



# goodt

SESONGENS BESTE RÅVARER:  
HØST PÅ MENYEN



KVITNES GÅRD:  
GOURMET  
I HAVGAPET

# Epleskaller

SILJE SANDBERG PRISER HØSTEN

VG MAGASINER LØSSALG  
RETURUKE 42 | kr 79,00,-

  
7 052962 501722

KUNDENE KREVER MER OG MER:  
ALKOHOLFRIE BESTSELGERE



## LEDER

# Fag og folk

**JEG LAR MEG STADIG IMPONERE** over fagfolk. Personer som virkelig brenner for det de driver med. I denne utgaven av Godt møter du et lite knippe imponerende fagfolk.

Vi sendte journalist Elfi Leinan til Vesterålen for å møte kokken Halvar Ellingsen. Han har bygget opp Kvitnes gård som det nå går getord om langt utenfor Norges grenser. Det er jo ikke verdens enkleste plass å komme seg til, men likevel tar man turen langveisfra for å få en helt unik matopplevelse ute i havgapet langt der oppe i nord.

**EN ANNEN SOM KAN FAGET SITT** og som du møter her i Godt er Lars Ertnes. Han er tredje generasjon som driver Ertnes kjøttforretning i Moss. Det høres kanskje litt traust ut, men faktum er at slakter-Lars har gjort kjøtt til underholdning - og det får de betalt for. Sosiale medier koser seg med Ertnes sine snutter og resultatet kan Lars se på kassalappen. Folk kjører nå langveis fra for å få tak i både Ertnes-plser og dry age entrecôte.

**I HELT ANDRE ENDEN** av mat og drikke-universet befinner firmaet Empress seg. De har gått fra å produsere noen liter fermentert te med sesongbasert smak hjemme på kjøkkenbenken til nå å levere til både Michelin-restauranter og Vinmonopolet. No-alkohol-bølgen har for alvor inntatt Norge - takket være dyktige fagfolk som skjønner hva kundene vil ha.

*God lesing!*

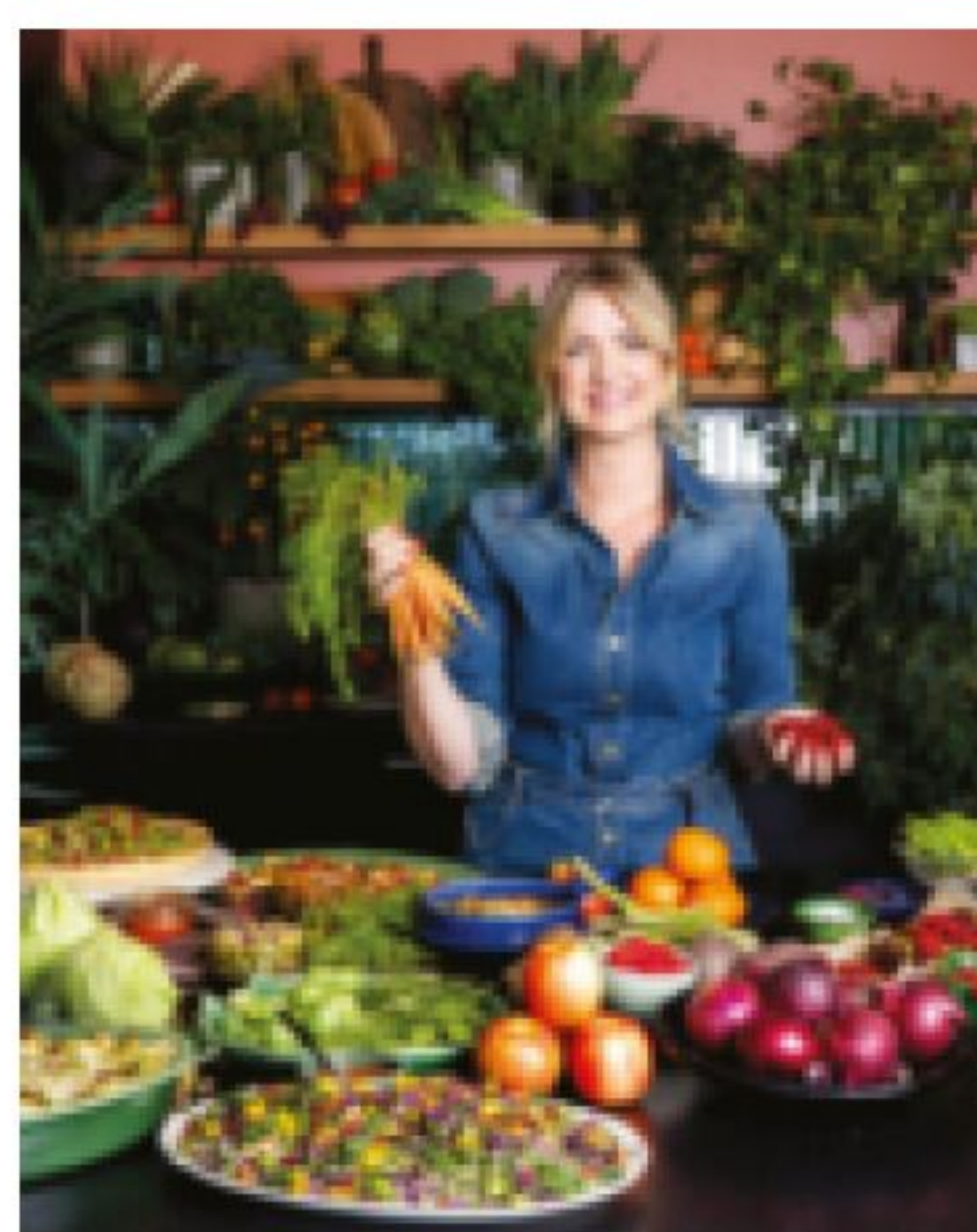
*Anders*



# Høydepunkter

## MER GRØNT I HVERDAGEN

Hanne-Lene Dahlgren er ute med sin fjerde kokebok. Der kommer hun med tipsene som gjør at dine barn kan få i seg mer frukt og grønt.



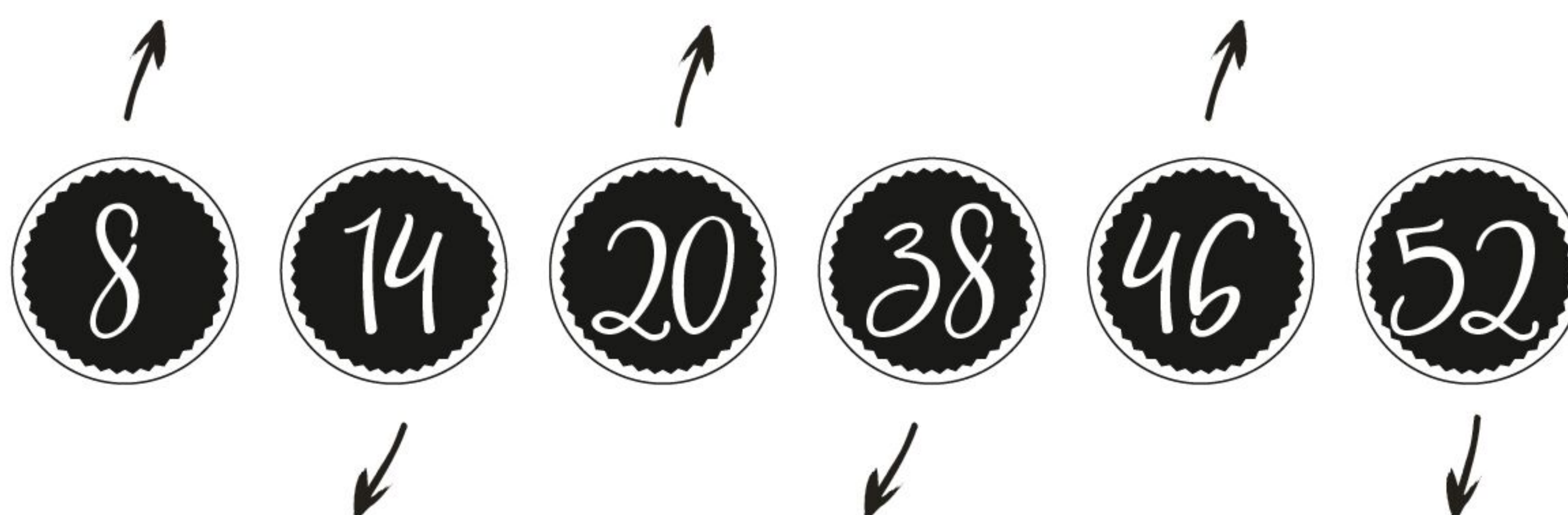
## KVALITET I SOSIALE MEDIER

Lars Ertnes er tredje generasjon som driver Ertnes Kjøtt. Kundene vet å sette pris på kvaliteten de leverer, selv om det koster litt mer.



## ET EPLE OM DAGEN ...

Norske epler er noe helt for seg selv, og her byr Silje Sandberg på eple-oppskrifter som får munnen til å løpe i vann.



## TID FOR KOSEMAT

Foodie Elise viser deg hvordan du disker opp til de ultimate kosekveldene nå i høst. Vi snakker søtt, klissete og selvsagt mye ost.



## GOURMET PÅ BYGDA

Toppkokk Halvar Ellingsen har bygd opp restauranten Kvitnes Gård i Vesterålen fra bunnen av. Nå høster han av fruktene.



## ALOKOHOLFRITT ÅR

Kvaliteten på drikke uten alkohol når stadig nye høyder. Etterspørselen krever at produsentene stadig tar nye steg.



# LITE FORMAT, MEN MED STORE SMAKSOPPLEVELSER!

Enkelt, men perfekt. I Den lille sjømatkokeboken får du alle oppskriftene du trenger i sommer - det være seg til vanlige familiemiddager i ferien, eller til de ekstra hyggelige lagene med de beste vennene.

24/25

129,-

godt guide  
OVER 40 DEILIGE  
OPPSKRIFTER

## **VG** DEN LILLE SJØMATKOKEBOKEN



Du finner kokeboken i butikker og kiosker over hele landet, eller få den levert hjem ved å handle i VGs nettbutikk: [butikk.vg.no](https://butikk.vg.no). Scann qr-koden med telefonen din for å gå rett til nettbutikken.





«Nasjonens skjebne avhenger av måten de ernærer seg på.»

Jean Anthelme Brillat-Savarin

# Krydder

intet nytt fra  
HJEMMEFRONTEN

av Therese G. Elde

Distr. strandcomics.no



Ting jeg gjorde

Maren Uthaug

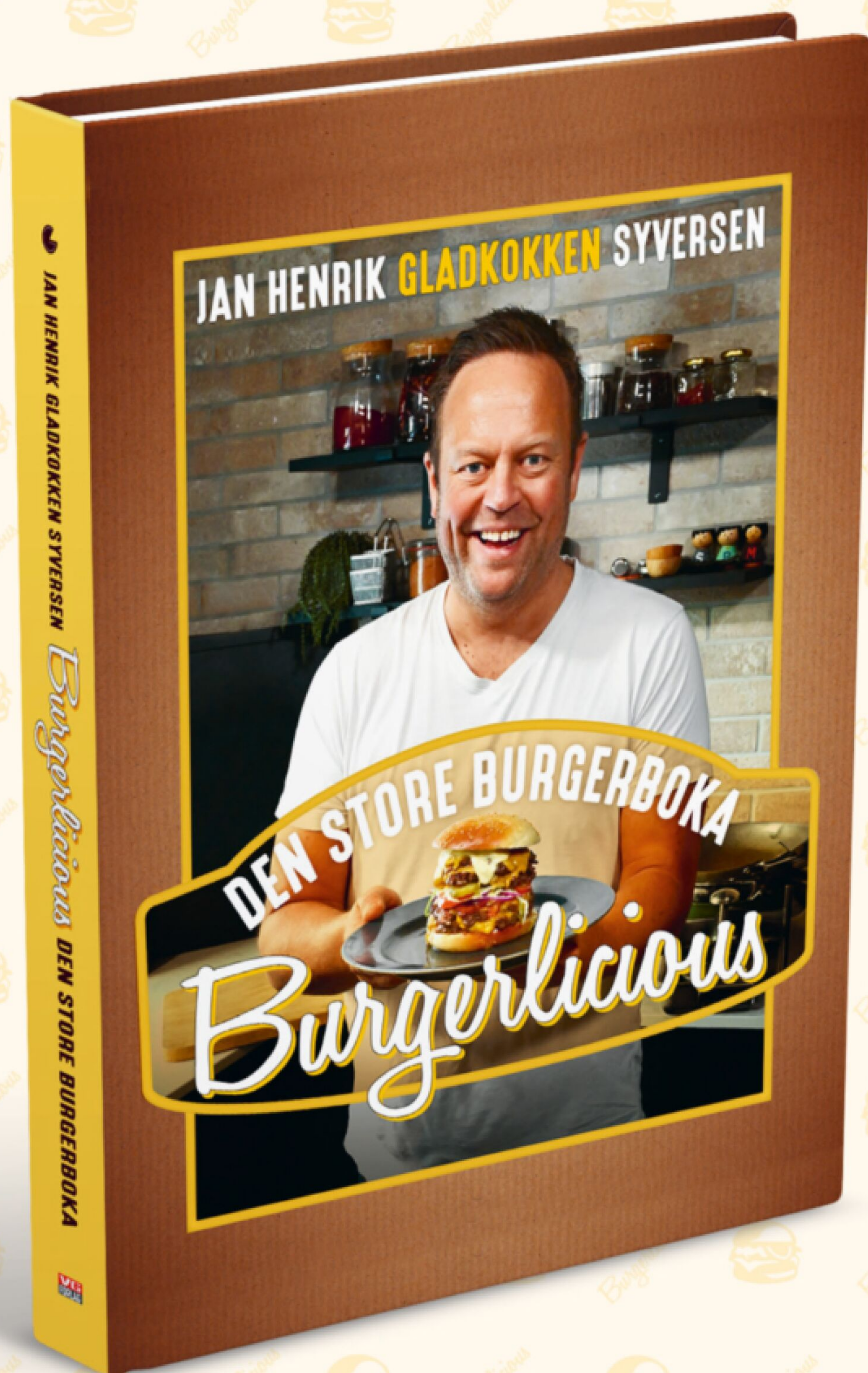


Likte ikke ost som hadde vært borti annet enn ost.



Ja men alle de kule nevrosene var tatt.





vg.butikk.no



449,-

Bestill nå. Rask og gratis frakt.

**VG**  
FORLAG

godt ♥ 5





kort & godt

Godt må!





## Einebærgravet fjellørret

Einebærgravet fjellørret er utrolig godt og passer som forrett til alle menyer. Graving av fisk er nokså tidkrevende, men absolutt ikke vanskelig. Fileter av fjellørret går ganske raskt sammenlignet med tykkere fiskestykker. Begynn et par dager i forveien, så er du på den sikre siden. Server gravet fjellørret med krotakake, litt salat og sennepssaus eller lefse, rømme, sennep og agurksalat. Små terninger av syrlig eple sammen med litt finhakket rød-løk er også et godt tilbehør.

Einebærgravet fjellørret holder seg opptil 5-6 dager i kjøleskap.

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 45 minutter  
1 kg fjellørret  
1 ts hel sort pepper, Grovknust  
10 g einebær, Grovknust  
20 g salt  
20 g sukker  
1 bunt dill, En liten bunt  
Agurksalat  
1 stk agurk  
4 stykker reddik  
2 ss sukker  
2 ss eddik 7%  
4 ss vann  
Dill

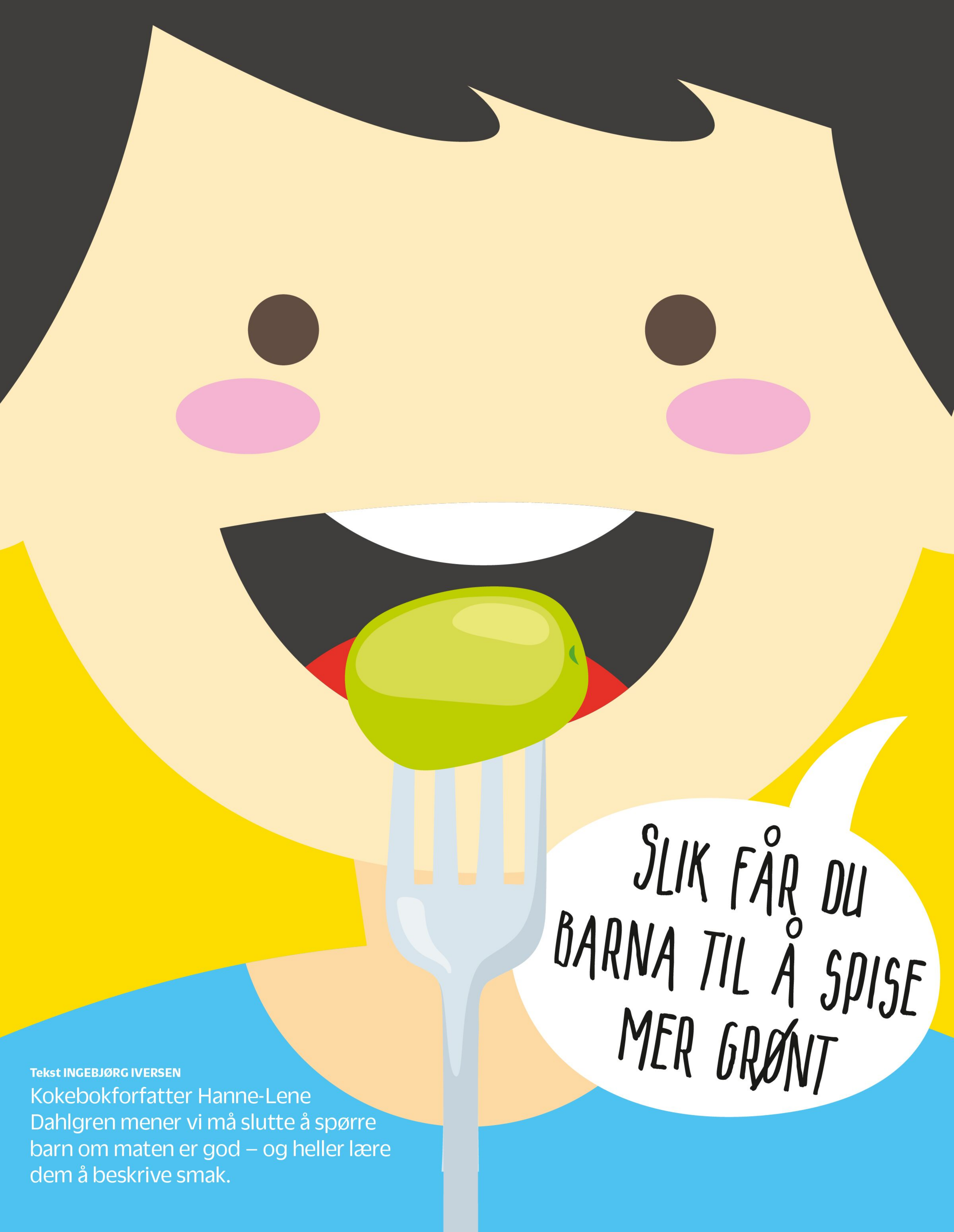
### Slik gjør du

- 1 Fileter fiskene. Skyll og klapp dem tørre med kjøkkenpapir. Napp bena, men la skinnet sitte på.
- 2 Legg filetene i en passende form med skinnsiden ned. Dryss kjøttssiden med pepper og einebær. Bland sammen salt og sukker og dryss blandingen jevnt over filetene. Sett formen i kjøleskapet.
- 3 Etter omtrent et par timer, vil det ha dannet seg lake. Snu da filetene slik at skinnsiden vender opp. Dekk formen med plastfilm og sett den tilbake i kjøleskapet. La fisken marinere i 1-2 døgn før servering.
- 4 Agurksalat: Del agurken på langs og skrap ut den bløte kjernen med en teskje. Skjær agurken i skiver eller små terninger.
- 5 Rens reddikene og skjær dem i tynne skiver eller smale båter.
- 6 Visp sammen sukker, eddik og vann til sukkeret er oppløst.
- 7 Bland laken sammen med agurk og reddiker og la det marinere i 20 minutter før servering.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN

Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK





SLIK FÅR DU  
BARNA TIL Å SPISE  
MER GRØNT

Tekst INGEBJØRG IVERSEN

Kokebokforfatter Hanne-Lene Dahlgren mener vi må slutte å spørre barn om maten er god – og heller lære dem å beskrive smak.





**POPULÆR:** Hanne-Lene Dahlgren har flere tanker om hvordan vi kan spise sunnere.  
FOTO: SARA JOHANNESSEN MEEK







«Da åpner du opp for en utforskning av retten hvor målet er å beskrive smaker, konsistenser og gjette ingredienser.»

Når barn sier de ikke liker mat, er det ikke nødvendigvis slik det alltid vil være. Tungen trenes tross alt hele livet. Det mener kokebokforfatter Hanne-Lene Dahlgren, som nå er ute med sin fjerde kokebok «2 om gangen».

Denne gangen handler det om å få i seg mer grønnsaker – men også om å endre måten vi snakker om mat på.

– Vi påvirker barnas holdning til mat med hvilke ord vi bruker, og de matvanene tar de ofte med seg inn i resten av livet, sier Dahlgren.

Hun mener vi gjør en klassisk feil når vi serverer mat til barn.

– Vi har vel alle begått feilen av å servere noe til et barn, stirre forventningsfullt på dem til de har tatt første biten for så å spørre «Var det godt?». Hvis barnet da svarer «Nei», hva skal du gjøre da? Da har du jo tapt med en gang!

**I STEDET FORESLÅR HUN** at vi gjør det å smake på mat til noe interessant, hvor målet er å forstå retten og hva som er i den.

– La oss si at du heller starter med å smake selv og så sier du noe sånt som «Nam, den smakte mye sitron! Men hva annet smaker det, er det noe tacosmak eller er det mer syltetøysmak?» Da åpner du opp for en utforskning av retten hvor målet er å beskrive smaker, konsistenser og gjette ingredienser.

Dahlgrens erfaring er at barn blir mye



mer åpne når de blir bedt om å beskrive hva maten smaker, enn når de bare blir bedt om å dømme den med tommel opp eller ned.

Når noen i hennes hjem sier de ikke liker noe, kontrer hun alltid med: «Du likte ikke sist nei, men kanskje tungen di har vokst? La oss smake en gang til for å se om du har blitt større.»

– Etter noen runder med det så har alle

## Fruktsalat

Her har du en fabelaktig fruktsalat, en nydelig fruktkombinasjon med masse gode bær som det nesten ikke går an å mislykkes med. Den kan lages flere dager i forveien.

### Dette trenger du

Til 12 porsjoner - Tid: 30 minutter

400 - 500 g jordbær, delt i 4-8

300 - 400 g blåbær

1 stk ananas, fersk, skrelt, i terninger

300 - 400 g druer, delt i to

4 stk kiwi, i biter

3 stk klementin, eller 1 appelsin, del hver båt i tre

2 stk banan, skivet, kan sløyfes

Dressing:

4 ss honning, eller honning

1 stk lime, revet skall og saft

### Slik gjør du

① Visp sammen ingrediensene til dressingen.

② Bland alle ingrediensene (unntatt banan om du lager i forveien) i en stor bakebolle og vend inn dressingen.

③ Ferdig! Kan oppbevares i kjøleskap i 4–5 dager, så lenge bærene dine ikke synger på siste verset den dagen du lager den.

④ Serveres alene eller med revet hvit eller mørk sjokolade, is eller vaniljesaus, cottage cheese eller kesam.

Oppskrift: Hanne-Lene Dahlgren,  
«2 om gangen-metoden»

Foto: Sara Meek Johannessen



barn jeg har vært rundt begynt å like både det ene og det andre. Jeg tror det handler om å se «smak» som noe som utvikler seg, ikke noe som er slikt for alltid.

**DAHLGREN'S NYE BOK** havnet fort på topp-listen til ark.no i dokumentar og fakta-kategorien. Den var Norges mest solgte bok da den kom ut og har vært landets mest solgte kokebok i flere uker.

– Det føles helt fantastisk at man kan nå frem med et fornuftig matbudskap i en skikkelig ufornuftig tid, sier hun.

Boken handler om å få i seg mer grønnsaker gjennom en enkel metode: Alle oppskrifter har minst 200 gram frukt eller grønt i hver porsjon – eller «2 om gangen» av de åtte porsjoner frukt og grønt helsemyndighetene anbefaler daglig.

– Jeg tror det er mye enklere å fokusere på hvordan neste måltid kan bli litt grønnere og sunnere enn å tenke på antall gram totalt av ditt eller datt, sier Dahlgren.

**METODEN TREFFER TYDELIGVIS** en nerve. 42 prosent av Norges befolkning spiser under én porsjon frukt og grønt daglig, til tross for at vi i alle år har hørt at vi bør spise «5 om dagen».

Over 350 familier har testet alle rettene før trykk, og kun de som har fått over 5,2 av 6 i gjennomsnittlig karakter har kommet med i boken.

– Skal man få uvanlige resultater må man gjøre uvanlige valg. Derfor gjør jeg noe ingen andre kokebokforfattere har gjort før meg, nemlig lar folket bestemme hva som er godt nok til å komme på trykk.

Dahlgrens beste råd for å få i seg nok grønnsaker er enkelt: Tell til to ved hvert måltid. Sørg for minst 200 gram frukt eller grønt i hver porsjon, så vil du fort doble inntaket i kostholdet totalt.

– Når du har knekt noen koder smaks-messig er det plutselig en ny vane som er med deg resten av livet.

«Skal man  
få uvanlige  
resultater må  
man gjøre  
uvanlige valg.»



**NY METODE:** Hanne-Lene Dahlgren er ute med sin fjerde kokebok.

## Proteinrundstykker

– Det går knapt en feriedag på hytta hvor vi ikke spiser disse til frokost, skriver Hanne-Lene Dahlgren i kokeboken «2 om gangen-metoden», som disse rundstykkene er hentet fra.

– For meg er dette en perfekt start på dagen, skriver hun videre.

Spiser du to rundstykker, dekker du i tillegg dagsbehovet ditt for fullkorn.

### Dette trenger du

Til 10 rundstykker - Tid: 30 minutter

400 g Cottage cheese

400 g havregryn

4 stk egg, store

1 ts salt

2 ts bakepulver

2 stk gulrøtter, finrevet

3 ss gresskarkjerner, valgfritt

### Slik gjør du

① Forvarm ovnen til 200 °C over- og undervarme.

② Bruk stavmikser eller foodprosessor (ikke blender) til å blande sammen cottage cheese, halvparten av havregrynet, egg, salt og bakepulver til en glatt deig.

③ Rør inn resten av havregrynet, revet gulrot og gresskarkjerner.

④ Form til runde boller, sett på et bakepapirkledd stekebrett og trykk dem litt ned på toppen.

⑤ Pensle gjerne med vann og dryss gresskarkjerner eller andre frø som topping.

⑥ Stek på midterste rille i ca. 20 minutter til rundstykkene er litt gylne og gjennomstekte. Avkjøl på rist.

**Tips:** Kan oppbevares i tett beholder i romtemperatur i 2–3 dager, bare kjøøl dem helt ned så det ikke blir kondens i beholderen. Jeg liker å dele dem i to og ha dem ett minutt i airfryeren om de ikke er nystekte, da blir de som nye igjen.

## Nøttesmør

Peanøttsmør, hasselnøttsmør, pistasjsmør - med denne oppskriften kan du lage den varianten du liker best, og være helt trygg på at det ikke er mange rare ingredienser i det.

### Dette trenger du

350 - 500 g nøtter, f eks. mandel, hasselnøtt, peanøtt, cashew, pistasj el. sesamfrø til tahini

Valgfrie smakstilsetninger:

0.5 - 1 ts salt

0.5 ts kanel

0.5 ts vaniljepulver

1 - 2 ss lønnesirup

Rene glassbeholdere

### Slik gjør du

① Rist nøttene i ovn ved 180 °C i 8–10 minutter, eller i airfryer ved 200 °C i 5 minutter (ikke la dem bli brent).

② Avkjøl til de er romtempererte.

③ Ha nøttene i en kraftig blender eller foodprosessor. Kjør helt til smøret blir glatt og blankt – først blir det mel, så klumper det seg, og til slutt blir det smør. Det kan ta fra 3 til 15 minutter.

④ Stopp og skrap ned langs kantene ved behov. Tilsett annen smak helt til slutt, eller hold det helt naturell – se forslag ved siden av.

**Tips:** Hvis du skal legge til smakstilsetninger, er det lurt å vente til smøret er ferdig, ellers kan det klumpe seg før oljen har sluppet.

Oppskrifter: Hanne-Lene Dahlgren, «2 om gangen-metoden»

Foto: Sara Meek Johannessen











Tekst og foto MATKANALEN

Når høsten siger på, er det tid for lun mat som varmer både hjerte og gane. Matkanalen-programleder Foodie Elise viser hvordan du disker opp til de ultimate kosekveldene.

# Het høstkos









## Cheesy hvitløkstoast med hot honning

Klassisk ostesmørbrød får en heftig oppgrade-ring med hjemmelaget hvitløkssmør og trendy hot honning.

### Dette trenger du

2 brødsiver  
Revet cheddar & mozzarella-blanding  
Gruyere  
Bakt hvitløkssmør:  
100 g romtemperert smør  
1 hel hvitløk  
Persille  
Salt  
Hot honning:  
Honning  
Chiliflakes  
Hot saus  
Eddik  
Salt

### Slik gjør du

- ❶ Bakt hvitløkssmør: Skjær av toppen på en hel hvitløk. Dryss over litt olje, salt og pepper, før du pakker hvitløken inn i aluminiumsfolie. Bak i ovnen i ca. 50 minutter på 180 grader. Hvitløken skal bli helt mør. Rør hvitløken inn i romtemperert smør, sammen med persille og salt.
- ❷ Hot honning: Kok honning, chiliflakes og hot saus sammen. Deretter tilsett en skvett eddik og en klype salt. La det småkoke noen minutter. Oppbevares i et lufttett glass.
- ❸ Cheesy hvitløkstoast: Smør hvitløkssmør på alle sidene av brødsnivene. Riv over godt med ost. Stek i en stekepanne. Hell litt hot honning over ostesmørbrødet før servering.

## Chili Mac & Cheese

Mac & cheese er selve definisjonen på kosemat, og Foodie Elises vri er akkurat slik den skal være: kremete på innsiden og knasende sprø på toppen!

### Dette trenger du

½ løk  
1 chili med frø  
250 gram bacon  
3 dl makaroni  
1 boks crème fraîche  
100 g kremost  
250 g revet ost  
1 dl pastavann  
Salt og pepper  
Paprikakrydder  
Breadcrumbs

### Slik gjør du

- ❶ Kok makaroni, men ta makaronien ut noen minutter før den er ferdig. Spar litt av pastavannet.
- ❷ Finhakk løk og chili, og stek sammen med bacon.
- ❸ Miks inn kremost, crème fraîche, pastavann, krydder og ost. Rør deretter inn makaronien.
- ❹ Hell det over i en ildfast form. Topp med breadcrumbs og enda mer ost.
- ❺ Stek på 200 grader i 15 minutter. Topp skal bli gyllen og sprø!













## Sticky eple- og pekansnurrer

Søtt, sprøtt og uimotståelig klissete! Disse luftige snurrene med norske epler og knasende nøtter i karamellsaus, blir garantert en ny favoritt.

### Dette trenger du

- 4,5 dl H-melk
- 1 egg
- 850 g hvetemel
- 1 pk gjær (fersk eller tørr)
- 130 g sukker
- 1 ss kardemomme
- 1 ts salt
- 170 g smør
- Kanelfyll:
  - 180 g romtemperert smør
  - 60 g sukker
  - 50 g brunt sukker
  - 2 ss kanel
- Sticky saus:
  - 100 g smør
  - 80 g lønnesirup (evt. annen sirup)
  - 140 g brunt sukker
  - 1 ts vaniljepaste
  - 1 klype Maldon-salt
  - 130 g pekannøtter
  - 2 epler

### Slik gjør du

- 1 Ha mel, gjær, kardemomme, salt, sukker, egg og melk i en bakebolle. Elt i ca. 10 minutter på lav til medium hastighet. Tilsett smøret i terninger og elt videre i 10–12 minutter, til deigen slipper bollen og du kan gjøre glutentesten (dra deigen så du nesten kan se gjennom den).
- 2 Dekk til og la heve i ca. 1 time, til dobbel størrelse.
- 3 Lag sticky saus: Smelt alle ingrediensene i en kjele (utenom nøtter og epler). La det småkoke i 1 minutt før du tar kjelen av varmen. Vend inn grovhakkede pekannøtter og eplebiter når sausen har avkjølt seg litt. Kle en stor ildfast form med bakepapir og hell sausen jevnt i bunnen.
- 4 Lag fyllet: Rør sammen smør, sukker, brunt sukker og kanel. Kjevle den ferdighevede deigen til et rektangel (bredt og ikke for høyt). Smør utover kanelfyllet.
- 5 Skjær deigen i strimler med pizzaskjærer. Rull sammen hver stripe til en snurr og legg dem oppå sausen i formen. Etterhev i 30 minutter.
- 6 Stek på 200 grader over- og undervarme i ca. 25 minutter. Hvis de får for mye farge, dekk til med folie etter ca. 10 minutter. Steketid varierer etter størrelse: store snurrer kan trenge 30 min, små holder med 15–20 min.
- 7 Avkjøl i formen i ca. 10 minutter. Vend deretter formen opp ned og dra av bakepapiret. Ferdig! Klissete, søte, salte og sykt digge sticky eple- og pekansnurrer.



**Sulten på mer kosemat?  
Ta bilde med Snapchat  
for å se hvordan du lager  
bakt potet med hjemme-  
laget baconost!**





# MM Digital MM SUKSESS- OPPSKRIFT

Tekst og foto ELFI LEINAN

Lars Ertnes (54) har gjort kjøtt til underholdning – og fått tusenvis av følgere og dobling av omsetning på kjøpet.



**PÅ NETT:** Lars Ertnes har doblet omsetningen ved kjøttforretningen han driver i Moss. Årsaken er sosiale medier, mener han.





Lars Ertnes lener seg forover, smiler bredt og ser rett inn i kameralinsa.

I den ene hånden holder han en stor svineknokke, i den andre en kniv han skraper mot den sprøstekte svoren. Lyden kan gi assosiasjoner til julemiddag, selv om sola skinner og det er sommer.

– God morgen, folkens, sier han og ler.

**DET SISTE ÅRET HAR** det lune smilet blitt et varemerke, kjent blant kjøttentusiaster landet over.

Nesten daglig lager nemlig Lars – med god hjelp av sine ansatte – en ny video som deles i sosiale medier. Innholdet varierer fra innblikk i hvordan kjøttkaker lages, til tips og triks som gjør kjøttmaten bedre hjemme, og små og store oppdateringer om hva som finnes i butikken hans akkurat nå.

Og antallet som ønsker å få med seg det han og gjengen ved Ertnes Kjøtt i Moss deler, vokser.

Sakte, men sikkert.

Nå har kjøttforretningen, som har eksistert siden Lars' farfar startet den på begynnelsen av 30-tallet, nesten 30.000 følgere på Facebook.

Det har resultert i det Lars beskriver som en enorm vekst:

– Vi har faktisk doblet omsetningen vår mange måneder i år sammenlignet med i fjor, sier Lars entusiastisk, mens han trykker raskt på kassaapparatet og peker.

– Her kan du se selv! Og det er nok mye sosiale medier vi kan takke for det, konstaterer han.

– Det er helt eventyrlig.

**DET ER IMIDLERTID IKKE** så alt for lenge siden framtida ikke så like lys ut for Ertnes Kjøtt. De siste tiårene har nemlig én etter én av kjøttforretningene og slakterne i Moss-området lagt ned virksomheten, forteller Lars.

Selv kunne han på et tidspunkt skimte en potensiell siste arbeidsdag for bedriften langt der framme.

– Markedet var ikke stort nok for alle. Heldigvis har vi klart oss – og nå kan vi nesten si at vi mer enn klarer oss, sier forretningseieren stolt.

Det skal en kollega omtrent 15 mil sørvest ha bittelitt av æren for, skynder han seg å si.

For inntoget i sosiale medier hentet han nemlig inspirasjon til hos Tore Solstad (49) ved Eurospar Brokelandsheia.

**TORE HAR I EN** årrekke gjort kjempesuksess med lettbeinte videoer på Facebook. Med over 130.000 følgere i sosiale medier når han og butikken ut til et betydelig publikum – og dermed også en betydelig kundegruppe.

For selv om tall fra SSB viser at kjøttforbruket har minket med et par kilo i året per person fra 2019 til 2023, så utgjør kjøtt fortsatt en stor del av nordmenns kosthold.

– Når sosiale medier kom for fullt for en del år siden, dundret vi rett og slett på med en gang. Jeg tror faktisk vi var blant de første i landet til å annonsere i sosiale medier, sier Tore, som også raskt skjønnte at det å dele videoer var lurt.

– På den måten fikk vi mulighet til å øke bevisstheten og kunnskapen om kjøtt hos folk, samtidig som vi gjorde oss mer kjente der ute.

– Og i tillegg falt det naturlig for meg akkurat det, ler han.

Med økende følgerskare har også omsetningen for dagligvarebutikken økt betraktelig: Fra omtrent 80 millioner netto for ti år siden, til 220 millioner nå, ifølge Tore.

– Det er vi ganske sikre på at har mye med sosiale medier å gjøre.

**DEN AKTIVE TILSTEDEVÆRELSEN** på nett har gjort Tore til en slags «kjøttinfluenser», og det ser han slett ikke negativt på.

– Det var aldri en bevisst handling eller et mål å bli det, men når det først har blitt sånn, så er det egentlig bare artig å bli gjenkjent på gata, sier Tore, som syns det er gøy å være i posisjon til å påvirke.

Selv om det er kjøtt han først og fremst







**STAMKUNDE:** Mossingen Ole Kristian Martinsen er stamkunde ved Ertne Kjøtt.



**KVALITETSBEVISST:** Kundene skal være fornøyde når de går fra Ertne Kjøtt, sier Merethe Gundersen. Disken ved Ertne Kjøtt byr alltid på et bredt utvalg pølser.



«Vi skal være best på kvalitet, og folk skal vite hva de spiser når de handler hos oss. Det er det vi har fokus på i sosiale medier også.»



**DRY AGE:** Tørrmodnet kjøtt har blitt svært populært blant Ertnes Kjøtt sine kunder. Tor Berventrakterer kjøttsagen.

selger, mener han et variert kosthold er det beste. Det er han tydelig på når han får spørsmål om influensere som eksempelvis fremmer «carnivore-dietten» – en diett som innebærer at all næring man får i seg skal komme fra kjøtt.

– Det er ikke bra å drikke fire flasker vin om dagen, selv om noen skulle mene det. Jeg tror på «alt med måte», sier Tore bestemt.

**DET ER LARS ENIG I.** For ham er begrepet «kvalitet over kvantitet» viktig, noe han også sier at mange av kundene hans legger vekt på. Derfor kommer også mange langveisfra for å handle hos ham i Moss.

– Vi har for eksempel faste kunder som kommer fra Lillehammer et par ganger i måneden. De sier alltid at de ikke kan tenke seg å kjøpe kjøtt noe annet sted på grunn av kvaliteten her, forteller Lars.

– Vi skal være best på kvalitet, og folk skal vite hva de spiser når de handler hos oss. Det er det vi har fokus på i sosiale medier også. Vi viser alt, og bygger tillit på den måten, sier han.

Han er tydelig på at bedriften hans ikke kan konkurrere med de store kjedene på pris, og da mener han dét er måten å gjøre det på.

– De store kjedene trekker folk med å flashe tilbud. Vi trekker folk med tillit.

**TILLIT HAR OLE KRISTIAN** Martinsen helt klart til Lars og gjengen ved Ertnes Kjøtt. I en årrekke har mossingen hver onsdag vært innom for å handle. Og på menyen står det samme hver gang: To pølser i brød.

Utvalget pølser er det ikke noe å si på. I disken befinner det seg til enhver tid – så fremt noe ikke er utsolgt – rundt 30 ulike pølsetyper: Grillpølser, Bratwurst, Chorizo, Wiener, og så videre, og videre, og videre.

– Jeg blir faktisk ganske rørt av å tenke på det de får til her. Det er hit man må hvis man skal ha seg et ordentlig godt varmmatmåltid, sier Ole Kristian, mens han rister energisk på en ketchupflaske.

– Det er kjempeviktig at vi som bor her benytter oss av tilbudet, legger han raskt til.

At prisen på pølsene hos Ertnes er høyere enn den på pølser i en ordinær dagligvarebutikk, spiller heller ingen rolle, mener han.

– Maten her er verdt hver eneste krone, sier Ole Kristian bestemt.

**I ET BITTELITE ROM** med store vinduer mot veien, henger et titalls ribber og kjøttstykker til tørk.

«Dry aged kjøtt», eller tørrmodnet kjøtt som det heter på godt norsk, har nemlig blitt mer og mer populært, og hos Ertnes Kjøtt går de møre stykkene – med en mer kompleks og umamirisk smak enn «vanlig» kjøtt – ut av dørene i et forrykende tempo.

– Når man først har smakt «Dry age», ja da vil man nesten ikke spise noe annet, sier Lars.

Men det er likevel de grillede, sprøstekte svineknokene som forsvinner raskest.

På ei uke kan langt over 1000 kilo selges fra varmedisken. Og salget kunne vært enda bedre, forteller Lars.



**TIDLIG UTE:** Tore Solstad var tidlig ute med å ta i bruk sosiale medier for å øke synligheten til Eurospar Brokelandsheia. FOTO: PRIVAT





**SALGSKANAL:** Lars Ertnes og Merethe Gundersen sjekker opptaket før det sendes ut i sosiale medier.

– Det er utrolig moro at knokene går unna. Rekorden her er på 1400 kilo på ei uke, sier Lars, som inne på kjølerommet viser fram stabel på stabel med ferske knoker, klare for grillen.

Knokene har også blitt en bestselger hos Tore ved Eurospar Brokelandsheia. Og han plukket opp ideen hos nettopp Lars da han var innom der på nyåret.

– Vi kopierte dem! Og nå virker det som om knokene har tatt av i hele landet. Det er artig for både oss og Lars, sier Tore.

**DET ØKENDE SALGET TOTALT** sett ved Ertnes kjøtt har ført til at Lars har måttet rekruttere flere ansatte. I dag har han nærmere 15 kolleger i butikken – og sin bror Ole Morten Feste Ertnes som styreformann.

Et nyere tilskudd til staben er 19-årige Linnea Ramfjord, som fant veien dit for ganske nøyaktig ett år siden.

– Jeg kunne ikke så mye om kjøtt før jeg startet her, men har lært enormt mye nå, sier hun, mens hun først veier og så pakker noen kjøttstykker til en kunde raskt og effektivt.

Like rask er Merethe Gundersen som svinser rundt i butikklokalet og ordner med både det ene og det andre. Hun har jobbet ved Ertnes Kjøtt de siste sju årene, og har ikke planer om å finne noe annet å gjøre.

– Det er travelt her hver eneste dag, men vi har det så fint på jobb at vi holder humøret oppe og gjør vårt beste for at alle skal være fornøyde når de går herfra, sier hun og smiler.

– Selv når det står 30 mennesker i kø her når vi åpner om morgenen, går alt som smurt, sier Lars, med henvisning til innsatsen de ansatte legger ned.

Han ser imidlertid ikke bort ifra at det kan bli behov for å utvide stabel ytterligere, all den tid salget fortsetter å øke.

– Vi har ikke tenkt å gi oss med sosiale medier i alle fall, sier Lars, før han gjør seg klar til et nytt filmopptak.









# NYE MAGASIN



Pris:  
**79,-**



Pris:  
**129,-**



Pris:  
**129,-**



Pris:  
**109,-**



Pris:  
**89,-**



Pris:  
**49,-**



# ER I SALG NÅ



**VG BUTIKK**

*butikk.vg.no*



## Bøker og magasiner rett hjem til deg

DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK:  
BUTIKK.VG.NO. SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.









# Høstsmaker

Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Når den friske og kalde høstluften brer om seg og trærne kles i varme farger, er det tid for å nyte sesongens smakfulle retter. Høstens comfort food gir både trøst og glede rundt kjøkkenbordet, og nå er tiden inne!



## Torsk med gulrotpuré og ovnsbakte tomater

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 40 minutter  
800 g torskefilet, uten skinn og bein  
8 gulrøtter, skrelt og i biter  
50 g smør  
Salt og pepper  
2 ss olivenolje  
250 g cherrytomater  
1 ss olivenolje (til tomatene)  
Frisk dill eller persille til topping

### Slik gjør du

- 1 Forvarm ovnen til 200 grader over- og undervarme. Legg cherrytomatene i en liten ildfast form, vend dem i olivenolje, og krydre med salt og pepper. Bak midt i ovnen i 15–20 minutter, til de er myke og har krympet litt sammen.
- 2 Kok gulrøttene i lettsaltet vann til de er helt møre, ca. 15 minutter. Hell av vannet, og kjør gulrøttene til en helt glatt puré med stavmikser. Tilsett smør og sitronsaft, smak til med salt og pepper. Hold varm.
- 3 Krydre fisken med salt og pepper. Stek i olivenolje og smør i 2–3 minutter på hver side til fisken er gyllen og flaker seg lett.
- 4 Server torsken med gulrotpuré, ovnsbakte tomater og frisk dill eller persille på toppen.

## Soppstuing

Her har du tilbehøret som setter prikken over i-en. Passer perfekt til kjøtt, fisk og på skiven.

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 30 minutter  
500 g sopp, fersk (sjampinjong, aromasopp, kantarell, steinsopp, eller blanding)  
2 ss smør  
3 dl kremfløte  
1 - 2 ss soyasaus  
salt og kvernet pepper, etter smak  
persille, finhakket

### Slik gjør du

- 1 Rens soppen ved å børste av eventuelt jord eller smuss. Skjær soppen i skiver eller biter.
- 2 Varm en romslig stekepanne på middels varme uten fett. Ha soppen i den varme, tørre pannen. Stek soppen til den avgir væske, og fortsett å steke til all væsken har fordampet og soppen begynner å få en gyllen farge, ca. 7-10 minutter.
- 3 Når soppen er godt stekt og tørr, tilsett smøret. Stek soppen videre i 2-3 minutter.
- 4 Tilsett så kremfløten og soyasausen. Rør godt og la det småkoke i 7-10 minutter på middels varme, til sausen tykner og får en kremet konsistens.
- 5 Smak til med salt og pepper, men vær forsiktig med saltet siden soyasausen allerede inneholder en del salt.
- 6 Dryss over hakket persille rett før servering.







## Pulled nakkekotelett med eple, hvitløk og potetmos

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 3 timer 30 min  
1 kg nakkekoteletter, evt oppdelt  
svinenakke i biter  
8–10 hvitløksfedd  
3 dl eplejuice av god kvalitet  
3 dl kyllingkraft, evt kyllingbuljong  
1 dl eplecidereddik  
2 ts Dijon-sennep  
1 ts grov sennep  
1 rødløk, delt i båter  
3 epler, delt i båter  
Salt og pepper

### Potetmos:

1 kg mandelpotet  
100 g smør  
1 dl melk  
1 dl fløte  
2 - 3 ss crème fraîche  
1 bunt timian, valgfritt  
salt og kvernet pepper

### Slik gjør du

- 1 Forvarm ovnen til 160°C varmluft.
- 2 Fjern bein og brusk i nakkekotelettene og del de i biter på ca 7 cm. Bruk en tykkbunnet gryte med tett lokk som tåler ovn. Varm en god klunk olje i gryten og brun stykkene godt på alle sider til de får en skikkelig brun og jevn stekeskorpe. Brun i omganger.
- 3 Ha eplejuice, kyllingkraft, eplecidereddik og sennep i et stort målebeger og visp sammen. Hell epleblanding i gryten med svinekjøttet. Kok opp blandingen, dekk til med lokk og sett gryten i ovnen. Stek i 2- 2 1/2 time, til kjøttet er så mørt at det faller fra hverandre. Cirka 30 minutter før du skal rive kjøttet, tar du gryten ut av ovnen og rører inn skiver av løk og epler. Dekk til igjen og sett tilbake i ovnen i 20–25 minutter, til løken og eplene er myke.
- 4 Imens kjøttet steker kan du lage potetstappen. Skrell potetene og kok dem møre. Sil av vannet og damp potetene tørre.
- 5 I en kjele varmer du opp melk, fløte, smør og timian (hvis du har) på middels lav varme. Blanding skal kunne trekke, ikke koke.
- 6 Mos potetene ved hjelp av en potetpresse eller liknende. Vil du ha den helt glatt presser du den gjennom en finmasket sil.
- 7 Ta timianbunten ut av melkeblanding. Finn frem en ballongvisp og hell melkeblanding over potetene. Tilsett crème fraîche og visp godt til en luftig og kremet potetmos.
- 8 Når svinekjøttet er mørt, tar du gryten ut av ovnen. Flytt svinekjøttet forsiktig over til en tallerken eller skjærefjøl. Bruk en tang eller to gafler til å rive svinekjøttet i små biter.
- 9 Fordel potetmos på tallerken, topp med braisert svinekjøtt, myke epler og løk, og braiseringskraft. Nyt!





## Betesalat med snøfrisk krem og grønnkål

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 1 time 30 min  
 8-10 små beter i forskjellige farger  
 3-4 dl grovsalt  
 200 g grønnkål  
 Olivenolje  
 Flaksalt  
 125 g snøfrisk  
 3-4 ss fløte  
 Timian  
 Salt og pepper  
 Sitron  
 1 liten neve salte mandler  
 Olivenolje

### Slik gjør du

- ① Forvarm ovnen til 200 grader.
- ② Hell grovsalt i en form og legg betene på toppen. Bak i ovnen ca. 45-60 minutter til de så vidt

er møre. Kjøøl ned før du fjerner skallet. Forsøk å holde på formen til betene når du tar av skallet. Del betene i små båter.

- ③ Rens grønnkål for tykke stilker og riv den i grove biter. Ha grønnkålen i en bolle og hell over olje. Bland grønnkålen med hendene til den blir blank og myk.
- ④ Legg bakepapir på et stekebrett og fordel grønnkålen godt utover papiret. Stek midt i ovnen på 180 °C varmluft i ca. 15 minutter, eller til grønnkålen er tørr og sprø. Ta ut av ovnen og avkjøl. Topp med litt salt.
- ④ Finn frem en liten bolle og visp sammen snøfrisk og fløte. Smak til med finhakket timian, salt og pepper.
- ⑤ Smør et tynt lag med snøfrisk krem på tallerken og legg på beter, sprøstekt grønnkål og grovhakkede mandler. Ringle over litt olivenolje og riv litt sitronskall på toppen. Server!

## Kremet kyllingsuppe med pasta

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 40 minutter  
 600 g kyllingfilet  
 100 g pasta, feks farfalle, penne eller makaroni (kan sløyfes)  
 2 ss olivenolje  
 2-3 stk gulrot, i små terninger  
 2 stk stangselleri, i terninger  
 1 gul løk, finhakket  
 1 ts oregano  
 1 ts basilikum  
 1 ts timian  
 2 ss hvetemel  
 2 ss smør  
 1,2 liter kyllingkraft, evt. utblandet buljong  
 3 dl fløte, evt. helmelk  
 Salt og pepper

### Slik gjør du

- ① Finn frem en romslig kjele og tilsett et par ss olivenolje.
- ② Ha i løk, gulrøtter og stangselleri og stek til løken er blank ca. 4-5 minutter. Tilsett smøret i kjelen, la det smelte og dryss hvetemel over grønnsakene. Bland godt og stek i 1 minutt.
- ③ Hell i kyllingkraften, ha i krydderet og rør godt så alt blir godt blandet. Ha så i kyllingbrystene, kok opp og la det småkoke på middels varme under lokk i ca 10-15 minutter, til kyllingen er gjennomkokt.
- ④ Ta kyllingen ut av gryten, over på en tallerken og riv den i mindre biter med to gafler.
- ⑤ Rør inn fløte/melk og tilsett pasta i kjelen og la suppen småkoke til pastaen er al dente. Hvis suppen blir for tykk, kan du tilsette mer kraft.
- ⑥ Tilsett revet kylling i suppen helt mot slutten av koketiden og la den bli varm, rett før servering.
- ⑦ Server med friske urter, parmesan og godt brød.







## Gulrotsuppe med garam masala

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 30 minutter  
1 kg gulrøtter, skrelt og i biter  
1 løk, grovhakket  
3 fedd hvitløk, finhakket  
3 cm ingefær, revet  
2 ss tomatpuré  
1 ts garam masala  
8-10 dl kyllingbuljong evt. grønnsaksbuljong, utblandet  
Saft og finrevet skall av 1 appelsin  
Salt og pepper  
olivenolje  
rømme eller yoghurt naturell til servering  
koriander  
Frø eller nøtter til topping (valgfritt)

### Slik gjør du

① Varm opp olivenolje i en gryte og fres løk, hvitløk og ingefær til løken er blank og myk. Tilsett tomatpuré, garam masala og gulrøtter og fres videre et par minutter.

② Hell på kraft, kok opp og la småkoke i 10-15 minutter til gulrøttene er helt møre. Kjør suppen glatt med stavmikser. Juster evt med litt vann om den blir for tykk. Smak til med appelsinsaft og litt skall, salt og pepper. Server med rømme/yoghurt, koriander og litt chiliflak på toppen.







## Laksegrateng med potet

### Dette trenger du

Til 4-6 personer - Tid: 1 time  
30 g smør, pluss litt ekstra smeltet smør til pensling  
30 g hvetemel  
3 dl helmelk  
1, 5 dl kremfløte  
60 g gruyereost, revet  
2 ss finhakket bladpersille  
800-900/100 g laksefilet, evt ørret  
4 stk gulrot, i skiver  
400 g poteter, vasket og i tynne skiver  
Salt og pepper

### Slik gjør du

① Smelt smøret i en liten kjele og tilsett melet, og la det koke i 2-3 minutter. Tilsett deretter melken gradvis mens du visper til

du har en jevn og tykk saus. Rør inn fløten, det meste av osten og persillen. Smak til med salt og pepper.

② Forvarm ovnen til 170°C varmluft.

③ Skjær laksen i grove biter og legg dem i en ildfast form på ca 1,5-2 liter sammen med gulrøttene. Hell sausen over.

④ Skjær potetene i tynne skiver, gjerne ved hjelp av en mandolin, og forvell dem i kokende saltet vann i 1-2 minutter. Legg de over på et tørkepapir, tørk lett av de og legg de over toppen av fiskeformen.

⑤ Pensle med smeltet smør, dryss resten av osten over og stek i 45 minutter til toppen er gyllen og boblende.

⑥ Server gjerne med en frisk salat eller råkostsalat.



**I VEKST:** Det spirer og gror på Kvitnes gård i Vesterålen. Halvar Kvitnes har over 250 spiselige vekster like utenfor restaurant-døra. Og restauranten vokser også.





# LANGSOM LYKKE I NORD

Tekst og foto ELFI LEINAN

På en gård i Vesterålen, med slektshistorie i jorda, har Halvar Ellingsen (39) bygd opp en av Norges mest ettertraktede restauranter – fra bunnen av.







**I BRUK:** På veggen henger skinnet fra kalvene som ble slaktet ved Kvitnes gård i fjor.

Veien snirkler seg fram langs kysten. En liten times kjøretur sørover fra Sortland, og nesten tre timer fra E6 og Narvik, dukker Kvitnes gård plutselig opp.

De siste årene har restauranten som befinner seg her vært på «alle» matinteressertes lepper. Så godt som siden oppstarten i 2020 har nemlig matanmeldere og eksperter spådd at verdens nordligste Michelin-stjerne vil havne her – hos Halvar.

Så langt har imidlertid besøk av den franske bildekkprodusenten, som også utgir den verdenskjente Michelin-guiden, latt vente på seg.

Men det bekymrer ikke kokken, som tidligere i år ble kåret til verdens beste internasjonale kokk av det italienske magasinet Identità Golose.

**DET MESTE AV BEKYMNING** la han nemlig fra seg da han flyttet fra Oslo til hjemstedet i 2015.

I hovedstaden hadde han over en tiårsperiode rukket mye: Å bli den yngste

noen gang til å vinne NM i kokkekunst, å jobbe ved Bagatelle, Ylaja, Palace Grill og Kulinarisk Akademi, og å være en del av kokkelandslaget.

Den travle hverdagen begynte imidlertid å tære litt på. Samtidig snek ønsket om å finne tilbake til røttene og den opprinnelige gleden ved å lage mat seg innpå.

Og da Halvar ble kjæreste med Wanja – som var bosatt i Sortland – var valget enkelt.

– Da jeg flyttet hjem hadde jeg egentlig ikke en plan for hva jeg skulle gjøre, annet enn at den måtte innebære mat på en eller annen måte, sier 39-åringen.

**SÅ DUKKET MULIGHETEN VED** Kvitnes gård opp. Eieren Helge Mørck hadde nemlig hørt at Halvar var på plass i bygda igjen, og da han spurte om Halvar kunne tenke seg å drive en restaurant der, takket han raskt ja. Etter et lite besøk, vel å merke.

Da han også fikk vite at gården på 1800-tallet hadde vært i hans tipp-tipp-oldefars eie, vokste entusiasmen.

– Men skulle jeg drive, måtte det være på

min måte, sier Halvar.

Og den innebar langsom fremdrift. Bygningene på gården måtte settes i stand, og det gikk over to år fra forespørselen om drift kom, til restauranten først åpnet.

– Da var vi godt forberedt, sier Halvar, som forteller at mye inspirasjon ble hentet fra den avisidesliggende restauranten Fävi-ken i Sverige.

Den ble nedlagt i 2019, mens den hadde to Michelin-stjerner.

– Der gjorde de ting på samme måte som vi ønsket her. Det er kanskje ikke det mest praktiske eller lønnsomme... Men det er noe spesielt med det å pløye jorda, så frø, se det spire og gro, for så å lage måltider til gjester av maten. Særlig når alt skjer innenfor et lite, avgrenset område, sier Halvar, mens han viser rundt utenfor det hvite bygget.

**TIL SAMMEN FINNER MAN** over 250 ulike spiselige vekster like utenfor døra. Blant annet sukkererter, løk, poteter, kål, tomater, squash og gulrot. I tillegg går flere høns og en hane og klukker ved tunet. Det er





**VARIERT MENY:** Denne retten har stått på menyen ved Kvitnes gård. Hva som serveres avhenger av årstid. FOTO: MARIELL LIND HANSEN

«Skulle jeg drive, måtte det være på min måte.»



**BESTIKKMAKER:** Halvar Ellingsen er opptatt av bærekraft, og store deler av bestikket som er i bruk ved Kvitnes, har han selv laget.



også både griser, kyr og lam like i nærheten, og fjorden og havet er nærmeste nabo.

– Det man får servert her, har beitet eller grodd *her*, sier Halvar, mens han i lufta tegner opp en slags tomtegrense.

– Og det er hele poenget. Å gjøre ting ærlig. Vi kan stå inne for absolutt alt som havner på tallerkenen, fortsetter han.

– Men vi må da også være ærlige på at noen få ting kommer langveis fra. Som sukker og salt. Det lager vi ikke selv.

**Å LYKKES MED KONSEPTET** Kvitnes gård, som også inkluderer hotell drift, var slett ikke gitt da det ble startet. Det var i alle fall det Halvar fikk høre fra mange. Og da pandemien stengte ned Norge bare uker etter åpning, fryktet han det verste.

– Pappa pleier å si at han er glad for at vi aldri gjorde noen markedsanalyse før vi gikk i gang. Hadde vi gjort det, hadde vi neppe startet i det hele tatt. For det å drive en slik type restaurant utenfor de store byene i Norge, er ikke bare lett, sier Halvar og ler.

– Men så viste det seg at pandemien



**FRA JORD TIL BORD:** Kvitnes gård er selvforsynt med grønnsaker. På hyllene i restauranten, står glass med ulike syltede råvarer. Sånn kan eksempelvis løvetann brukes i maten gjennom hele året.

«Det er nesten litt deilig at vi aldri blir ferdige her. Det er slitsomt, men på en god måte.»

bidro til at vi fikk en kjempestart.

Siden nordmenn ikke fikk reise til utlandet, la mange heller ferien nordover. Og av disse endte en god del opp på Kvitnes.

– For ti år siden var det jo bare Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger som gjaldt på matfronten. Nå kan man spise god mat i hele Norge, og det skyldes kanskje reisevanene som oppsto. Det er uansett dritkult at det er mulig å gjøre dette, sier Halvar.

**Å DRIVE EN SUKSESSFULL** restaurant i «ingenmannsland» høres kanskje romantisk ut. Men det har også kostet en god del å igangsette og drive prosjektet. Både økonomisk og ellers.

Det er tross alt ikke bare lett å drive gård, restaurant, hotell – og samtidig være tobarnsfar.

– Det var et bevisst valg å kalle konseptet vårt Kvitnes gård, i stedet for å gi det navnet mitt. Har man navnet sitt på ringeklokka skaper man en forventning om at man alltid er der. Og selv om jeg stort sett er til stede, så er jeg også pappa, og skal ha mulighet til det, sier Halvar.

Ungene ser imidlertid ut til å like det Kvitnes har å by på, og Halvar forteller at eldstesønnen på sju har begynt å vise interesse for mat han også.

– Han lager ripssyltetøy hjemme, og sier at han vil bli kokk. Men mest for å få kjøre traktor hver dag, sier Halvar før han smiler litt for seg selv.

**KVITNES SKAL OGSÅ VÆRE** et godt sted for de ansatte, mener Halvar, som gjennom vinteren har rundt 15 mennesker på jobb. Når høysesongen slår til kreves imidlertid en god del flere hender:

– Jeg tror faktisk vi var 54 stykker fra 15 ulike land på jobb her i juli. Det er ganske sprøtt, sier han.

At antallet er såpass høyt, har rot i at Halvar i fjor valgte å starte et spiseri i det gamle fjøset på tunet. Det holder åpent i sommermånedene.

– Spiseriet har blitt en inngang til Kvitnes for folk som syns restauranten er litt skummel.

Nye prosjekter står også i kø framover. Først: Nye bygg for å øke overnattingskapasiteten, og å utvide restauranten.

– Det er nesten litt deilig at vi aldri blir ferdige her. Det er slitsomt, men på en god måte, sier Halvar.

– Vi gjør ikke alt på én gang. Vi gjør det heller riktig, med tid og respekt.



**DRIVHUS:** Selv om det meste av mat som serveres ved Kvitnes gård vokser ute, har noe behov for litt mer varme.



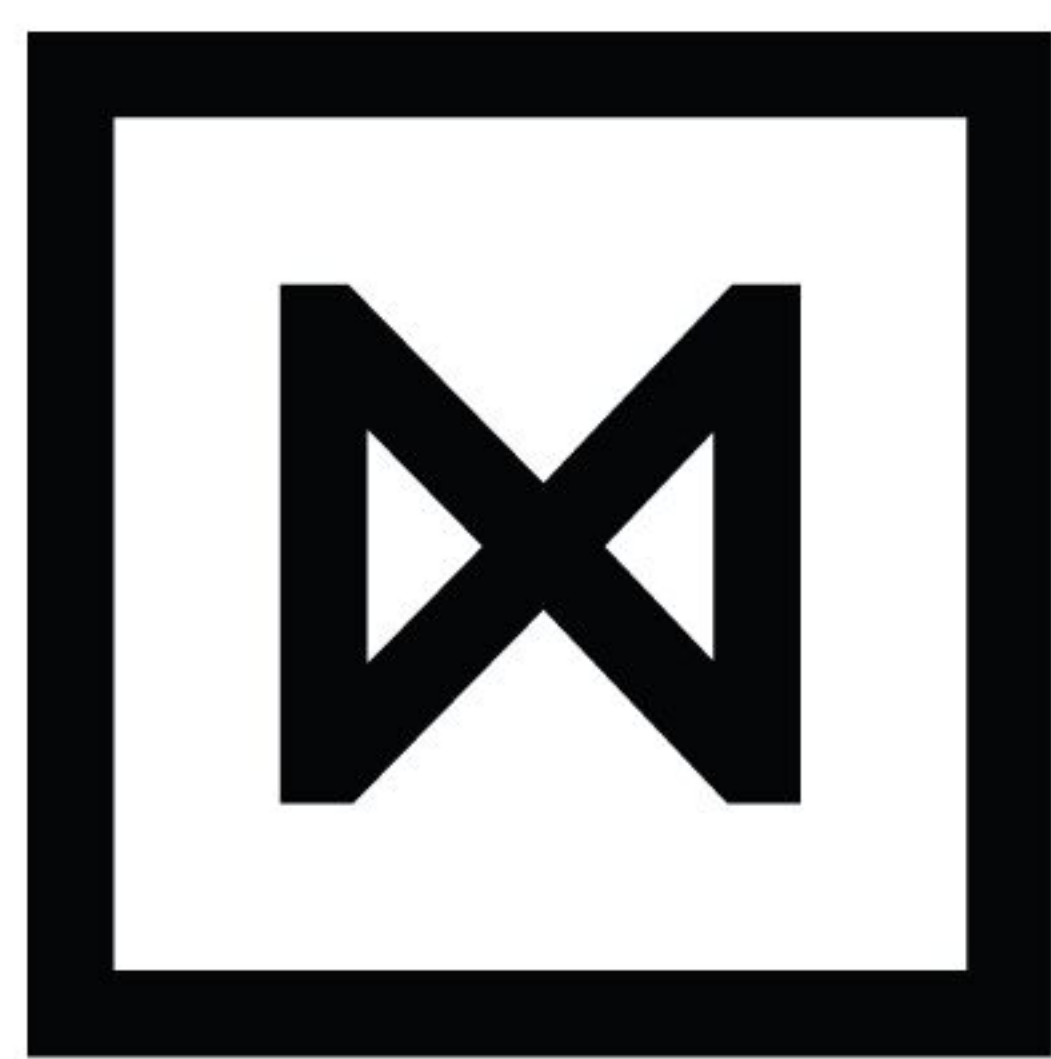
**KLUKK KLUKK:** Ved tunet går høns rundt og hakker i jorda. De bidrar med egg til restauranten.







*Norges største moteside.*



**MINMOTE**

***MinMote guider deg til å gjøre gode, smarte, morsomme og bærekraftige valg innenfor mote, skjønnhet, livsstil og interiør. Hold deg oppdatert med MinMote og bli inspirert til å finne din personlige stil.***

***minmote.no***









# Eplefest

Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Norske epler er noe helt spesielt. De modnes langsomt gjennom sommerens kjølige netter og lyse dager, som gir sprø, saftige og smakfulle epler du kan nyte nå.







## Bakte epler med pisket kremost

### Dette trenger du

Til 4 personer - 45 minutter  
4 stk epler  
3 ss smør  
1 ts kanel  
1 ts kardemomme  
4 stk stjerneanis  
3 ss brunt sukker  
3 ss rom eller burbon (kan sløyfes)  
1 dl eplejuice  
50 g pekannøtter, grovhakket  
200 g kremost  
2 dl fløte  
3-4 ss melis, juster etter smak  
1 stk vaniljestang

### Slik gjør du

- 1 Forvarm stekeovnen til 200 °C over og- undervarme.
- 2 Vask eplene godt. Bruk en kjernehusutstikker til å fjerne kjernehuset i alle eplene. Del eplene i to og legg dem med snittflaten ned i en ildfast form.
- 3 Fordel smør over eplene, og strø over kanel, kardemomme, stjerneanis, eplejuice, rom og sukker.
- 4 Stek eplene i ovnen i 25-30 minutter, til de er møre.
- 5 Imens eplene steker i ovnen, kan du begynne med kremen.
- 6 Del vaniljestangen i to og skrap ut frøene. Ha kremost, fløte, melis og vaniljefrøene i en bolle.
- 7 Pisk til en jevn og luftig krem ved hjelp av en miksmaster eller kjøkkenmaskin.
- 8 Server eplene varme med krem og topp med grovhakkede pekannøtter.

## Tipsy bondepiker

### Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 30 minutter  
1 ss meierismør  
0,5 dl brunt sukker  
4-5 epler, i terninger  
Saften av en halv sitron  
1-2 ss burbon  
1 ts kanel  
2 stjerneanis  
50g sukker  
50g smør  
100g mel  
1/2 ts malt kardemomme  
3 dl fløte  
1 ts vaniljesukker

### Slik gjør du

- 1 Skrell epler, og kutt i biter. Smelt meierismør og brunt sukker i en panne på middels høy varme. Ha i eplebiter, kanel, saften av en halv sitron, kanel og stjerneanis. Stek til eplene er møre og karamelliserte, ca 10-15 minutter. Tilsett bourbon og stek et minutt til på høy varme. Ta ut stjerneanisen. Avkjøl
- 2 Lag crumble ved å ha smør, sukker, mel og kardemomme i en bolle. Bruk hendene og smuldre godt til sammen. Spe med litt ekstra mel dersom deigen blir for klissete.
- 3 Ha smulene på et stekebrett kledd med bakepapir. Stek midt i ovnen, på 200 grader, i ca 10 min. Rør litt i crumbelen midtveis hvis du ser at ytterkantene stekes brunt og midten fortsatt er lys. Avkjøl
- 4 Pisk fløten luftig sammen med vaniljesukker.
- 5 Anrett eplene, krem og crumble lagvis i en dessertbolle eller porsjongsglass.

48 godt ♥







## Pæresyltetøy

Hva skal du gjøre når du er lei av å spise pæren som den er? Da kan du lage nydelig pæresyltetøy eller pærechutney! Syltetøyet er perfekt til ostefatet.

### Dette trenger du

Til 2 glass - Tid: 1 time 15 min  
1 kg pære, skrelt og delt i i små terninger  
2 dl vann  
1 stk kanelstang  
0.5 ts kardemommekjerner, mortet  
1 ss ingefær, revet  
300 g sukker  
4 ss eplecidereddik  
2 - 3 ss sitronsaft

### Slik gjør du

- 1 Skrell pærene, fjern kjernehus og skjær pærene i små terninger.
- 2 Skrap av skallet på ingefæren med en teskje og riv ingefæren.
- 3 Varm en middels stor tykkbunnet kjele. Tilsett alle ingrediensene unntatt sitronsaften i kasserollen. Kok opp og la den småkoke i cirka 1 time til syltetøyet har tyknet og det meste av væsken har fordampet. Rør jevnlig for å unngå at syltetøyet fester seg og brenner seg i bunnen av kasserollen.
- 4 Når den nærmer seg ferdig, fjern kanelstangen og smak til med sitronsaft. Hell det varme syltetøyet over på et rent og varmt sylteglass. Sett på tett lokk og oppbevar den kjølig og mørkt.









## Epleboller med kardemommesukker

### Dette trenger du

Til ca 20 boller - Tid: ca 3 timer  
En grunnoppskrift søt gjærbakst  
850-900 g siktet hvetemel  
5 dl melk  
50 g fersk gjær  
150 g sukker  
2 ts kardemomme (selv morter jeg hele  
kardemommekjerner grovt)  
½ ts salt  
2 egg, hvorav ett til pensling  
150 g romtemperert smør, i terninger  
**Eplefyll:**  
200 g eplesyltetøy  
Kardemommesukker:  
Topping  
100 g smeltet meierismør  
1 ss kardemommekjerner, støtt/  
mortet  
5 ss sukker

### Slik gjør du

- 1 Lag deigen: Romtemperer smøret og gjør klar resten av ingrediensene. Rør sammen melk, gjær og det ene egget i en bolle. Tilsett så alt det tørre og elt i 10 minutter på lav hastighet i en kjøkkenmaskin.
- 2 Tilsett smør i terninger og la deigen elte videre i 7-10 minutter til du får en myk og jevn deig. (Sørg for at smøret er jevnt fordelt i deigen.)
- 3 La deigen heve til dobbel størrelse, ca. 1-1,5 time.
- 4 Del deigen i emner på ca. 80 gram og trill til boller. Trykk bollene så flate du kan, med en ekstra fordypning i midten. La bollene etterheve til dobbel størrelse, ca. 45 minutter.
- 5 Klem ned fordypningen i midten av bollene på nytt og fyll med eplesyltetøy. Pensle med sammenvispet egg og stek midt i ovnen på 220°C over og under-varme i 10-12 minutter til de er gyldne og gjennomstekte.
- 6 Bland sammen sukker og mortet kardemomme, og smelt smøret.
- 7 Når eplebollene er avkjølt smører du de med smeltet smør og drysser over kardemommesukker



godt ♥ håndverk

# BRYGGER FOR HVIT MÅNED ÅRET RUNDT

Tekst SUNNIVA MYKLEBUS ASBJØRNSSEN Foto SIRI ØVERLAND ERIKSEN,  
Aftenposten Vink

Det startet med fire liter på kjøkkenbenken.  
Nå leverer de drikkevarer til Vinmonopolet og  
Michelin-restauranter.





**PÅ LABBEN:** Anna Karenina Anda B, Juan Felipe Canaveral Morales og Christer Andersson i Empress jobber med produktutvikling.





«Det er et spennende marked. Folk har begynt å kreve mer av produsenter.»

et lite bryggeri på Trollåsen dufter det av lavendel, kanel og sitron. Gjennom-siktige bokser fylt med krydder, te og tørket frukt står stablet i en hylle. Bryggeutstyr i blankt sølv er plassert rundt i det hvite lokalet.

Her skal det ikke brygges øl. På en benk midt i lokalet står et kolbeglass med brun væske og stålboller med tørkede urter og bær. Det ser ut som et kjemilab, men det vi er vitne til er produksjonen av drikkevarer fra Empress.

Alkoholfri drikke basert på fermentert te har vokst blant både produsenter og forbrukere de siste årene. Empress, Villbrygg og Ambijus er eksempler på norske aktører.

– Det er et spennende marked. Folk har begynt å kreve mer av produsenter, sier Christer Andersson.

Han startet Empress sammen med kona Anna Karenina Anda B. på kjøkkenbenken for seks år siden. De fikk øynene opp for Kombucha i Andas hjemby i Mexico.

Raskt merket Andersson og Anda at folk var villige til å betale for alkoholfri drikke så lenge kvaliteten var høy.

Det startet med fire liter brygget på kjøkkenbenken, som ble til 600 liter brygget i stuen, til nå 16.000 liter fra eget bryggeri. Empress leverer varer til både Vinmonopolet og Michelin-restauranter som Iris i Hardanger og Savage i Oslo.

**NYE, SPENNENDE SMAKER** og økt bevissthet om de helsemessige gevinstene har gjort at nye drikker fra norske og utenlandske produsenter har slått godt an hos mange.

På Vinmonopolet ser de en generell trend på at folk kjøper mer alkoholfritt, forteller presseansvarlig Jens Nordahl.

Alkohol frie produkter utgjør ca. 1,5 prosent av Vinmonopolets salg. Første halvår i år økte salget med 9 prosent sammenlignet med året før. I samme periode opplevde Polet en generell nedgang i totalsalget.

Trenden forsterket seg gjennom sommeren. I juli var veksten på 25 prosent sammenlignet med tilsvarende periode i fjor.

I år anslår Polet å selge rundt 1,5 millio-



**VOKSER OG VOKSER:** Christer Andersson er veldig fornøyd med sin nye tappelinje. Ville vekster fra Norge







er blant ingrediensene som Anna Karenina Anda smakssetter teen med (bildene under).

ner liter alkoholfritt, som er ny rekord.

Det økte salget av alkoholfritt betyr derimot ikke nødvendigvis at folk drikker mindre alkohol enn tidligere.

**I 2016 LAGET OSLO-BASERTE** Kristine Lund og Leif Klokk Norges første alkoholfrie IPA i bryggeriet Klokk & Co. Opprinnelig produserte de øl. Da Lund ble gravid, laget Klokk «Fripa» til henne fordi hun ikke fant et alternativ hun likte.

Paret tok med produktet til Norgesgruppen, som var entusiastiske. 90 prosent av omsetningen til Klokk & Co kommer i dag

fra alkoholfritt. Selskapet omsetter for rundt 30 millioner kroner i året.

Lund tror at en generell helse- og bærekraftstrend gjør at folk får øynene opp for nye drikkevarer. Det har rett og slett blitt lettere å gi leveren en pause uten å bli sett på som kjøp.

– De eneste aksepterte grunnene til å la være å drikke da jeg var ung, var at man var gravid eller skulle kjøre. Nå kan man lettere si «jeg skal på trening i morgen», og så er det greit, sier hun.

Trenden har også inntatt matbutikkene. Norgesgruppen har sett en positiv utvik-

ling i salg av alkoholfritt denne sommeren, forteller kommunikasjonssjef Kine Søyland.

Søyland tror det varme sommerværet og innovative produsenter har bidratt til å øke interessen.

– Produsenter ønsker å tilby det kunder vil ha. Hvis flere etterspør alkoholfritt, skjer det en innovasjon, sier hun.

**FOR MEDGRÜNDER I VILLBRYGG** Vanessa Krogh er det en frihetsfølelse at ikke alt trenger å handle om alkohol.

Målet til Villbrygg er å gjøre det kult å









**I SESONG:** På Empress må Anna Karenina Anda B. og Christer Andersson stadig smake på produkter ettersom ingrediensene er sesongbaserte.

drikke alkoholfritt. De benytter fermentering og sanking fra områder rundt Oslo til å lage drikker som lukter av fjell, skog og eng.

Også Villbrygg startet på kjøkkenbenken. I dette tilfellet kjøkkenbenken til nevnte Krogh og Cornelia Øiestad i 2018. I starten leverte de selv varene på sykkel og brukte hjemmelagde etiketter.

Gjennom samarbeid med bønder og sankere ønsker Krogh å gjenoppdage norsk urkunnskap. Hun mener vi har distansert oss fra naturen, og at smak er en av de beste måtene å komme i kontakt med den igjen.

– Jeg vil forføre folk til å spille på lag med seg selv og jorden med gode smaker og opplevelser, sier Krogh.

**DA BRØDRENE CHRISTIAN OG** Alexander Jansen sluttet å drikke alkohol savnet de sofistikerte alternativer som passer til god mat. Så laget de Ambijus. Der henter de inspirasjon fra norsk natur og bruker frukt, bær, eddik, te, urter og en klype salt for å skape struktur, tanniner og friskhet.

Christian tror ikke alkoholfri-trenden primært handler om å være avholds eller kutte alkohol totalt. Heller om moderasjon og avveksling som del av en helsetrend.

Seniorforsker Elin Kristin Bye ved FHI ser riktignok ikke en tydelig trend de siste årene på at folk drikker mindre. Under pandemien økte salget voldsomt blant annet fordi grensehandelen stoppet. Nå er omsetningen av salget på vei ned mot nivået før pandemien, men dette kan altså ikke sees som et resultat av at det drikkes mindre.

Christian Jansen er opptatt av at Ambijus ikke skal være en erstatning til vin, men en egen kategori av drikke.

Brødrene har også etablerte selskapet ALT som lager alkoholfri vin og spritz.

– Målet å utvide grensene. Alkoholfri vin har tradisjonelt sett vært veldig dårlig. Noen har lyst på smaken de er vant til, forteller Christian.

De høster og fermenterer parallelt med månens syklus og tar ingen snarveier. Forrige uke fikk de en ny tappelinje på fem meter for å møte den økende etterspørselen. Anderssons andre kone, tuller paret.

Jens Nordahl i Vinmonopolet tror at alkoholfri drikke har en lys fremtid. Hittil er alkoholfritt mest populært i Oslo, særlig på Vestkanten. Trender med dette utviklingstrekket har ifølge Nordahl gjerne en tendens til å vare lenge.

– Jeg blir ikke overrasket om salget av alkoholfritt kommer til å vokse markant i mange år fremover, i hele landet, sier han.



kort & godt

# Matnyttig







## Klassisk fårikål

Siste torsdag i september er fårikålens dag. Byr du inn til hyggelig lag, så vita at det er lett å lykkes med fårikål selv om du ikke følger oppskriften slavisk.

Jeg anbefaler å velge kjøtt fra forparten på dyret (såkalte mindre edle stykningsdeler), kjøtt med bein og fett gir masse smak. Noen liker å fylle på med kjøttrike skiver av lammelår i fårikål, men her sverger jeg heller til tykke gode skiver av bog. Det er en smakssak i likhet med mengden salt, hel sort pepper og mel mellom lagene.

Det er veldig fristende å fylle på med for mye vann fra starten av, men ikke gjør det. Kålen vil nemlig avgi masse væske underveis i kokingen. Skulle du likevel være redd for at det koker tørt bør du heller fylle på med en skvett etter behov.

**Tips:** Et glutenfritt tips er å erstatte hvetemel med kikertmel. Det lærte jeg av selveste Hellstrøm.

### Dette trenger du

- 2 kg fårikålkjøtt
- 2 kg hodekål
- 5 ts hel sort pepper
- 2.5 ts salt
- 3 dl vann
- hvetemel, hvis ønskelig

### Slik gjør du

❶ Fjern eventuelle stygge blader på kålen og skjær kålen i båter/kløfter.

❷ Legg kjøtt og kål lagvis i en romslig gryte. Begynn med kjøtt og legg kjøttstykkene med mest fett i bunnen av gryten (med fettsiden ned). Dryss salt og pepper mellom lagene.

❸ Tilsett vann og kok opp under lokk. La fårikålen småputre eller trekke til kjøttet er helt mørt og løsner fra beinet. Dette tar minst to timer.

❹ Server fårikålen rykende varm med et lett dryss hakket persille og kokte poteter.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN  
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK





# Du kan føle at det er nordisk mykhet



NORDISK MYKHET.