



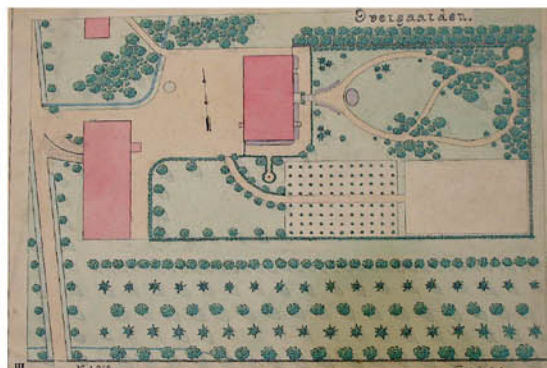
OPPRØRT HAV

- et kystbruk i endring

Et prosjekt på Skagstad Gård med 7. klasse ved Laskestad skole og Ketil Erdal, Eva Hanssen og Eva Bakkeslett



Oldefars historie på Skagstad!



I år har 7. Klasse ved Laskestad skole vært med på prosjektet "OPPRØRT HAV -et kystbruk i endring". Prosjektaktivitetene har vært lagt til Skagstad gård på Engeløya i Steigen. Tema har vært havet og hvordan gården/kystbruket har endret seg. For 100 år siden var det en tydelig sammenheng mellom naturgrunnlag, matauk og næring. I dag har vårt moderne levesett og kravet til materiell vekst ført til store endringer, endringer som går på bekostning av balansen i havet og bærekraftig utvikling.

Vi har blitt nærmere kjent med havets betydning for lokalsamfunnet før og nå. Elevene har vært på fisketurer både med småbåt og sjark, laget egen jukse og fiskehjell, og lært seg ulike måter å tilberede fisk på. Oppskriftene finner dere i dette heftet. Vi har også sett på problemene med dagens fiskeri og transport av råvarer, og hvilken betydning klimaendringer har for fremtidens fiskerier. Elevene har fått et krasjkurs i klima og global oppvarming, og vi har sett på oljens betydning og konsekvenser i et moderne kystsamfunn.

Eleven har jobbet kunstnerisk med de ulike temaene, alt fra grafiske trykk med fisk på rispapir, kulltegnning av opprørt uværshav og tøving av ull til maling med akvarell og blekk. I høst var elevene også med på slaktning av lam og baking av flatbrød. Vi avsluttet våren med "Oldefars historie" der husbonden Ketil Erdal fortalte gårdens historie gjennom ulike utvalgte gjenstander. På denne måten oppsummerte han ulike kystbrukendringer gjennom historien.

Vi har lagt stor vekt på praktisk og estetisk tilnærming i prosjektet. Det gjør at kunnskapen oppleves og gripes for å begripes.

Vanligvis starter dagen i smia der et stort bål møter elevene. Vi gir innføring i dagens tema og deler opp i tre grupper som varierer i sammensetning fra gang til gang. Så går elevene til sine grupper. Eva Hanssen, lærer, har hatt ansvaret for kjøkkengruppa og har i år hatt hjelp av lærer Jan Erling Johansen. Eva Bakkeslett, billedkunstner, har hatt ansvaret for kunstgruppa. Bonden, Ketil Erdal, har hatt ansvaret for det lokalhistoriske og det praktiske arbeidet ute.

Vi vil rette en stor takk til : Pia Vik og Mia Brunnes for hjelp til flatbrødbaking, Håkon Hansen for at han delte sine kunnskaper om slaktning, Kåre Gunnar Nilsen for dagstur med sjarken, Holmvåg buss for frakt av elever og Gunnar Album, Naturvernforbundets Barentshavkontor, for kurs i fiskeri og klima. Vi vil dessuten takke Ståle Pettersen i Nordsalten VVS.

Med gledelig hilsen alle elevene i 7. klasse og teamet på Skagstad gård;
Ketil Erdal, Eva Hanssen og Eva Bakkeslett

Vi har mottatt prosjektstøtte fra følgende: Nordland Fylkeskommune LA 21 , Den Kulturelle Skolesekken, Eksportutvalget for fisk, Norges Råfiskarlag i tillegg til Steigen kommune.

Lammegryte

1. Kok opp ca 12 dl vann
2. Skjær 2 løker i skiver (ha gjerne hvitløk)
3. Legg i lammkjøttstykkene (ca 2,5kg) og løkbitene, og kok opp på nytt
4. Ta vekk skummet
5. Tilsett 4 1/2 ts salt og raspet sellerirot, og la kjøttet koke i minst 1 time
6. Ta opp kjøttbitene og skjær i små biter (terninger)
7. Legg kjøttterningene tilbake i krafta, uten bein

Mens kjøttet koker skal du:

8. Skrelk 18 poteter og 8 gulrøtter og skjær i terninger
9. Rens 3 purreløker og skjær i ringer
10. Legg potetene og grønnsakene i gryten sammen med kjøttet og la det trekke/smakke i 30 min, til alt er mørt.

11. Smaktil med salt og pepper

serveres med hjemmebakt flatbrød!



Banan med sjokolade

Du trenger:

Banan

Kokesjokolade

Aluminiumsfolie

(Nøtter)



Slik gjør du:

Snitt bananen på langs, uten å skrelle den først. Legg i sjokoladebiter og nøtter. Brett folie rundt bananen, men ikke lukk den helt igjen. Når sjokoladen er helt smeltet, er desserten ferdig.



Fiskegrateng

4 porsjoner

400-500g fisketilet, fersk eller dyptrost eller
400-500g rester av kokt fisk

2 ss smør
3 ss hvetemel
3 dl melk

3 egg
1 ts salt
1 ts muskat, revet
1/2 ts pepper, hvit
2 ss griljer mel



I steikannen: 175°C, ca. 50 minutter Ildfast form

Kok fisken og del den i småbiter. Smelt smøret i en kjele, rør i melet og spe med melken. La sausen koke i ca. 5 min. Av kjøt. Rør i eggenommene, én om gangen. Smak til med salt, muskat og pepper. Legg fiskebitene i. Stirpisk eggehviten og told dem inn i røren. Hell blandingen i smurt ildfast form, og dryss griljer mel over.

Steik fiskegratengen, og server den med kokte poteter og smeltet smør.

Fyll til tortillas

Biter av dybfjøttkarbonade
Revud ost
Purre
Paprika
Salt
Pepper
Taco krydder
Rømme

1. Hakket opp dybfjøttkarbonadebiter, purre og paprika. Stek lett i panne

2. Bland i salt, pepper og taco krydder eller smak

3. Ha fyllet i tortillaklaffer. Ha på rømme!

Kos deg!



FISKEPINNER

Filet av fisk (sei eller torsk)

Egg 0

Melk 1

Grilljevingsmel □

Olivenolje 1

Salt □

Pepper 1



1. Skjær fisken i strimler ca 2cm bred
2. Pisk sammen 1 egg, 2 ss melk, litt salt og pepper i en bolle
3. Vend fiskestripsene i grilljevingsmel og deretter i eggeblandingen
4. Stek dem i panne med olivenolje

APPELSIN- MARMELADE

1,8 Kg. Skrellete appelsiner

1,4 Kg. Vann

0,9 Kg. Sukker

0,5 Kg. MELIS

1. Kok opp APPELSINER OG VANN
2. Ha i SUKKER OG MELIS
3. Kok i to timer



Kjøttkaker (av elgkjøtt)

2 Kg kjøttdeig, grovkvernet av elgkjøtt

3 never raspet kvitost

8-10 teskjeer potetmel

8-10 teskjeer kavring

9 egg

minst 6 teskjeer salt

pepper etter smak

dill, basilikum

rosmarin, mest av dette krydderet

3 løker

7-8 dl vann eller melk

Bland først kjøttdeig og alt krydder, bruk nevene
Smak!!

Ha så i alt det andre. Bruk nevene for å få en passe konsistens på farsen.

Stek i panne på ganske høy varme, kort tid på begge sider.

Ha kakerne i ildfast form med aluminiumsfolie over.

Sett i stekovn på 170 grader, i ca 1 time.

Saus.

Kok ut panna med vann

Ha i buljongterning, brunostskiver, eibeær og pepper

Tilsett fløte

Server med dampkokte poteter, grønnsaker og tyttebær!!

Hamburgerbrød margarin eller smør 50g eller olje $\frac{1}{2}$ dl

melk eller vann 5 dl

gjær 50g

salt 1 ts

sukker 2 ts

hvetemel ca. 1.3 liter (ca 750g)

Vann til pensling

Smelt margarin eller smør i en kjele og ha i melk eller vann. Varm væsken til ca. 37°C. Brukes det olje blandes den i væsken. Løs gjæren opp i litt av væsken (eller følg anvisningen på tørrgjær pakken). Ha resten av væsken, salt og sukker. Bland i ca. $\frac{3}{4}$ av melet. Elt deigen til den blir seig, blank og smidig og slipper deigballen. Strø tynt med mel over deigen og legg på klede. La deigen heve til dobbel størrelse på en trekkfri, lun plass ca. 30 min. Elt deigen lett i ballen og ta den på melet bakebord.

Elt i mer mel på bakebordet. Deigen er ferdig når den er blank og smidig og slipper bollen uten ekstra mel under. Form deigen til pariserloff, form loff, bergis, horn el. Bak ut og stek baksten etter fremgangsmåten neden for.

PÅSKEKAKE

250 g smør
250 g sukker } røres hvitt

4-5 egg has i, så det tørre

250 g hvetemel

1/4 ts bakepulver

Saft av 1 1/2 appelsin, til slutt

150 g malte hasselnøtter

50 g sjokolade (kan sløyfes)
-raspet

Steking: 180°, ca 20 min

Langpanne: 20 x 30 cm

Langpannekake (med rabarbra)

3 egg
3 dl sukker
100 gram smeltet margarin/smør
ca. 4 dl hvetemel
2 ts bakepulver, 1 ts kanel, 1 ts ingefær
1 1/2 dl melk

Pisk egg og sukker. Rør inn det smeltede avkjølte smøret. Bland mel og bakepulver og sil det i. Til slutt røres alt jevnt med melk. Hell den så i langpanne ca 25x 35. Stek i ca 200° varm ovn i ca 20 min

Rabarbrafyll:

1 porsjon grunndeig
8 dl rabarbrasyltetøy tilsettes potetmel-
jevning (2 ss potetmel ristes med kaldt
vann). Potetmeljevning kokes med
rabarbra syltetøy.

Ha rabarbrafyllet oppå rera.
Strø på kanel og sukker. Sett i ovnen



Tortillas.

Denne oppskriften blir

7 dl hvetemel til 7-9 stykker

1/2 teskje salt

1 ss bakepulver

1 dl smør

2,5 dl varmt (ikke kokende men heller ikke fra varmvannskranen!!!)



1. Bland mel, salt og bakepulver.
2. Smuldre inn smøret. Det skal ikke være klumper.
3. Lag en fordybning midt i melet.
4. Hell i vannet.
5. Kna deigen til den er jevn og fin.
6. Rull ut til en pølse.
7. Del opp deigen i 8 emner (først del pølsa i to - så deler du den i to og hvert emne i to - så blir delene like store)
8. Form til boller.
9. Dekk til bollene og la dem hvile 10 minutter.
10. Kjevle bollene til de er ca 0,5 cm tykke.
11. Steik på takka.
12. Legg tortillaen i en handduk så de holder seg varme.
13. Spises rykende ferske med godt fyll - salat, paprika, stekte poteter, gressløk, kjøtt eller fiskekaker eller stekt fisk og kanskje litt rømmesaus. Smakelig måltid 😊

Sursuppe

Du trenger:

2 dl. Saft

8 dl. Vann

2 dl. Sagogrøn/havregryn

Rosiner/Svisker etter ønske

1/2 ss. eddik 35%

Sukker etter behov

Slik gjør du:

Bland Saft og vann, i en kjele.
Ha i Sagogrøn/havregryn + Rosiner etter ønske.
Bland inn Eddik og sukker.
Kok til Sagogrynene er gjennom siktje.

Server som Desert.

Vel becomie!



Enkel grønnsaksuppe (4-6 pers)

Kan gjerne lages ute

2 gulrøtter

1/2 Kålrabi

1 Purre

litt sellerirot

4 POTETER

1,5 L grønnsaksbuljong

Pepper/salt

Oregano

Persille



1. Kok opp 1,5 L vann.

2. Ha i 2 grønnsaksbuljongterninger og 1 ss oregano, eventuelt 1 ss Persille.

3. Hak opp grønnsakene i små Terninger

4. Ha grønnsakene i det kokende vannet, La koke i ca 20 min
Smak til med salt og pepper
GOD MED RUNDSTYKKER TIL!

Rød saus 🍷

4 porsjoner

2dl saft

3dl vann

1ss potetmel

(sukker)

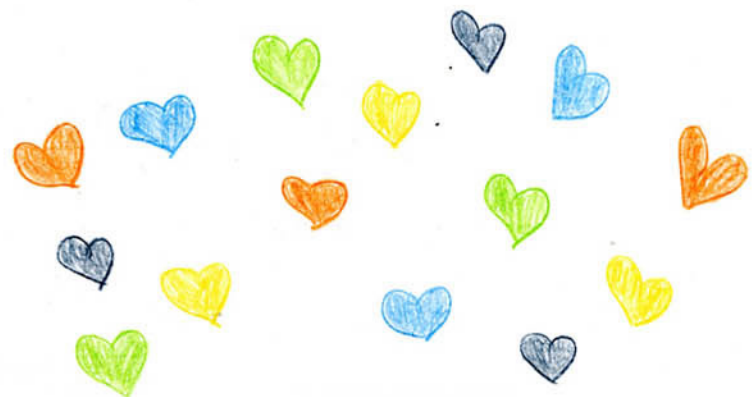
Bland saft, vann og potetmel i en kjele og rør til det koker opp.

Smak eventuelt til med mer sukker.

Hell sausen i mugge.

Dryss litt sukker på toppen for å unngå snerk.

Server sausen varm eller kald til semulegryns- og risgrynspudding, ostekake, ris Крем og lignende.



Pinnebrød ca. 8 stk ^{L3}

Ingredienser:

- 4 dl hvetemel
- 1/2 ts salt
- 2 ts bakepulver (eller 1/4 pk. tørrgjær)
- 4 ss smeltet smør
- 1 1/2 dl melk eller vann

Slik gjør du:

Lag deigen ferdig innendørs. Bland alt det tørre. Ett godt, til deigen er godt blandet og passe seig. Putt deigen i en plastpose. Når tiden er inne for å grille, trinn deigen rundt en pinne eller grille pølse og grill på gløtte til den begynner å løsne fra pinnen/pølsen. Pass på at pinnen ikke blir for brendt. Dere kan blande i f.eks. et krydder dere liker godt. (Et tips er pizzakrydder). Litt revet ost, soltørkede tomater, bytte ut smøret med kryddersmør. Vil dere heller ha litt søtsmak, kan dere blande f.eks sjokoladebiter i deigen. Pinnebrød rundt pølse er også veldig godt. Husk å grille pølsene litt først, ellers vil de forbli rå.



Pinnebrød på pølse ↑

23



Pinnebrød

Rundstykker

- 5 dl melk/vann
- 50 g gjær / 1 pk. tørrgjær
- 3 ss olje / margarin
- 1-2 ts salt
- 230 g Møllereens siktet rugmel
- 230 g Møllereens summmalt hvetemel
- 400 g Møllereens siktet hvitemel



- 1) Bland alt det tørre. Tilsatt tørrgjær og bland godt (ved bruk av forsk gjær ut litt av vasken.) Tilsatt lunken melk/vann, og olje/margarin og elt deigen i ca. 5 min til den blir smidig og glatt.
- 2) Deigen kan forheve under plast i 30 min, men dette er ikke avgjørende for et godt bake resultat.
- 3) Rull deigen til en pølse og kjevle ut til 15-20 cm bredde. Del i trekanter som rulles sammen mot den spisse enden. Settles
- 4) Dekk formene med plast og sett dem på et lunt og trekkfritt sted i 45-60 min.
- 5) Stek dem ved 225°C nederst i ovnen i 15-20 min. Steketiden kan variere fra sunn til oven. Aukjøøl rundstykkene på rist.

8

Rislapper

ca. 5 lapper



Du trenger:

5 dl. rester av risgrøt

3 ss. sukker

1 dl. hvitemel

1/2 ts. kardemomme

3 egg

litt smør til steking

Dette gjør du:

Bland alt godt sammen og stek små lapper i pannen. Server lapper med rømme og bær. I stedet for risgrøt kan vi bruke samme mengde Cottage cheese.

Raspet gulrotte med rosiner

1. Skrell fire gulrøtter

2. Rasp gulrøttene på finsiden av raspa

3. Ha i rosiner



Sammensatte Brød med oregano!!! (Brytebrød)

1. Brød av 2 i bolter

50g gjær
3dl melk

100g Smør eller Brøypot
8-8 1/2 dl kvitemel

100g rent ost
2-3 SS oregano, tørket

1ts Salt



i Stekurnen: 200 C, ca. 40 minutter
bland gjær og lunken melk. Tilsatt Smøtet Smør eller
brøypot, mel, ost, halvparten av oreganoen og salt.
Lag en glatt og saelig deig og la den rise til dobbel
Størrelse. bake ut 2 i bolter og legg dem tett innad
kavende på et smurt Stekerveff. Slik at det blir en rund kake
(brytebrød). Man kan eventuelt lage et enkelt brød i en zklus brødform
penelt med smør og dryss på resten av oreganoen. La deigen
etterhise i ca. 30 minutter. Stek brødet og avkjøl det på rist.

brød →



27



Grove fishehaker

350g. fishefilet, hyre, sei eller loy.
tørre
1/2 ts salt
1 ss potetmel
1 kryddermalt, pepper
1 dl kald melk
1 bunt grønnsaker, finklippede
smør eller Brøymyld til steking

Skjær fishefiletene i mindre biter
Ha fishen, saltet, potetmel, pepper
og melken i en god prosessor og
hyr, 20-30 sekunder til alt er
blandet. Tilsatt grønnsaker og
form hakene med stje. Legg
fishehakene direkte i varm panne
og stek dem i smør til de blir pent
brune på begge sider.
Fishehakene kan serveres med
råkost og poteter.



4

Italiensk sjokoladekake

- 1 dl kakao
- 150 g smør-smeltet
- 2 egg
- 2 dl hvetemel
- 3 dl sukker
- 2 ts vaniljesukker



Husk:
Stekes i 175° i 20 min
kjøles med før du spiser den

Smelt smøret.

Ha i sukker, kakao + vaniljesukker

Rør i et egg om gangen.

Ha i hvetemelet sist.

spres ut i en rund form, du kan godt ha i sesamfrø i bunnen av formen.

Stekes langt med i ovnen,

La stå kaldt i 1 time serveres med kaffe.



Flatbrød

500g byggmel

500g hvetemel

500g sammalt hvetegro

litt salt



125 g smult smeltes og helles i 5 dl oppvarmet vann.

3 dl helmelk, varmes

1. Bland alt det tørre.

2. Den varme væska hos opp i det tørre.

3. Rør sammen deigen.

4. Ha over plast og håndkle.

5. Kjeule med bygg mel



Goro

3 egg

250 g sukker

2 ss vann eller Konjak

500 g smør

250 g smør eller smult

560 g hvetemel

2 ts vaniljesukker

Visp egg og sukker til eggedosis.

Smelt smør og avkjøl.

Bland vann eller konjak i eggedosisen.

Tilsett smøret og sikt mel blandet

med vaniljesukker. Dekk med lokk

og la den stå kaldt over natten.

Ha røre i gorojerner og stek kaken

Til de er lys gyldne på hver side.

Reguler varmen etter behov.

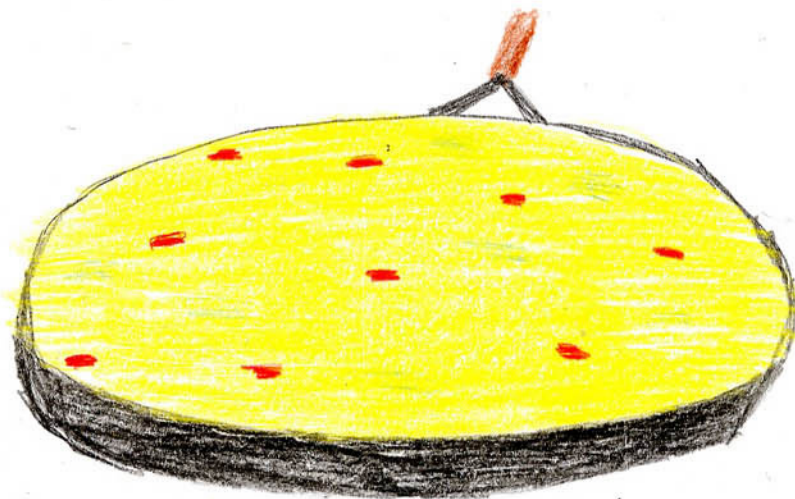
Kakene avkjøles på rist.

Omelett

5-8 egg

2-3 dl vann - pisk sammen

Bland inn skinke, brokoli, og purre.
Hell blandingen i en stekepanne.
Krydder med salt og pepper.
Legg på et lag med røkola og
marre ost. Tilsatt ett lag på
paprika. Stek til den er ferdig!



BAKTE POTET BÅTER

Du trenger:

Poteter
Oliven olje
Salt
Pepper
Basilikum

1. Vask potetene godt.
2. Del potetene i båter og gniddem inn med olje, salt, pepper og Basilikum.
3. Legg dem på mat papir i ei langpanne og stek dem i ovnen på 225 grader i 30-40 min



Varm kaffeo

1 l melk

3 toppede ss kaffeo

4 ss sukker

- ① Bland kaffeo, sukker og noe av melken i en kasserolle.
- ② Kok opp under omrøring
- ③ Tillsatt resten av melken og varm opp til kokepunktet.



Fiske suppe



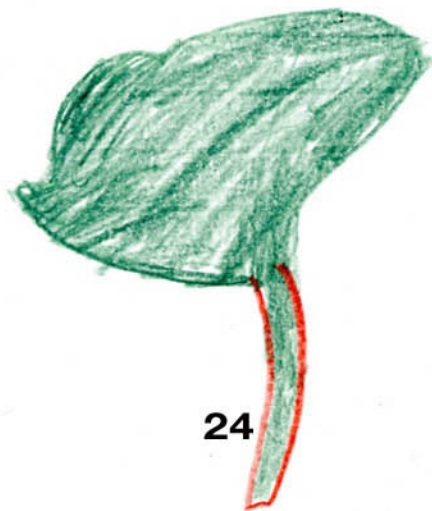
- 1. Purreløk
- 2 Gulrøtter
- $\frac{1}{2}$ Kålrabi
- 4 Middels store poteter
- $1\frac{1}{2}$ l fiskekraft (fra kokt ferskfisk: torsk, HUSK: Salt, vannthuse eller sei)
- 1 l fisk i terninger (torsk, hyse eller sei, fiskepudding og reker gir og ren)
- Meljevinge: 3 ss hvedemel i kaldt vann, ristes godt
- 2,5 dl fløte
- En bundt gressløk

- ① Hakk potet, gulrøtter, kålrabi og purreløk i terninger.
- ② $1\frac{1}{2}$ l fiskekraft
- ③ Rør inn meljevinga og kok i 10 min
- ④ Legg fisketerninger i gryta og la disse trekke i 10 min
- ⑤ Smak til med salt og pepper
- ⑥ Visp til slutt inn fløten B P
- ⑦ Dryss klippet gressløk på toppen ☺

RABARBRASUPPE, 4 persjoner

- ca. 500 g Rabarbra
- 7 dl vann
- $1\frac{1}{2}$ dl sukker
- $1\frac{1}{2}$ ss potetmel

- kok oppskjart Rabarbra med vann og sukker.
- Rør potetmel ut med vann
- Spiseskjeer kaldt vann
- Rør inn jevninger kok opp
- Sukker på over fløte
- Gjens ut kanel



Semulegryn



Grot (4 personer)

1 l H-Melk



1 1/4 dl REGAL Semulegryn

20 g (1 1/2 ss) Smør



ca. 1 ts salt

Kok opp melken. Dryss grynene opp i den kokende melken under kraftig omrøring. Rør i kjelen til grøten koker opp. La grøten småkoke under lokk i ca. 15 minutter til grynene er møre. Rør inn smøret og smak den til med salt.

God Appetitt!



Vårsuppe med friske grønne blader

(4-6 personer)

200g grønne blader (brennelse, løpstikke, sluvallerkål, surblader, karvekål)

3 poteter

1 stor gul løk (eller en stor bunt gressløk)

Masse finklippet gressløk

1,5 l buljong (grønnsalts buljong / høsebuljong)

2 ss hv. mel

2,5 dl fløte

Salt og nykværnet pepper

1. Plukk bladene. friske, uten rot.
2. Legg bladene i vann. Vask dem ved å røre rundt.
3. Ta dem opp og tørk dem i et håndkle.
4. Hak opp bladene.
5. Skrell og hak løk og kvittløk og klipp opp gressløken.
6. Skrell og hak 3 poteter i små biter.
7. Kok en og en halv liter vann.
8. Smelt to ss smør i en kasserolle. - rør hele tiden.
9. Ha i potet og fres sammen i 2 min.
10. Hell det varme vannet oppå løken og poteten og ha i to terninger buljong.
11. Legg bladene i vannet.

12. Rør rundt.

13. La suppa småkoke i 20 min.

14. Ta suppa av plata, og bruk en stavmikser i kasserollen for å mose suppa.

15. Tilsett salt og pepper etter smak.

16. Ha i 1 dl fløte. Suppa må ikke koke når fløten er i!

Ser er med 1 eks. egg eller nybakte rundstykker.

Håper det smaker!