bare vokst seg større og større. I år var det kø om å få sitteplass, og mange av handlevognene hadde kundene parkert, i mer eller mindre ordnede former, rett utenfor inngangen til kaféen. Det var trangt om plassen, men da valgte mange bare å ta en runde rundt i butikken med handlevogna for så å komme tilbake etter noen minutter.

– Kjerringa lager ikke bedre

Ordene «nydelig», «fortreffelig» og et og annet fornøyd sukk kunne høres over all praten på kaféen. Slik var det også ved det bordet vi fikk besøke.

– Det er første gangen vi er her på Mathuset for å spise mølje. Vi er jo fra Ramfjord, så vi har litt lang vei, forklarer Harald Hansen. Men det blir ikke siste gang. Både han og samboer Laila Trædal er storfornøyd med maten og



Harald Hansen og Laila Trædal forsyner seg mer enn gjerne en gang til.

gleder seg allerede til neste års kalas.

– Det var nydelig god mat. Kjempegodt, rett og slett. Så var det jo også arbeid spart for meg, smiler Trædal mellom munnfullene.

Ramfjordingene hadde et vennepar fra Senja på besøk den uken møljekalasets var. Det var mye av grunnen til at de endelig bestemte seg for å påspanndere seg en bedre møljemiddag.

Selv kresne senjaværing oppfostret på mølje måtte kripe til korset å innrømme at, jo, dette smakte.

– Til tross for at jeg er fra yttersia av Senja må jeg innrømme at dette er vel så bra som noe jeg har spist, sier Haga Olsen. Mannen hennes, Daniel Olsen er enig.

– Mølja var kjempegod. Den er ikke bedre den som kjerringa lager, for å si det sann, sier han.

130 kilo fisk

Det tok ikke lang tid fra fisken ble dratt

opp fra havet til den lå på bordet i Mathusets kafé.

Mølja ble fisket samme dag som den ble solgt til sultne gjester, noe flere av dem tydeligvis merker.

– Jeg har aldri tidligere sett fisk i en butikkdisk som er av en slik kvalitet, forteller en overrasket Daniel Olsen.

En av Mathusets kokker, Øystein Moe, bekrefter at mølja er så fersk som den bare kan få blitt. Han hadde hendene fulle denne travle lørdagen. Ifølge han har det gått mer mølje i år enn det har gått noen gang før.

– Det blir sikkert å gå godt over 100 kilo før vi er ferdig, så det har nok gått med en god del mer i år enn i fjor, sier han. Etter at gildet var over skulle det vise seg at så mye som 130 kilo fisk ble kokt. Mengden fisk tilsier at mer enn 250 porsjoner endte opp i fornøyde mager. Snart er imidlertid den største skreisesongen over, og da er det for mange et helt år til neste gang mølja kan nytes. I mellomtiden er det bare å glede seg til neste middag.

Visste du at:

Eide Handel inviterer hvert år til julegrøt, grillfest og møljekallas.



Trend og tradisjon fra Mack

Trendy skiløpere og tradisjonelle lusekofte motiv preger

Macks nyeste ølboks sammen med høyttalere og lofotfjell.

– Selv om vi henvender oss til farts-glade vintersportsfolk, kan afterski™ nytes like mye lent mot hytteveggen etter en bedagelig langrennstur, som på et livlig afterskiparty etter en vill og gal dag i alpinbakken. Produktsjef for afterski™-ølet, Cathrine Giæver, synes det er naturlig at verdens nordligste bryggeri, produserer øl med afterski som tema.

Nisjer

– Nettopp det at vi har så mange sesonger her oppe, er et konkurransefortrinn for oss, uttaler Giæver.

– Hvem andre kan vel med troverdighet produsere mørketidsøl? For et lite distriktsbryggeri som Mack, er nisjeprodukter som sesongprodukter og partyserien veldig viktige. For at vi skal hevde oss i konkurranse med

store internasjonale aktører, må vi tilby noe unikt, sier Giæver. Bryggerimesteren har evnen til å snu seg rundt og eksperimentere med nye ølsorter, uten å bekymre seg for store kostnader dersom resultatet ikke blir perfekt hver gang.

Malt

Afterski-ølet inneholder komplekse maltsorter. I følge bryggerimester Christian Ødegård var den tyske tradisjonen med å brygge hveteøl nærmest utdøende, før den fikk sin rennesanse i Tyskland de siste fire - fem tiårene.

– De ulike maltblandingene gir brygget en mørkere farge sammenlignet med vanlig pilsner. Hvete, som Mack bruker i partyølserien, gir en rund og mild smak, konstaterer Giæver.

Heftig lek i snøen

Foto: Tank Design



Afterski™

Eide Handel fører et bredt utvalg av ost og spesialvarer fra Oluf Lorentzen. Vi gir deg det lille ekstra til gourmetmåltidet!

Her er et utvalg spesialvarer vi nå har på tilbud:



kr 89,-
pr. kg

903200 Brie de Paris



kr 89,-
pr. kg

903140 Brie Coeur de Lion

Se også vårt øvrige store utvalg på importerte oster i vår ostedisk!



kr 149,-
pr. kg

904070 Cambozola blåmugg



kr 149,-
pr. kg

904072 Cambozola blåmugg m/hvitløk

kr 29,-
pr. stk



Vi har et stort utvalg på indonesisk og thailandsk mat.

Ta en titt i vår spesialavdeling!

820203
Emmy Basmati ris
2 kg

kr 19,-
pr. stk



830500
Sweet chili saus
825 g

Oluf Lorentzen

Spennende smaker deilige dufter

Nye trender innen matlaging hentes inn til **Eide Handels ferskvaredisk** via leverandører og samarbeidspartnere hver sesong. Samtidig **oppretholdes tradisjonene** innen nordnorsk matlaging.

Terje Hellegaard fra Inter-Gastro og Ronnie Ström fra Nordic Spice kurser de ferskvareansatte jevnlig i marinerings og kryddring.

Det dufter av spennende krydder i det vi møtes av en boblende ferskvaredisk med et sammensurium av nymarinerte kjøttprodukter, som spretter mot oss i sitt kraftige fargespeil. Eide Handels eget kryddersortiment dufter spennende fra sin ferske plass i butikken, og koselyder kommer fra ferskvarekjøkkenet.

– De ferskvareansatte på Eide Handel

skal serve kundene det beste av service og ekspertise. Derfor besøker vi jevnlig de ansatte i butikken og viser hvordan våre produkter best kan brukes, samt plukker og deler med oss nye trender fra hele Skandinavia, forteller Ronnie Ström. Han representerer Nordic Spice, som leverer krydder til supermarkeder og storkjøkken via samarbeidspartnere Inter-Gastro.

– Vi tipser og kurser ferskvareansatte i hvordan kundene kan bli enda mer inspirert til å bruke matvarene. Denne gangen får de krydre og marinere i butikken, samt teste produktene i sine egne hjem også, supplerer Terje Hellegaard fra Inter-Gastro.

Nye matideer

Kompetanseheving gjennom kursing





og videreutdanning, kommer kundene til gode hver eneste handledag.

– Jo mer de ferskvareansatte kan vise frem til kunden, jo mer spennende blir det å lage mat. Norske supermarkeder har generelt veldig høy standard allerede, og butikken i Eidkjosen skiller seg litt ut grunnet mengden ferskvarer og fagkyndige ansatte. Spør dem om råd, hent inn ideer og bruk de nordnorske råvarene du finner i ferskvaredisken, forteller Hellegaard. Han mener at når man trer inn i en matvarebutikk, trer man også inn i et miljø, noe kryddermanden fra Nordic Spice sier seg enig i:

– Om det lukter godt blir man sugen! Dette kurser vi Eide-ansatte på.



Eide Handel sin nye krydderkolleksjon er i salg nå.

Nasjonal kampanjefilm fra Eide Handel

– Siden Eide Handel ble kåret til Årets lammekjøttbutikk i 2006, var de på den måten gode ambassadører for oss når det gjelder å fokusere på det gode norske lammekjøttet og hvordan dette blir presentert i butikk. Eide Handel har en av de flotteste lammediskene vi har sett i Norge! Det forteller Knut Ivar Munthe Olsen i Opplysningskontoret for kjøtt.

Opplysningskontoret ønsker selvsagt ikke å favorisere Alpelammet mer enn annet lam i Norge, men i innledningen av filmen sier han at «lam som beiter i slik natur og fjell må bli bra».

Filmen finner du fra påsketider på www.matprat.no og kanskje også på TV-skjermer over hele landet.



Knut Ivar Munthe Olsen fra Opplysningskontoret for kjøtt snakker med kjøpmann Bård Pettersen under filminnspillingen på Eide Handel.

Enda billigere tørrvarer

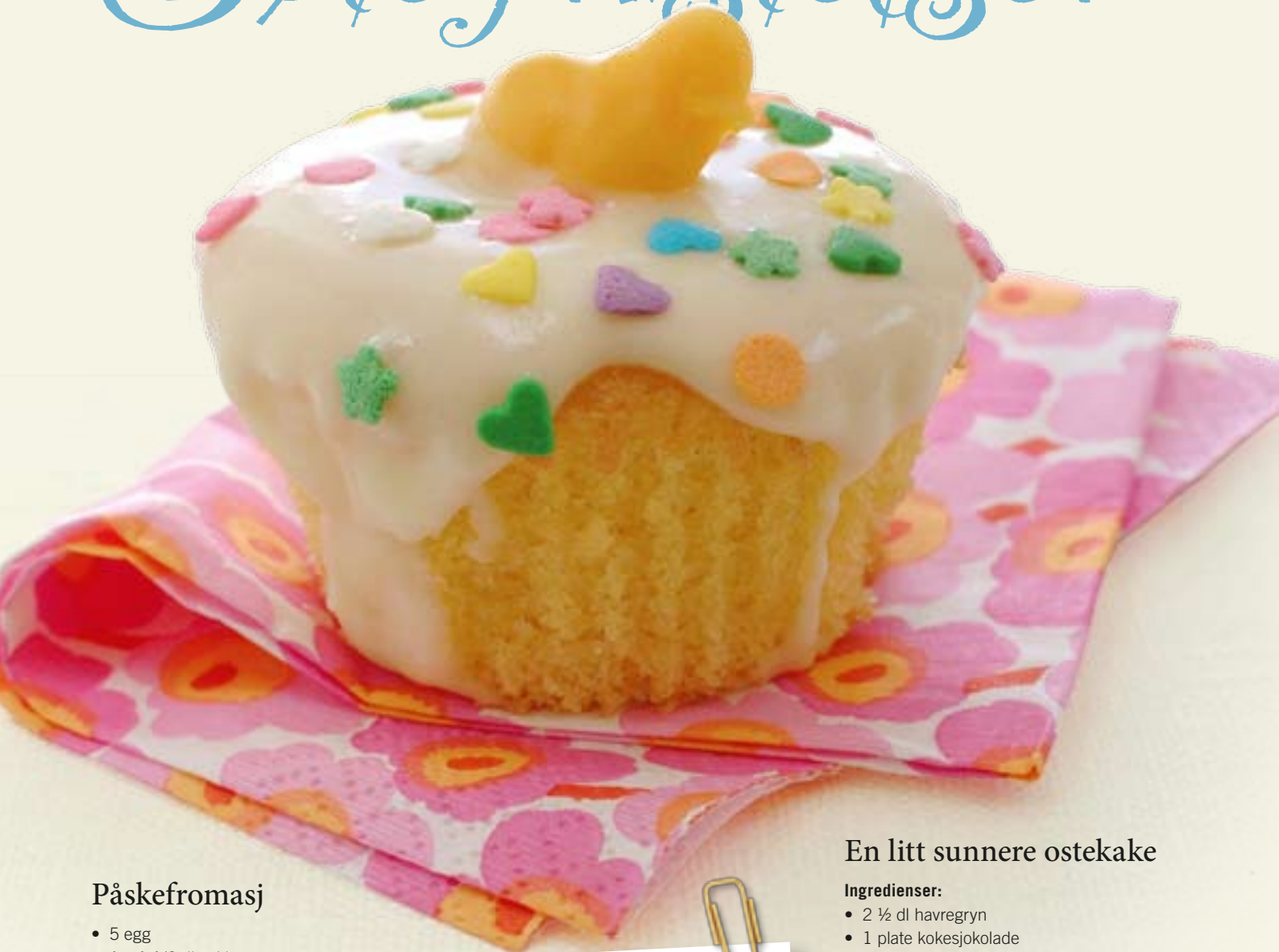
Eide Handel inngikk nok en prisgunstig avtale i februar: Bunnpriskjeden i Trondheim vil fra nå av levere tørrvarer til samme konkurransedyktige priser som kjeden selv bruker i resten av landet. Eide Handel blir med dette enda mer komplett.

I.K.Lykke AS ble grunnlagt i 1830 og er en av Trondheims eldste handelsbedrifter. Den første tiden ble det handlet med kvern- og møllesteiner fra Selbu. Kvernsteinsfarten gikk med to egne skip, til Sørlandet og til østlandsbyene. Betalingen var ofte landbruksprodukter, og i 1840-årene åpnet Lykke

spesial-forretning i fetevarer med smør som hovedartikkel. Visstnok den første i Trondheim. Varene ble solgt i Trøndelag, men det var også betydelig utførsel av kolonivarer og fleisk til Jämtland, og fra 1860 ble det også eksportert smør til England. Over hundre år etter, i 1981, åpnet vi vår første Bunnpris-forretning på Øya i Trondheim.

Den ene butikken har blitt til mange: Over 173 butikker fra Kristiansand i sør og til Hammerfest i nord. Og i dag finner du altså produktene på Eide Handel.

Søte fristelser



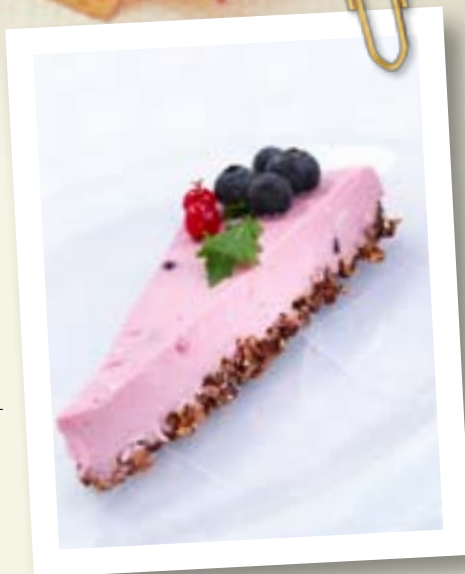
Påskefromasj

- 5 egg
- 1 – 1 1/2 dl sukker
- 3 dl kremfløte
- 2 dl konsentrert appelsinjuice
- 1 ts kanel
- 1 ts kardemomme
- 6 plater gelatin

Slik gjør du:

1. Bløtlegg gelatinen i kaldt vann i 5 minutter. Pisk eggedosis. Stivpisk kremfløten og bland kremen med eggedosisen.
2. Press ut vannet av gelatinen, og smelt den i 1/2 dl kokende varmt vann. Bland gelatin og appelsinjuice, og hell det i eggedosisblandingen under omrøring. Ha i kanel og kardemomme. Sett fromasjen kjølig i ca. 5 minutter før den fylles over i en serveringsskål. La fromasjen fortsatt stå kjølig et par timer før den serveres. Pynt den med appelsinskiver eller revet appelsinskall.

Kilde: egg.no



En litt sunnere ostekake

Ingredienser:

- 2 1/2 dl havregryn
- 1 plate kokesjokolade
- 1 pk. gelépulver med bringebærsmak
- 1 beger cottage cheese
- 1/2 l fruktyoghurt med skogsbær

Slik gjør du:

1. Rist havregryn i tørr stekepanne til de er sprø. Smelt sjokoladen i vannbad og rør den sammen med havregrynene. Klem massen ut i en 24 cm springform. Dekk gjerne bunnen med bakepapir, da er kaken lettere å få ut av formen.
2. Lag gele med halv vannmengde. Avkjøl den, men pass på at den ikke stivner. Mos cottage cheeseen så den blir glatt og rør den sammen med yoghurten. Rør inn geleen og la det stå til det tykner. Hell ostemassen over havregrynsbunnen i formen, og la kaken stå i kjøleskap til den stivner. Pynt med sesongens friske bær.

Kaken gir 16 biter.

Kilde: melk.no

Påskemuffins

Ca. 10 stk

- 100 g smør
- 150 g sukker
- 3 egg
- 150 g hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 1/2 dl appelsinjuice eller melk
- muffinsformer

Slik gjør du:

1. Rør smør og sukker hvitt.
2. Rør inn ett og ett egg.
3. Sikt hvetemel og bakepulver og tilsett vekselvis med appelsinjuice eller melk.
4. Fyll muffinsformene 3/4 fulle ved hjelp av teskjeer. Stek muffinsene på midterste rille i stekeovnen ved 175 °C i ca. 20 minutter.
5. Avkjøl muffinsene og pynt med melisglasur (1 ss kaldt vann til 1 1/2 dl melis), sjokoladeglasur (melisglasur med litt kakaopulver) og marsipanfigurer, Non Stop eller lignende.

TIPS:

Om du ønsker det, kan du ta halvdelen av den ferdige røra i en ny bolle og sikte inn 1 ss kakao. Så kan du enten lage marmor-muffins av halvveis blandet hvit og brun røre eller du kan lage noen vanlige muffins og noen sjokolademuffins.

Kilde: egg.no

Karamellpudding

6 porsjoner

- 2 dl sukker
- 4 dl melk eller «Vikingmelk»
- 2 dl kremfløte
- 4 ss sukker
- 1 vaniljestang (eller 1 ts vaniljesukker)
- 5 egg

1. Ha sukkeret i en randform, og sett den på en middels varm kokeplate. Varm opp sukkeret til det har smeltet og er kastanjebrunt. Bruk grytekluter. Drei formen slik at den blir jevnt glasert.
2. Kok opp melk, fløte, sukker og vaniljestang snittet på langs. Avkjøl blandingen noe og rør inn lett vispede egg. Sil blandingen over i den glaserte formen. La formen stå i 10 min. før den settes i ovnen (røren «setter» seg og hindrer luftbobler). Stek karamellpuddingen ved 125 °C i vannbad i ca. 1 1/2 time. Mot slutten av steketiden kan du kjenne med baksiden av ei vætet skje om overflaten er «fast». I så fall er puddingen ferdig. Avkjøl i formen til neste dag.
3. Hvelv karamellpuddingen på et fat med kanter for å beholde karamellsausen.

Kilde: egg.no

Eggedosis til små og store

(4 porsjoner)

- 5 eggeplommer
- 1 eggehvite
- 4 ss sukker

Slik gjør du:

Bland alt i en bolle og pisk til det blir stivt. Fyll eggedosisen i glass og server med skje. Et lite dryss med sjokolademelkpulver på toppen gjør lykke hos de yngste.

Kilde: egg.no

Sjokoladefondant

Tidsforbruk: 40 - 60 min

Ingredienser:

- 250 g smør
- 215 g sjokolade
- 5 stk. eggeplomme
- 5 stk. egg
- 200 g sukker
- 110 g hvetemel

Slik gjør du:

1. Del smør og sjokolade i grove biter, og smelt over vannbad. Rør sammen eggeplommer, egg sukker og mel. Tilsett sjokoladesmøret. Fyll massen i godt smurte aluminiumsformer eller muffinsformer til de er 2/3 fulle.
2. Stekes i ovnen på 200 grader i ca 7 minutter. De skal være faste utenpå og flytende inni.

Kilde: melk.no



Multekrem

Ca. 20min tilberedning

Ingredienser

- 4 dl kremfløte
- 5 dl multer
- 3 ss sukker
-

Slik gjør du:

1. Bland sukker og multer.
2. Pisk fløten til krem, og bland kremen sammen med multene. Man kan også bruke multesyttetøy, ca 3 dl.
3. Server multekremen med småkaker eller kjeks.

Kilde: matprat.no



Fruktsalat

4 porsjoner

Sukkerlake:

- 1 stk. vaniljestang
- 5 dl vann
- 50 g sukker

Frukt:

- 1/2 stk. galiamelon
- 1 stk. pære
- 1 stk. banan
- 1 stk. eple
- 2 stk. kiwi
- 2 stk. pasjonsfrukt
- 200 g jordbær
- 1/2 stk. sitron
- 100 g hasselnøtter (kan sløyfes)

Slik gjør du:

1. Snitt vaniljestangen på midten og skrap ut innholdet med en kniv. Kok opp vann, sukker og vaniljestang + innholdet. Sil og avkjøl.
2. Vask frukt og bær. Ta av skallet på melonen, bananen og kiwen. Kutt alle ingrediensene i passe små biter, utenom pasjonsfrukten. Klem over litt sitronsaff. Bland forsiktig frukt, bær og sukkerlaken.
3. Del pasjonsfrukten i to og skrap ut innholdet og ha det over fruktblandingen. Dryss til slutt over nøtter.

Kilde: matprat.no

Procter
PRINGLES
original

10⁰⁰



Gilde
GRILLPØLSER
600gr

29⁰⁰



Axa
HAVREGRYN
BJØRN

6⁰⁰



Tine
FLØTEMYSOST
1 kg

49⁰⁰



Mack
FREEZE

3⁰⁰

+ pant



Sætre
KJEKS

18⁰⁰



Kaffehuset Friele
FROKOST KAFFE
kok/filter 500 gr

29⁰⁰



Toro supper:
Kremet, tomat
og fiskesuppe

10⁰⁰



Synnøve Finden
GULOST
1 kg

49⁰⁰



Lilleborg
SUN VASKE-
TABLETTER

25⁰⁰

Dolmio
SAUS

12⁰⁰



Nestle
MAGGI POTETMOS

3⁰⁰





Foto: frukt.no

GULROT
1 KG **7⁰⁰**



Mills
KAVIAR
190 gr **15⁰⁰**

Prior
KYLLINGLÅR
nystekt

10⁰⁰



Wasa
SOLRUTA
Spelt/Sesam

20⁰⁰

Nora
JUICE
blåbær/
bringebær

19⁰⁰



Stabburet
GRANDIOSA
Spelpizza

36⁰⁰

Galleberg
BRIDGEBLANDING
400 gr

25⁰⁰



Sarah Lee
ZENDIUM JUNIOR
BARNETANNKREM

10⁰⁰



GØY
SAFT

15⁰⁰

Diplom is
2 LITER IS
assortert

18⁰⁰



Palmolive
FL.HÅNDSÅPE
før pris 26,80
2 FOR

10⁰⁰



Palmolive
DUSJSÅPE
250ml
før pris 23,90

10⁰⁰



Verdens beste lammekjøtt!

Kom til Eide Handel og prøv vårt Alpelam klasse E, den høyeste klassifiseringen innenfor lam. Kjøttet har stor kjøttfylde, lite fett og hos oss får du det som frosne lammelår, lammestek, lammebø, lammekoteletter og småsteik.

Ferdig steamet og marinert lammebø	149,-
Lammesmåstek, ...	85,-
Lammeribbe i skiver	79,-
Lettsalta lammekjøtt	79,-
Lammelår	98,-

MATHUSET

Eide Handel

Mandag - Fredag 07.00 - 22.00

Lørdag 08.00 - 20.00