



Mat med utsikt

INSPIRASJON TIL GOD OG BÆREKRAFTIG MAT PÅ TUR



Mat med utsikt

Måten vi produserer og spiser våre måltider påvirker den naturen vi omgir oss med. Norske mattradisjon har spilt på lag med naturen i generasjoner. Vi har bearbeidet råvarer slik at de kan spises gjennom flere sesonger. Ysting, tørking, salting, speking, sylting, til og med hermetikk har lange tradisjoner. Mat som verken krever kjøleskap eller stekeovn, men som har mye smak og energi!

DNT, Joker og Nærbutikken deler en visjon om å hjelpe folk til å velge kortreist og norskprodusert mat i sesong. Vi heier på levende lokalsamfunn og det er viktig for oss å støtte opp om de lokale produsentene. Gjennom våre satsinger Smaken av Norge (Joker og Nærbutikken) og Mat med utsikt (DNT) vil vi gjøre det enklere å velge lokalprodusert mat og drikke.

Vi har fått hjelp av Matvalgets dyktige kokker til å tenke matglede og bærekraft med utgangspunkt i hva som er mulig å få til på en enkel selvetjeningshytte. Oppskriftene tar utgangspunkt i hovedingredienser du finner i proviantlagrene på DNTs hytter, samt varer du får tak i på Joker eller Nærbutikken i nærheten av hyttene, slik at du virkelig kan få smaken av Norge fra området du er på tur i. I tillegg har vi lagt inn forslag til hva du kan hente fra naturen. Følg sesongen og det du finner, og tilpass oppskriftene etter hva du får tak i og orker å bære på.

Vi håper heftet vårt vil inspirere deg til å skape matglede med utsikt, som en del av et naturvennlig, inkluderende og inspirerende friluftsliv.



Dag Terje Solvang,
Generalsekretær DNT



Kjetil Flåtrud,
Kjededirektør Joker og Nærbutikken



DNTs selvbetjente hytter

For mange er de selvbetjente hyttene selve symbolet på DNT: en hytte som er ubemannet, men som har et proviantrom med alt du trenger for å spise deg mett. De selvbetjente DNT-hyttene finnes fra Agder i sør til Trøndelag i nord. På lange turer er det gjerne maten man går og drømmer om, og mange er spente når de ankommer en selvbetjent hytte - hva er det inne på proviantlageret? Er det sjokolade? Kanskje pannekaker?

Gjennom prosjektet Mat med utsikt har vi i DNT jobbet for at vareutvalget på selvbetjeningshyttene skal bli mer forutsigbart for gjestene, og at vi tilbyr proviant som er litt mer bærekraftig og inkluderende enn tidligere.

Under ser du hva vi anbefaler som standardutvalg på selvbetjeningshyttene. Det vil likevel alltid være noen lokale tilpasninger, og vær også klar over at noen av hyttene som ligger langt til fjells ikke får påfyll av proviant utover i sesongen: er det tomt for en vare, så er det tomt.

FROKOST OG PÅLEGG: Knekkebrød*, havregrøt, havregryn*, pannekakemix, leverpostei*, syltetøy, sjokoladepålegg, makrell i tomat, smør, honning.

MIDDAG OG TILBEHØR: Bergensk fiskesuppe, erter og gulrøtter, potetmos, lapskaus på boks, fullkornsrís, bacalao, bønnemix, byggryn, Pasta di Parma, Chili Con Carne, fullkornsmakaroni, tomatuppe*, bogkylling på boks, stroganoff-gryte, tørre røde linser og knuste tomater på boks.

DESSERT OG SNACKS: Sjokoladepudding, vaniljesaus, fruktsuppe, mørk kokesjokolade, kjekssjokolade og Bixit sjokolade.

ANNET: Turmat lapskaus, kaffe, kakao, solbærtoddy, tørrmelk, teposer, kokmalt kaffe og instant kaffesticks.

*Glutenfri variant

I tillegg til vareutvalget vil du finne sukker, kanel, pepper, salt og noe annet krydder på hytta som du kan benytte for å smakssette maten. Husk at for dersom DNT-foreningene skal kunne fortsette med ordningen med proviantrom så er du som gjest også ansvarlig for å rydde, holde orden og betale for maten. Gled deg over et unikt tilbud, og spis godt uten å bære deg skakk!

TIPS!

Suppa kan også brukes som hovedrett; Tilsett en boks med bønner eller kyllingbiter, og topp med erter og gulrot stekt i litt smør.



FRA NATUREN

Sommer: Sopp, bergmynte og kløverblomster.

Høst: Sopp, havsalat og røsslyngblomster.

FORRETT

Kremet soppsuppe

Hver sesong har sine råvarer, og det er ekstra hyggelig å servere av naturens grøde på tur. Denne suppen er en god base med mange muligheter, og kan fungere både som en ren vegetarrett, eller toppet med fisk eller kjøtt.

 25 min  x 4

PÅ HYTTA

2 ss smør
1 pose Pasta di Parma
18 dl vann
1 pose tørrmelk
Salt og pepper

FRA BUTIKKEN

3 dl sopp
1 løk
2 fedd hvitløk
2 stenger stangselleri
Evt 200 g fisk eller kjøtt
Persille

1. Stek sopp, løk, hvitløk og selleri i litt smør i pannen.

2. Tilsett Pasta di Parma, tørrmelk og vann og la suppen koke i 10 minutter som anvist på pakken.

3. Smak til med salt og pepper. Topp suppen med medbrakt kjøtt, fisk eller urter.

Allergener:

Melk, gluten og selleri



TIPS!

1. Har du litt hvitvin i sekken, så tilsett gjerne en god klunk når løken er ferdigstekt, og la det koke inn til halvparten.
2. Tilsett omtrent like mye linser som bygg for en mer mettende hovedrett.



FORRETT

Byggotto

Bygg er en enkel og ren råvare som kan smaksettes på utallige måter, og er i tillegg både sunn og bærekraftig mat. Byggotto kan serveres som forret, siderett eller hovedrett. Litt selvskaget fisk, en god lokal ost eller tørket kjøtt som topping løfter smaken.

🕒 30 min 🧑 x 4

PÅ HYTTA

1,5 dl byggryn
1 pose tørrmelk
1 boks hermetiske erter og gulrot
2 ss smør
6 dl vann

FRA BUTIKKEN

6 stk sopp
1 valgfri buljongterning
Ca 50 g lokal ost
Litt speket kjøtt eller fisk hvis du ønsker.

1. Del soppen i passe store biter og stek i smør til den er gylden. Kutt opp purre, ha den i gryta og stek noen minutter til.
2. Tilsett byggryn, buljongterning og vann. La det koke i ca 20 min. Rør av og til.
3. Ha i gulrot og erter, tørrmelk, og eventuelt en lokal ost for å få en mer kremet byggotto. Ta kjelen av platen. Smak til med salt og pepper
5. Pynt med urter, tyttebær, tørket kjøtt eller fisk.

Allergener: Gluten, melk og selleri

FRA NATUREN

Sommer: Strandreddik og bergmynte.

Høst: Sopp, tyttebær og bakkemynte.

Tomatsuppe

Denne tomatsuppen er laget med røde linser som metter godt hvis man har gått langt og trenger ekstra energi. Alt du trenger å bære med deg er en liten løk og litt hvitløk. Pimp opp suppen med selleri, gulrot og litt knust knekkebrød.

🕒 25 min 🍷 x 4

PÅ HYTTA

1 ss smør
1 boks hermetiske tomater
2 bokser vann
Pepper
1 dl røde linser
(Honning)
Krydder fra skapet

FRA BUTIKKEN

½ løk
1 fedd hvitløk
1 stk buljongterning

1. Smelt smør i en gryte. Ha i løk og hvitløk og la det surre til løken er blank.
2. Ha i hermetisk tomat, røde linser, buljong og vann som du skyller tomatboksen med. Og la det koke til alt er mørt.
3. Smak til med honning, salt og pepper. Se om du finner krydder i skapet; for eksempel basilikum eller oregano, eller kanskje det vokste noe vilt på veien. Juster konsistensen med vann.

Allergener: Melk og selleri

FRA NATUREN

Sommer: Bergmynte og russekål.

Høst: Bergmynte og bakkemynte.



TIPS!

Rester av pølse, skinke, saltet eller røkt fisk, ost eller finhakkede grønnsaker er god topping på suppa.



TIPS!

Glemte du tacokrydder kan du bruke en pose stroganoff, det setter god smak på suppa. Revet lokal fast ost som dryss er veldig godt, og for ekstra krønsj kan du knuse litt knekkebrød over.



FRA NATUREN

Sommer: Bergmynte og kløver.

Høst: Bergmynte og sopp.

HOVEDRETT

Tacosuppe

Ute på tur er hver dag fredag! Med litt hjemmelaget tacokrydder i sekken, eller ferdig fra din lokale kjøpmann, er fredagsstemningen sikra. For å spare på vannbæring til oppvask er denne tacomiddagen i én gryte.

 30 min  x 4

PÅ HYTTA

1 boks hermetisk tomat
1 boks vann
1 dl byggryn
1 boks bønnemix
Knekkebrød
Salt og pepper

FRA BUTIKKEN

½ løk
1 fedd hvitløk
1 pose tacokrydder
Tørket kjøtt
Rømme

1. Smelt smør i en gryte og stek løk og hvitløk.
2. Ha i hermetisk tomat, byggryn og vann. La det koke til byggen er myk, ca 20 min.
3. Tilsett bønnemix, smak til med tacokrydder, salt og pepper. Juster konsistensen med vann.
3. Topp med knust knekkebrød og rømme og eventuelt noe tørket eller speket kjøtt.

Allergener: Gluten, (Melk i rømme)



TIPS!

Gryta kan bygges ut ytterligere med mer grønnsaker, bønner eller byggryn. Server med brød eller knekkebrød og smør.



HOVEDRETT

Bacalao

På tur i fjellet, eller langs sjøen? Fiske kan du uansett. Har du ikke fiskelykke så er klippfisk lett å bære i sekken. Men du finner også deilig ferdig bacalao i proviantlageret. Med litt ekstra tomater, linser og grønnsaker blir bacalaoboksen middag til flere.

🕒 25 min 🍳 x 4

PÅ HYTTA

1 boks hermetiske tomater
1 dl røde linser
1 boks hermetisk bacalao
1 boks hermetisk gulrot og erter

FRA BUTIKKEN

3 ss hakkete sorte oliven
½ stk chili
Urter

1. Ha røde linser og tomat i en gryte og kok linsene i 12-15 min, til de er møre.
2. Tilsett bacalao og grønnsaker og varm opp til ønsket temperatur, juster konsistensen med vann. Smak til med salt og pepper.
3. Har du selv fisket fisk? Rens, del og legg den i gryta, og la den trekke i noen minutter sammen med Bacalaoen.
4. Topp med chili og oliven.

Allergener: Fisk

FRA NATUREN

Sommer: Kløverbloster, sukkertare og selvfiske fisk.
Høst: Selv fiske fisk og bergmynte.

Bolognese gryte

Basen for denne gryta er linser fra proviantlageret, noe som gir et mettende, proteinrikt og fullverdig måltid. Når basen er god, trenger man ikke bære så mye ekstra i sekken: et par grønnsaker og en bit lokal pølse gjør den store forskjellen.

🕒 25 min 👤 x 4

PÅ HYTTA

1 boks hermetiske tomater
1 dl røde linser
1 boks vann
salt og pepper

FRA BUTIKKEN

ca 200g. pølse/skinke
1 stk gulrot
1 stk stangselleri
3 fedd hvitløk
1 ts oregano

1. Del pølse, gulrot, stangselleri i terninger. Kutt hvitløken i skiver.
2. Stek i en gryte til grønnsakene er myke og har fått litt farge.
3. Tilsett hermetisk tomat, skyll boksen med vann og ha i gryta. Tilsett linsene.
4. Kok til linsene er møre, ca 15 min.
5. Smak til med oregano, salt og pepper.

Allergener: Selleri

FRA NATUREN

Sommer: Bergmynte og einer.

Høst: Bergmynte og sopp.



TIPS!

Server med fullkornsmakaroni eller kokt byggryn. Eller lag potetmos og legg gryte og mos lagvis med ost på toppen.



TIPS!

Bruk knekkebrød som krønsj på toppen, og server eventuelt med litt kylling eller bacon.



HOVEDRETT

Karbonanza

Vandret noen dager i fjellet? Trenger du en kaloribombe? Her er den. Kombinasjonen av hele korn, bønner, grønnsaker og ost gir deg alle proteinene du trenger. Dette er en grønnsaksrett som er både mettende og fullverdig. Rett og slett en trippel karbonanza!

🕒 30 min 🍽️ x 4

PÅ HYTTA

2 ss smør
1 dl byggryn
1 boks bønnemix
8 dl vann
1 pose Pasta di Parma
Salt og pepper

FRA BUTIKKEN

1 løk
2 dl oppkuttete grønnsaker i sesong
Litt ost

1. Skjær grønnsaker i biter og vend i smør, salt og pepper. Stek i smør til møre.
2. Bruk en stor gryte med vann. Kok byggryn til de er nesten møre. Tilsett Pasta di Parma og la det småkoke til alt er mykt, ha i bønner og smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med mer vann om nødvendig.
3. Legg grønnsakene på et fat og hell gryta over. Dryss litt ost over hvis du har med deg.

Allergener: Gluten, melk og egg

FRA NATUREN

Sommer: Bergmynte og seiersløk.

Høst: Sopp, bergmynte og ryllik.

Fiskegryte

I Norge har lange tradisjoner for å konservere fisk. Røkt, tørket og saltet fisk er gode turkompanjonger, og man trenger bare litt for å sette smak på en ellers mild rett. Både konservert og fersk, selvfangeret fisk kan brukes i denne gryta.

🕒 30 min 👤 x 4

PÅ HYTTA

300 g fullkornsmakaroni
1 pose Bergensk fiskesuppe
2 ss smør
1 boks bønnemix
1 boks erter og gulrot

FRA BUTIKKEN

1 liten brokkoli (bruk stilken)
10 cm purre
4 dl oppkuttede grønnsaker i sesong
Evt fisk (røkt, saltet, tørket eller fersk)
Knekkebrød

1. Kok makaroni som anvist på pakken, tilsett grønnsakene på slutten og kok de møre samtidig. Sil av og ta vare på kokevannet.
2. Bland suppepulveret med kokevannet fra makaroni og grønnsaker og kok videre som anvist på pakken. Bland inn makaroni og grønnsaker, og eventuelt fisk.
3. Bland tørt brød, og evt knust knekkebrød, med litt smør, salt og pepper og stek det gyllent i panna.
4. Server gryta med krønsj på toppen.

Allergener: Fisk, melk, egg, gluten og selleri

FRA NATUREN

Sommer: Sukkertang, rød kløver og selvfiska fisk.

Høst: Sukkertang og selvfiska fisk.



TIPS!

Har du tørt brød i sekken, så skjær det i små biter og rist i panne med smør – godt som topping!



TIPS!

Har du sjokoladesugen, så kan du lage en sandwich av ridderne med sjokolade mellom skivene. Stek i smør i panne på begge sider til sjokoladen smelter i midten. Nam!



FRA NATUREN

Sommer/Høst: Bringebær, blåbær og bjørnebær.

DESSERT

Arme vaniljeriddere

Arme deg, nå er du sliten, men trøsten er nær: finn frem det tørre brødet ditt! Ikke nok med at disse ridderne smaker fantastisk, men ved å bruke opp det gamle brødet blir du jammen meg også en matredder. Med sesongens bær blir dette en luksus-dessert.

 20 min  x 4

PÅ HYTTA

1 pk vaniljesaus
8 skiver tørt brød
2-4 ss smør
Eventuelt: Kjekssjokolade
eller syltetøy

FRA BUTIKKEN

Frukt eller bær etter ønske

1. Hell vaniljesaus i en skål og legg de tørre brødskivene ned i. La de ligge og sug seg til seg vaniljesaus i minst 10 minutter.
2. Løft skivene opp.
3. Smelt smør i en panne. Stek brødskivene på begge sider til de er gyldne og sprø.
4. Server med resten av vaniljesausen og hakket sjokolade, bær eller syltetøy på toppen.

Allergener: Melk, gluten



TIPS!

Topp suppa med youghurt og eplebiter og server til frokost.



DESSERT

Fruktsuppe med havrekrønsj

Fruktsuppe er en klassiker på hyttetur. Byggryn i suppa metter, og med deilig sting av ingefær og krønsj fra havre er dette en magisk god dessert. Fyll gjerne på med epler, pærer eller bær i sesong, gjerne økologisk og lokalt dyrka. Suppa er god både varm og kald.

🕒 15 min 👤 x 4

PÅ HYTTA

1 pose fruktsuppe
1 dl byggryn
1 dl havregryn
2 ss smør
1 ts honning
Salt
Eventuelt vaniljesaus

FRA BUTIKKEN

2 cm ingefær

1. Kok byggryn i vann, når de er så vidt møre tilsettes suppepulveret. Kok videre til ferdig. Juster tykkelsen med ekstra vann om nødvendig.
2. Tilsett ingefær, enten finhakket ellet i store biter som er lette å ta ut av suppen når den har satt nok smak.
3. Smelt smør i en panne, ha i honning og bland sammen. Rør inn havregryn og stek til den er gylden. Server suppen med litt vaniljesaus og havrekrønsj.

Allergener: Gluten , melk

FRA NATUREN

Sommer/Høst: Bringebær, blåbær og bjørnebær.

Sjokoladenirvana

Dette er oppskriften for å bli turfølgets mest populære person: Er sekken tom for sjokolade finnes nemlig redningen i proviantlageret. I denne desserten gjelder mottoet «jo mer, jo bedre».

🕒 10 min 🍳 x 4

PÅ HYTTA

2,5 ts pulverkaffe
5 dl vaniljesaus
1 pk sjokoladepudding
Bixit eller kjekssjokolade

FRA BUTIKKEN

Bær i sesong

1. Ha pulverkaffe i vaniljesausen, skru på korken og rist flaska til kaffen er oppløst.
2. Fordel sjokoladepuddingen i fire glass, ikke søl på kanten.
3. Knus over Bixit eller sjokolade.
4. Hell kaffesausen over sjokoladekremen og topp med sjokoladesmuler og bær du fant langs stien.

Allergener: Melk, gluten og soya

FRA NATUREN

Sommer/Høst:

Blåbær eller bringebær.



TIPS!

Kakaopulver og/eller hakkede nøtter kan drysses på toppen. Server gjerne med friske bær!





Granola

🕒 20 min 🍳 x 4

Visste du at det er lett å lage sin egen Granola på tur? Bland gjerne inn litt syltetøy før steking for ekstra smak. Spis med melk, eller bruk som topping på grøt og десерter.

PÅ HYTTA

2 ss honning
3 ss smør
3 dl havregryn
2 dl knust knekkebrød
Kanel

1. Smelt smør og honning i en panne.
2. Bland resten sammen og ha i panna på lav varme, og la det riste/tørke sakte, pass på at det ikke brenner seg.
3. Smak til med kanel.

Allergener: Gluten, melk og nøtter

FRA BUTIKKEN

5 ss nøtter
4 ss kokosmasse

TIPS: Har du luksusen av en ovn: 150C i ca 45 min, sjekk at det ikke brenner seg, rør innimellom.

Amerikanske pannekaker



45 min



x 4

Disse pannekakene har havregryn i røra, så får du litt mer å gå på. Du kan også bruke grøtrester (erstatt havregryn med 1,5 dl grøt). Spis til frokost, kvelds eller som niste.

PÅ HYTTA

1 pk pannekakemix
50 g havregryn
Syltetøy
Honning

FRA BUTIKKEN

1 ts bakepulver

1. Bland en pose pannekaker, havregryn og vann. Bruk ca halvparten av væskemengden oppgitt på pakken.
2. La røra stå å svelle i 30 minutter.
3. Juster konsistensen med vann og stek små lapper i panne med smør.

Allergener

Egg, gluten og melk

FRA NATUREN:

Blåbær, bjørnebær, skogsyre eller engsyre.

Setergrøt



25 min



x 4

Byggrynsgrøt servert med revet geitost og tyttebær er norsk matkultur på sitt beste, men alt av sesongens frukt og bær er godt som topping på denne gode og næringsrike grøten.

PÅ HYTTA

2 dl byggryn
6 dl vann
2 poser tørrmelk
2 ts honning

FRA BUTIKKEN

100g geitost
60 g mandler

1. Ha byggryn, vann og tørrmelk i en kjele og kok opp.
2. La det koke i 15-20 min. Byggen skal være helt myk. Juster væskemengde til ønsket konsistens. Smak til med salt.
3. Rør tyttebær med litt sukker. Riv geitost eller kutt den i biter. Dryss over tyttebær, geitost og mandler.

Allergener

Gluten og melk

FRA NATUREN:

Tyttebær, blåbær eller krekling.

Drømmegrøt



10 min



x 4

La frokosten lage seg selv mens du sover! Bløtlagt havre gir bedre smak og mer næring. Bland gjerne inn bær, nøtter eller frø samtidig, og servér med litt granola for god krønsj.

PÅ HYTTA

3 dl havregryn
6 dl vann
1 pose tørrmelk
Syltetøy
Honning

1. Legg havregryn i vann kvelden før.
2. Neste dag: rør inn en pose tørrmelk
3. Topp med bær og granola, syltetøy eller honning.

Allergener

Melk

FRA NATUREN:

Tyttebær, krekling, bjørnebær, skogsyre, engsyre.



Pannekakewraps

 30 min  x 4

Pannekaker er perfekt turmat. Nesten alt av rester kan krydres litt ekstra og fylles inn i pannekakene.

PÅ HYTTA

1 pk pannekakemix
100 g byggryn
1 pk bogkylling eller
bønnemiks
2 dl grønnsaker
Salt og pepper

1. Følg anvisningen på pakken for pannekaker.
2. Kok bygg i ca 15-20 minutter, til den er helt myk. Kutt eventuelt grønnsaker i tynne skiver, eller bruk hermetiske fra lageret.
4. Bland alt sammen og smak til med de krydderne du har og bland gjerne inn rester fra i går.
5. Fyll pannekakene med blandingen og brett sammen.

Allergener

Egg, gluten og melk

Nistlesalat

 30 min  x 4

Det går an å lage god niste også uten brødskiver. Ta gjerne med deg en liten flaske god dressing i tursekken, så får nistlesalaten et skikkelig smaksloft.

PÅ HYTTA

1 pakke byggryn
1 boks bønnemiks

FRA BUTIKKEN

3 dl grønnsaker
i sesong

1. Kok bygg i rikelig med vann i 15-20 min til det er helt mykt.
2. Sil av og bland sammen med bønnene.
3. Tilsett grønnsaker etter ønske og tilgang.
4. Smak til med salt og pepper, og ha over i en boks eller pose.

Allergener

Gluten

Pimpa turmat

Nesten alt av rester er godt på tur. Med litt friske grønnsaker på toppen blir lapskausen friskere og mer fristende dagen derpå.

PÅ HYTTA

Lapskaus
Grønnsaker
Krydder fra skapet

1. Bruk rester fra lapskausen i går. (Eller Turmat-poselapskaus.)
2. Topp lapskausen med grønnsaker, enten fra lageret på hytta, eller rester fra middagen. Smak til med krydder
3. Varm opp underveis på turen hvis du ønsker, men den er god kald også.

TIPS!

Ta gjerne en plastboks med lokk med i tursekken og lag ekstra middagsporsjoner, så kan du enkelt ta med rester til neste på tur.





VÅR ANBEFALTE TURKAFFE ER ALI:

ALI Kaffe er en blanding av Arabica-bønner fra Mellom- og Sør-Amerika med hovedvekt på Brasil. Arabica-kaffen anses som overlegen i smak og kvalitet, slik at du får en god smaksopplevelse mens du kvikner til, samtidig som Ali-kaffen er UTC-sertifisert og produsert på Norges mest miljøvennlige kaffebrenneri.

God kaffe på tur!

Hvis du er glad i å være ute i naturen vet du at morgenkaffe laget utendørs kanskje er den mest velsmakende kaffen som finnes. Det finnes forskjellige typer brygge-utstyr man kan bruke for å lage kaffe utendørs, og utstyret behøver verken veie mye eller ta mye plass. Det enkleste er nok en liten turkjele som varmes opp over et stormkjøkken eller et bål – når det ikke er bålforbud, vel å merke.

DU TRENGER

En kaffekjele, gjerne i rustfritt stål
Friskt, kaldt vann
Kokmalt kaffe, ca 60–70 gram per liter vann
Noe å røre med

BRYGGEMETODE:

1. Fyll passe mengde vann i kjelen, og gi det et oppkok. Når vannet koker, tar du kjelen vekk fra bålet. Tilsett kokekaffe.
2. Rør rundt slik at all kaffen fuktes. La kaffen stå og trekke. Trekketiden avhenger av hvor kraftig du vil ha kaffen. Men for å få frem den gode smaken er 6 til 8 minutter anbefalt.
3. Rør forsiktig i overflaten av kaffen. Hensikten er at den kaffegruten som ennå ikke har sunket, skal synke til bunnen av kjelen. La kaffen stå og hvile, etter 1 minutt kan man forsiktig helle kaffen over i kopper.

Enklere blir det ikke!





SEKS RÅD FOR BÆREKRAFTIGE MATVALG:

1. LAG MEST MULIG MAT FRA BUNNEN AV
2. BRUK MER GRØNNSAKER, BELGVEKSTER OG KORN
3. TENK SESONGENS RÅVARER
4. VÆR BEVISST I VALG AV KJØTT OG SJØMAT
5. REDUSER MATSVINNET
6. VELG ØKOLOGISK

Se etter Smaken av Norge-merket i Joker og Nærbutikken

Vi heier på et levende lokalsamfunn.

Vi har Joker-butikker og Nærbutikken over hele landet, fra nord til sør og øst til vest. Vi er til stede i store byer, mindre byer, bygder, grender, ved fjord og fjell og til og med på den ytterste øy. I alle de områdene vi har butikker finnes det også fantastiske, lokale produsenter.

Nå finner du enkelt lokalmaten i Joker og Nærbutikken, ved å se etter Smaken av Norge merket.

Vi takker for verdifulle bidrag fra våre samarbeidspartnere til utviklingen av heftet.

