

goodt

HØSTTAKKEFEST:
KALKUN PÅ
MENYEN

DESSERTLYKKE:

HØSTENS BESTE
PANNACOTTAER

TID FOR KOS:

Digg
bakst

VG MAGASINER LØSSALG

RETURUKE 50 KR. 79,00,-



7 052962 501722

LEDER

Matveien videre

SOM GODT ER SÅ GÅR JO heldigvis livet videre, men akkurat i matveien byr det på noen utfordringer. Der hvor vi før var fem rundt bordet til middag, nær sagt hver eneste hverdag, er vi nå tre. Stundene har fløyet videre. Nye byer. Nye venner. Nye opplevelser. Igjen sitter mor, far og barn. Selvsagt er det fornøyet å se gutten vokse til - og ikke minst ta for seg av matfatet (sulten ulv på 16), men middag er mer stas jo flere som kan dele gleden. Praten går lettere, historiene er mer mangfoldige og latteren sitter løsere. Har én av fem en dårlig dag, så kan man liksom slippe unna det. Med tre rundt bordet så snakker vi fort litt pinlig stillhet.

SAMTIDIG SÅ ER DET JO egentlig ikke synd på meg. Vi er jo fortsatt tre her hjemme. Kontrasten til de over én million menneskene som bor alene her i landet er jo enorm. Så sant man ikke tar seg skikkelig i nakken så kan jeg ikke forestille meg annet enn at det blir utrolig mange kjedelige måltider. For måltider er jo så mye, mye mer enn bare matinntaket. Gleden ved å dele, være del av et fellesskap, se og bli sett, er jo like viktig som om det står pasta bolognese, hjemmelaget gryte eller en bedre biffmiddag på menyen - om ikke viktigere.

KONKLUSJON: Noen flere må komme på middag i dag!

Godt måltid

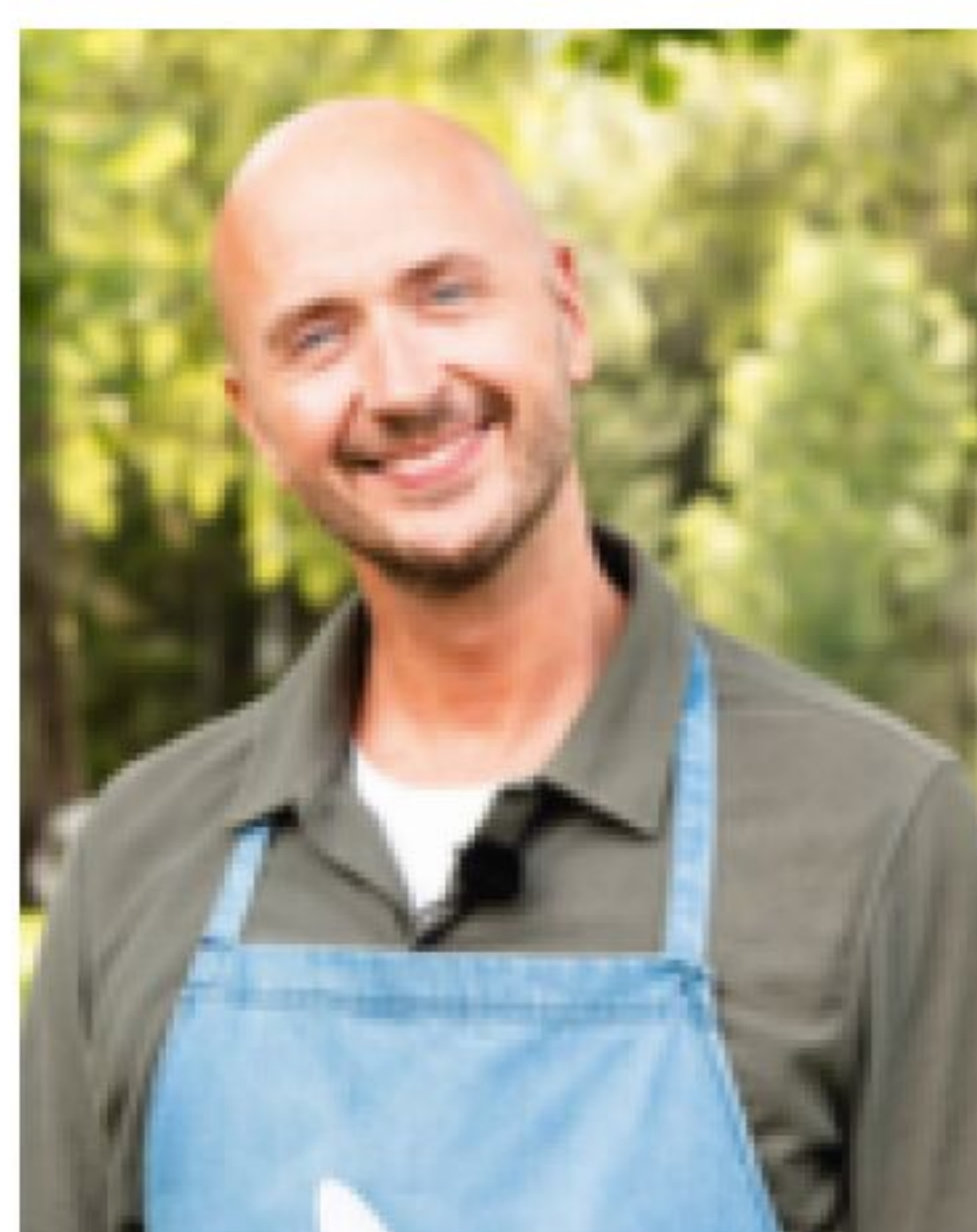
Anders



Høydepunkter

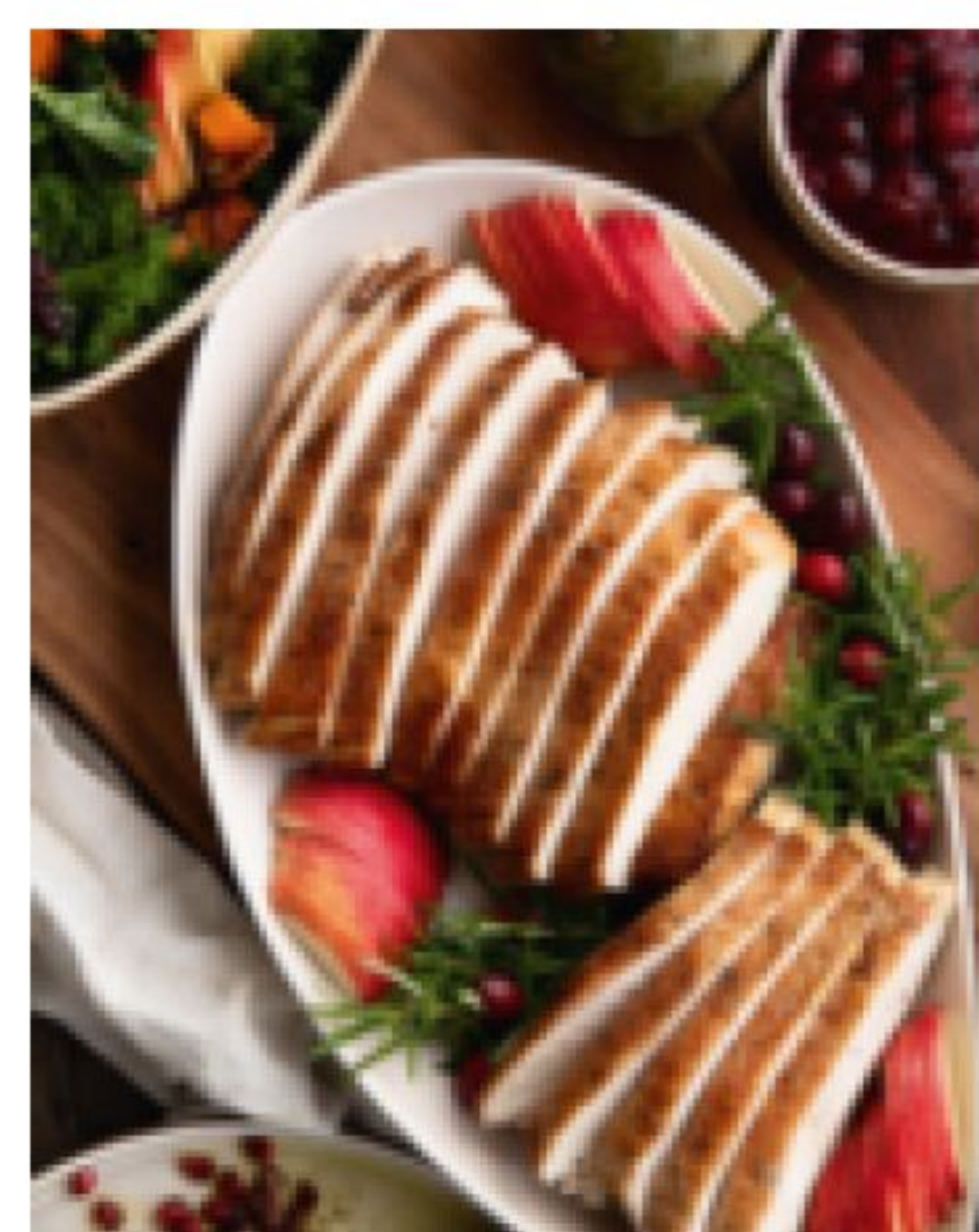
VI HAR EN VINNER

Terje Sporsem kokkelerte best i høsten utgave av «Kokkeskolen». Pokalen som fulgte med seieren gjemte han for familien i et helt år.



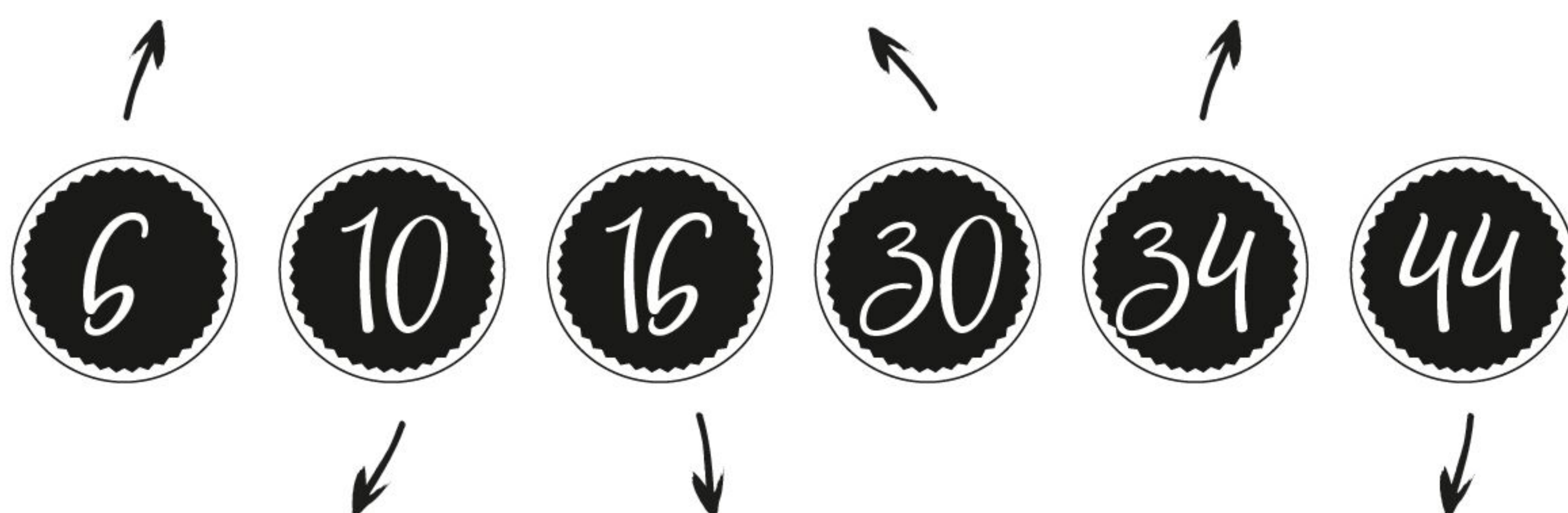
THANKSGIVING

Høsttakkefest kaller vi det på norsk. Silje Sandberg feirer høsten og alt det fine året har gitt henne med en deilig kalkun-middag



NOE ER I GJÆRE

Skillingsboller. Kanelboller. Kringle. By opp til ganedans med skikkelig hjemmelaget gjærbaust - det blir garantert satt pris på.



ITALIENSK FOR NYBEGYNNERE

MasterChef-stjernen Ayla Canpunar viser hvordan du perfektionerer den klassiske pannacottaen. Enkel å lage - lett å like.



FINNER MAT OVER ALT

43-åringene Jim-André og Therese Stene gikk sine egne veier - i skogen. Nå har de sanket inn renomerte kunder på sankingen sin.



MIDT I MATFATET

Den lille bygda Utskarpen i Nordland har 900 innbyggere - og en restaurant som tiltrekker seg folk fra hele verden.

VG eAVIS

Avisen og våre magasiner samlet på et sted!
Les hvor og når det måtte passe deg, på
nettbrett, mobil eller datamaskin.



**179 kr.
/md.**

Bestill via QR-koden
eller på hjem.vg.no



«Jeg skal si hva jeg ikke liker med julebord –
det er å måtte finne en ny jobb etterpå.»

Phyllis Diller, amerikansk komiker

Krydder

LILLE BERLIN

av Ellen Ekman

Distr. strandcomics.no



TEGNEHANNE

av HANNE SIGBJØRNSEN

av Hanne Sigbjørnsen



NYTT MAGASIN I SALG!

NR. 11 NOVEMBER/DESEMBER 2025 – 109,- KR

GJØR ET BILKUPP NÅ

dine penger

**SMÅ BELØP –
STOR GEVINST**

**Slik sparte
Tore (82) til
millionformue**



84 SIDER

VG LØSSALG
DET LIDDER IKKE 52 | kr 109,00

SVENSK APOTEK

IKKE ALT ER SOM HER HJEMME



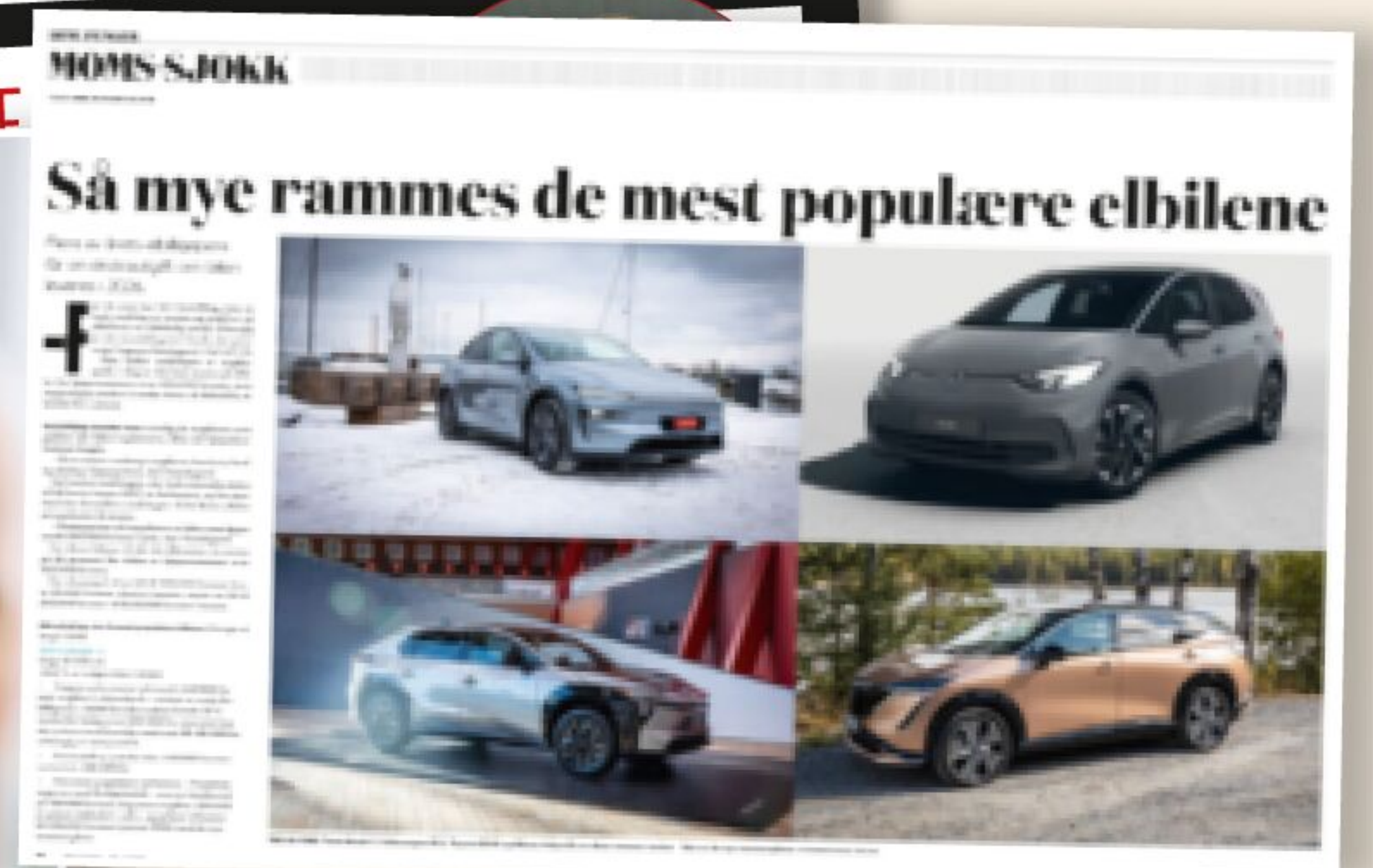
VELG RIKTIG PENSJON

Tabbene som kan koste deg dyrt



MOMIS SJOKK

Så mye rammes de mest populære elbilene



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER
FÅ DET 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.





Potetball tar kaka

Komiker og «Kokkeskolen»-vinner Terje Sporsem spiser gjerne knekkebrød med kaviar hele uken.

Terje Sporsem er en erfaren matprogramdeltaker, og har vunnet både «Camp Kulinaris» (2019), «Masterchef» (2014), og sist, men ikke minst «Kokkeskolen» til Eyvind Hellstrøm og Truls Svendsen.

Han synes det i utgangspunktet var litt risikabelt å takke ja til «Kokkeskolen» i og med to tidligere seire i matkonkurranser.

– Jeg følte jeg hadde litt å tape. Men de som lager serien hadde lyst å samle en

gjeng der mange hadde litt mer erfaring fra kjøkkenet. Når man da samler en såpass flink gjeng, der flere har høye plasseringer fra andre programmer og ikke minst erfaring fra forskjellig type matlaging og er en veldig matinteressert gjeng, så var det veldig jevnt, spennende og vi pushet hverandre virkelig.

Pokalen har stått gjemt i et skap i et helt år.

– Det var veldig moro. Jeg var kjempesliten, så jeg husker egentlig ikke så mye av det. Kombinert med at det er en ut-av-kroppen-opplevelse at Hellstrøm sier navnet ditt og det fyres av masse konfetti, så blir det hele ganske surrealistisk, forteller Sporsem.

Han holdt seieren hemmelig for familien

helt til programmet gikk på TV. Familien skjønte at han kom langt siden han ikke kom hjem tidlig fra opptakene, men visste ikke at han vant.

– De ble veldig stolte, tror jeg, sier han.

På spørsmål om hva som overrasket ham mest, så var det mesterkokken og rektor, Eyvind Hellstrøm.

– I begynnelsen ble jeg overrasket over hvor streng Eyvind var. Jeg tror han ville markere litt at han hadde forventninger, sier han, og fortsetter:

– Jeg følte at jeg laget ganske god mat, men tror ikke han ga meg noe skryt før jeg lagde kveite. Heldigvis var Truls der og han var flink til å si at han elsket maten. En periode var Hellstrøm så streng at det ble komisk, ler han.



GLORY: – Pokalen er jo ikke kjempeenkel å ha stående fremme fordi den er så stor, men den skal få en fin plass på kjøkkenet. Jeg tror kjøkkenet mitt kler gullpokaler, sier Terje Sporsem. FOTO: HELENE KJÆRGÅRD SVILAND, TV3

Men så, da han serverte Hellstrøm melkeposjert kveite, kom gjennombruddet:

– Da han ble rørt og det kom en liten tåre og stemmen sprakk over den kveiteretten, så ble jeg altså så glad. Jeg begynte jo å spontangrine selv.

– Det skjønner jeg godt. Hva er det beste du vet?

– Nesten alt fra sjøen, men gi meg de tre magiske K-ene, så er jeg happy: krabber, kreps og kveite.

– Blant sjøens beste, de der! Hva er favorittfrokosten din?

– Jeg er litt kjedelig på frokost i hverdagen, da går det fort i knekkebrød eller havregrøt. Men har jeg god tid en morgen, så er det digg å steke opp noe sopp og løk, lage en fransk omelett, legge soppen og lø-

ken inni, drysse over parmesan og pepper og brette sammen, flippe den over på en tallerken og spise den parett med ferskpresset appelsinjuice. DA koser jeg meg.

– Det hadde jeg også gjort. Hva er favorittmiddagen din?

– Jeg er veldig glad i tradisjonsmat, så julaftenmiddagen med pinnekjøtt står høyt i kurs. Men får jeg servert god potetball med kjøtt, bacon, kålrabi og gulrøtter, så skal du se en stykk glad sunnmøring.

– Ikke mer som skal til, altså. Hva er favorittdesserten din?

– Jeg elsker enkle ting som is. Jordbær og vaniljeis er fantastisk, men hvis du ikke har smakt timiansorbet, servert med litt mørk sjokolade og en god olivenolje over, så har du noe å se frem til.

– Da tror jeg mange har noe å se frem til. Hva er din favorittkake?

– Seig kransekake! Ingen over, ingen ved siden. Kanskje med unntak av trøndersk gulkake, men den bunnen er nesten som en kransekake, så det er kanskje derfor jeg elsker den også.

– Det er jo en mulighet for det, ja. Hva er det beste du kan få servert?

– Skalldyrkvelder med reker, krabbe og kreps eller hummer servert med aioli, guacamole og andre tilbehør synes jeg er SÅ godt. Spesielt hvis noe er selvfølgelig. Nydelig på smak og fordi det tar litt tid, og er veldig sosialt, så gir det også en ekstra dimensjon til måltidet.

– Det er helt sant. Hva foretrekker du å lage selv?



SJØMAT: Skaldyrsaften a la Terje Sporseem. FOTO: PRIVAT



BIFF: Her er helaftenen Sporseem lagde til seg selv. FOTO: PRIVAT

– Det går mye i kylling hjemme hos oss for tiden. Det blir litt gryter, men en god thaiaktig curry med kylling, grønnsaker og ris, er jo alltid en vinner. Enkelt og masse smak.

– **Digg! Hva spiser du når du er hjemme alene?**

– Jeg liker ikke å være alene hjemme, så som regel spiser jeg bare rester av noe i kjøleskapet, men sist jeg var hjemme alene stekte jeg meg faktisk en god biff, laget en rødvinssaos og noe brokkoli og åpnet en god pinot noir. Da sendte jeg bilde til kona og skrev: I dag var det for første gang på lenge ganske digg å være alene hjemme.

– **Viktig å ta vare på seg selv også, Sporseem! Hva drikker du helst til maten?**

– Det går mye i Frus i hverdagen, men en god vin som passer til maten er jo nydelig. Har fått en veldig forkjærlighet for bra pinot noir.

– **Den er ikke dum, den der. Hva spiser du aldri?**

– Er ganske altetende, men jeg er veldig skeptisk til insekter på grillspyd i Thailand.

– **Det er kanskje like greit. Hva drikker du aldri?**

– Pisang Ambon! Det er smaken av danskebåt og to dager med oppkast.

– **Usj, da. Ikke de beste minnene der, kanskje. Hvilket kjøkkenredskap klarer du deg ikke uten?**

– Jeg har blitt veldig glad i dampovnen min, men av litt mindre ting så står Bami-x-en høyt i kurs hos meg.

– **Har du et matlagingshack?**

– Jeg er sånn som alltid spør andre om matlagingshack. Har du et, så send meg gjerne på Instagram.

– **Dufår samle sammen de du får og sende til oss, da! Hvilken mattrend er du hekta på nå?**

– Jeg følger lite trender, altså. Det siste jeg prøvde var gochujang, fordi jeg så noen bruke det til en rett på Instagram. Godt, det, men var det opp til meg, hadde klassisk spansk tapas og italiensk pizza vært en evig trend.

– **Hør, hør. Hva er din favorittingrediens?**

– Jeg liker veldig godt n'duja. Kan puttes i det aller meste og det vil løfte det, men stekt sammen med for eksempel bare et speilegg, er det også helt nydelig.

– **Bra triks! Hva har du alltid i kjøleskapet?**

– Utenom smør, egg og seterrømme, så har jeg nesten alltid noe currypaste og sriracha.

– **Har du en matprofil du ser opp til?**

– Norge har så mange bra matfolk. Jeg synes det Halvar Ellingsen holder på med på Kvitnes gård, er helt sykt bra og spennende, så han er nok en av dem jeg setter aller høyest. Jeg digger også Christer Rødseth og Ronny Kolvik. De gir alltid gode råd når jeg ringer og lur på ting.

– **Luksus å ha dem på speed dial! Hva er noe folk ikke hadde trodd om deg?**

– At jeg helst spiser knekkebrød med Mills kaviar så ofte som mulig. Jeg kunne spist det i en uke uten å bli lei.

– **Degom det. Hva er din største tabbe på kjøkkenet?**

– Oi. Hvor skal man begynne? Gjør tabber hele tiden, føler jeg, men det jeg har lært meg, er at det er tabber man lærer mest av.

– Jeg husker godt den gangen jeg inviterte masse folk til klippfiskaften og så hadde klippfisken ligget alt for kort tid i vann. Det ble en ganske uspiselig affære, men folk koste seg med potetstappe og god drikke. Å glemme noe så basic når man kommer fra en klippfiskby, var ganske pinlig.



RØRT: Terje Sporseem begynte å spontangrine da Hellstrøm hyllet retten hans. FOTO: HELENE KJÆRGÅRD SVILAND/TV3



Grønn kyllingcurry

Grønn kyllingcurry med kokosmelk er en passe fyrrig curry med chili, sitrongress, limeblader og kokosmelk. Kylling overlår kan godt erstattes med 600 gram lårfilet eller kyllingfilet i strimler. Ha kyllingen i sausen sammen med grønnsakene, og la det syde noen minutter til kyllingen er gjennomkokt.

Dette trenger du

Til 4 personer - Tid: 45 minutter
2 stykker sitrongress
2 stykker grønn chili
3 fedd hvitløk
1 bit ingefær, tommelstor (kan også bruke galangal)
0.5 ss spisskummen, knust
1 ss fiskesaus, eller 1 ts rekepasta
1 ss palmesukker, eller brunsukker
1 ss soyasaus
8 stykker kyllinglår, overlår, gjerne med skinn
500 g grønnsaker, etter ønske
400 ml kokosmelk
1 dl kyllingkraft, eller vann
5 stykker kaffirlimeblader, ferske eller tørkede
koriander, frisk
thai basilikum
mynteblader, kan sløyfes
lime
ris, til servering

Slik gjør du

- ❶ Fjern de ytterste grove bladene på sitrongresset. Del chilien på langs og skrap ut frøene. Ønsker du en sterk curry lar du frøene være.
- ❷ Hakk opp sitrongress, hvitløk, ingefær og chili. Ha det over i en hurtigmikser og tilsett korianderfrø, spisskummen, fiskesaus, sukker og soyasaus.
- ❸ Kjør det sammen til en jevn, tykk krydderpasta. Tilsett eventuelt 2 ss av kokosmelken slik at det enklere lar seg mose.
- ❹ Skjær grønnsakene i passende biter. Krydre kyllinglårene med salt og pepper. Varm en stor panne, tilsett litt olje og stek kyllingen over middels høy varme til skinnnet er sprøtt og gyllent.
- ❺ Varm en wok eller kasserolle og fres krydderpastaen rolig i litt olje i cirka fem minutter. Pass på at det ikke steker eller fester seg i bunnen av kasserollen eller wokpannen.
- ❻ Rør inn 1 dl av kyllingkraft eller vann og 2,5 dl av kokosmelken. Kok opp sausen og legg i kyllingen. La det trekke til kyllingen er gjennomkokt.
- ❼ Tilsett limeblader og resten av kokosmelken. Gi det hele et raskt oppkok og ha i grønnsakene. La det putre videre til grønnsakene er knapt møre.
- ❽ Juster smaken med mer fiskesaus, sukker eller noen dråper limesaft hvis nødvendig. Balanse i smakene er viktig her, men det aller viktigste er at du selv synes det smaker godt.
- ❾ Dryss over koriander og basilikumblader. Server kokt ris ved siden av og noen limebåter til å presse over hvis ønskelig.

Oppskrift: LISE FINCKENHAGEN
Foto: SARA JOHANNESSEN MEEK



Tekst og foto MATKANALEN

MasterChef-stjernen Ayla Canpunar viser hvordan du perfektionerer den klassiske pannacottaen. Enkel å lage og lett å variere – perfekt nå som Thanksgiving og advent står for døren.



Vinterlykke



Vaniljepannacotta med knasende sjokoladedrøm



Vaniljepannacotta med krydret vinterkos

Vaniljepannacotta med silkemyk bærkompott



Vaniljepannacotta

Grunnopskrift

Livets panna cotta-oppskrift! Denne silkemyke basen tåler alle toppinger og smaker.

Dette trenger du

- Til 4 personer
- 2,5 gelatinplater
- 1 vaniljestang
- 0,5 dl sukker
- 5 dl kremfløte

Slik gjør du

- 1 Legg gelatinarkene i kaldt vann i 5 minutter.
- 2 Del vaniljestangen og skrap ut frøene. Ha både frø og stang i en kjele sammen med sukkeret.
- 3 Tilsett fløten og varm opp til det nesten koker. La såvidt småputre i 2–5 minutter.
- 4 Ta av varmen, fjern vaniljestangen og rør inn gelatinarkene til de løser seg helt opp.
- 5 Hell i porsjonsglass og sett kaldt i minst 3 timer, gjerne over natten.

Vaniljepannacotta med silkemyk bærkompott

Denne friske varianten er den perfekte avslutningen etter en tung festmiddag.

Dette trenger du

- 3 ss appelsinjuice
- 7 dl frosne bær (bringebær, jordbær eller kirsebær)
- Ferske bær og sitronmelisse til pynt

Slik gjør du

- 1 Kok opp juice og bær, og la det småkoke i 10–12 minutter til sausen tykner.
- 2 Avkjøl før du legger et lag over pannacottaen.
- 3 Pynt med ferske bær og sitronmelisse.

Vaniljepannacotta med knasende sjokoladedrøm

Karamellisert sødme som smelter i munnen.

Dette trenger du

- 100 g hvit sjokolade
- Ristede mandelflak
- Mørk og hvit sjokolade til pynt

Slik gjør du

- 1 Riv sjokoladen grovt og legg på et bakepapir-kledd brett.
- 2 Stek midt i ovnen på 175 °C i ca. 5 minutter, til den blir gyllen
- 3 Avkjøl og knus i biter.
- 4 Topp panna cottaen med karamellisert hvit sjokolade, ristede mandelflaj og revet sjokolade.

Vaniljepannacotta med krydret vinterkos

Smaken av vinter, varme og høytid i hver skje.

Dette trenger du

- 2 røde epler
- 20 g smør
- 2 ts kanel
- 1,5 ss honning
- Ristede mandelflak til pynt

Slik gjør du

- 1 Skrell og del eplene i terninger.
- 2 Stek i smør med kanel og honning til de blir myke og karamelliserte.
- 3 La avkjøle før du legger dem på pannacottaen.
- 4 Topp med ristede mandelflak og et lite dryss kanel for ekstra vinterpreg.



Heller lyst på en sunnere dessert? Ta bilde med Snapchat for å få oppskrift på denne protein-bomben med snickers-smak!



Tekst og foto ELFI LEINAN

Et tilfeldig soppkurs snudde livet til Jim-André (43) og Therese Stene (43) på hodet. Nå driver paret Trøndelag Sankeri, som leverer ville vekster til landets beste restauranter – og gir mennesker med ulike utfordringer en ny start.

Vilt



engagement



LEVEVEI: Sopp er viktig på høsten, men Jim-André og Therese sanker nær sagt hele året.



De går ikke mange meter innover stien i skogen før de skjener til hver sin kant. Jim-André og Therese Stene har gjort dette før – mange ganger. De vet akkurat hva de skal se etter, og hvor.

– Folk vet ikke hvor lett det egentlig er å finne spiselige vekster. De vokser overalt. I grøfta og i skogen og opp av asfalten, sier Jim-André, mens han skyver unna litt lyng og mose, for å plukke en liten sopp.

På den andre siden av stien har Therese funnet flere.

I dag lever paret av dette: Å sanke ville

vekster ute i naturen, med base i Melhus utenfor Trondheim. I 2019 startet de Trøndelag Sankeri, som på «rekordtid» fikk avtaler med Michelin-restauranter i både Oslo og trønderhovedstaden. Men mer om det litt senere.

PARET MØTTES FOR FØRSTE gang da de begge begynte på musikklinja ved Inderøy videregående skole på begynnelsen av 2000-tallet.

Begge hadde trompet som hovedinstrument, og begge så akkurat da på musikk som en mulig karrierevei.

Hverandre hadde de imidlertid ikke i tankene:

– Vi kan vel ikke si at det var kjærlighet ved første blick, sier Jim-André, mens Therese ler.

– Men så møtte vi heldigvis hverandre igjen da vi var blitt litt mer voksne. Og da sa det pang. Virkelig. Vi flyttet sammen i Trondheim, og etter 14 dager var Therese gravid, fortsetter han.

– Det gikk raskt det ja, konstaterer Therese.

Jim-André jobbet på det tidspunktet i forsvaret, og var hjemme i Norge igjen, etter to perioder utstasjonert i Afghanistan. Planen var egentlig en ny utenlandsrunde.

– Men med barn på vei og full familiepakke, fant jeg ut at jeg måtte finne på noe







annet, sier Jim-André, som dermed søkte seg til jobb i Securitas.

Therese var på sin side nesten ferdig med frisørutdanning da de møttes, men den ble aldri fullført.

– En dag fikk jeg akutt astma og allergi på grunn av enkelte stoffer i hårfarge, forteller hun.

– Så da omskolerte jeg meg, og utdannet meg til sykepleier i stedet.

Samtidig jobbet Jim-André seg opp i systemet, hvor han etter hvert ble salgssjef og teamleder.

– Lønna var god og jeg følte at jeg hadde mye fri, men jeg gikk likevel med en følelse av at noe ikke stemte helt. Kanskje skulle jeg gjøre noe annet?

AT DETTE «NOE ANNET» skulle innebære å tilbringe store deler av hverdagen ute i skog og mark, var absolutt ikke gitt. For verken Jim-André eller Therese likte seg på tur.

– Å gå i fjellet var det verste jeg visste, sier Jim-André.

Han rister litt på hodet, oppgitt over hvordan han tenkte den gang.

– Jeg syns også det var fryktelig kjedelig. Men med to barn så skjønnte vi jo at vi måtte komme oss ut innimellom, sier Therese.

Og i et forsøk på å gjøre tida i friluft litt mer spennende, ble de først enige om å gå på en liten sopptur. Den falt såpass i smak at de meldte seg på et soppkurs.

Det eneste soppkurset de kunne finne, viste seg imidlertid å være for mennesker som ønsket å bli soppsakkyndige.

– Vi kunne knapt navnet på noen sopper – og å kjenne dem igjen, langt ifra – men vi kastet oss på likevel. Dette var i august, og kurset hadde egentlig startet allerede på vårparten, forteller Therese.

Læringskurven ble dermed veldig, veldig bratt, sier Jim-André, som forteller at de andre kursdeltakerne jo hadde hatt flere



I FARTA: Jim-André ble helt hektet på å sanke og foredle. Det har betalt seg.



«I 2017 fant
og registrerte jeg
462 unike arter,
og i 2018 var
tallet 653.»

Jim-André Stene

måneder på å forberede seg til soppsesongen.

– Men det gjorde at vi la ned all fritid i å bli gode. Og jeg ble fullstendig hektet, sier han.

– Plutselig var det jo meningsfullt å være ute.

JIM ANDRÉ LOT SEG IKKE bare fascinere av de spiselige soppene. Han kastet seg over alt han kunne finne av informasjon om sopp, og brukte timevis hver dag på å dykke ned i den tilsynelatende bunnløse materien.

– Jeg fikk vel det man kan kalle hyperfokus. I 2017 fant og registrerte jeg 462 unike arter, og i 2018 var tallet 653, sier han.

Kompetansen skulle vise seg å bli nyttig, for da kokk og restaurantsjef Lars Laurentius Paulsen i en facebookgruppe for soppinteresserte spurte om noen visste hvilken sopp han hadde funnet, kunne Jim-André svare.

Og det ble egentlig begynnelsen på sanker-eventyret.

– Lars spurte om jeg kunne tenke meg å levere sopp til restaurantene hans i Trondheim, og det sa jeg ja til. Den første leveringen var en hel henger full, forteller Jim-André.

Han smiler.

– Det imponerte visst, for så ble det gjort

Villbondens villmocktail

Dette trenger du

Grunnsirup

0,5 liter vann

700 g sukker

2 g sitronsyre

Smak: Ca. 25 g tørkede eller 100 g

ferske blomster, for eksempel roser,

tunbalderrbrå, hylleblomst, geitrams

eller syrin.

Slik gjør du

❶ Kok opp blandingen til sukkeret er oppløst. La deretter råvarene trekke ei god stund. Du trenger ikke å la væsken koke inn om du bruker godt med sukker fra start. Nok sukker og litt sitronsyre gir god holdbarhet og konservering.

❷ Villmocktail (eller villcocktail): Fyll et glass med isbiter

❸ Tilsett 2 cl sitronjuice og 4 cl valgfri villsirup. Rør godt.

❹ Topp med 12 cl sprudlevann (unngå Farris, den er for salt).

❺ Rør forsiktig, så boblene ikke forsvinner.

❻ Pynt med samme plante som gir smaken i sirupen.

Tips: Om du ønsker å gjøre mocktailen om til en cocktail kan du erstatte 4 cl sprudlevann med 4 cl gin.

Om du vil ha mer smak = Mer sirup

Om du vil ha drinken friskere = Mer sitronsaft

Om du vil ha en god fest = Mer gin



«Etter at jeg kom hit har jeg blomstret igjen, på en måte. Her får jeg være meg selv og jobbe på den måten som passer meg.»

Nathalie Hilmo



avtaler med andre restauranter, og da var vi i gang.

DEN FASTE JOBBEN SA HAN raskt opp, og i 2019 etablerte Jim-André som nevnt Trøndelag Sankeriet. For å ha mer å tilby den allerede eksisterende kundemassen, hadde han i forkant lagt ned en betydelig innsats i å bli god på også andre spiselige vekster enn sopp.

Bestillingene rant inn fra både Britannia, Maaemo og Arakataka.

Så store mengder ville vekster ønsket de, at Jim-André knapt hadde tid til noe annet enn å gå og sanke, eller pakke og sende bestillingene avgårde.

Therese, som over tid hadde slitt med fibromyalgi og utmattelse – og nå var ufør – hjalp til så mye hun kunne. Hun måtte imidlertid passe litt på:

– Gjorde jeg for mye ble jeg syk, men jeg innså jo også at jeg hadde veldig mye å gi, sier hun.

– Og ikke minst skjønte jeg at det finnes mange der ute i samme situasjon som meg.

Therese og Jim-André bestemte seg av den grunn for å se på mulighetene for å involvere andre i prosjektet sitt.

I DAG ER RUNDT 15 MENNESKER – med ulike utfordringer og livssituasjoner – tilknyttet sankeriet som sankere.

– Men vi skal ikke lyve heller: Jeg sanker aldri, sier Nathalie Hilmo, før hun ler.

38-åringen fra Malvik kom inn i bedriften for et halvt års tid siden. Da hadde hun i en periode vært sykemeldt. Både kroppen og hodet sa nemlig plutselig stopp etter flere år som privatpraktiserende veterinær, og deretter et karriereskifte til regnskapsføring.

– Jeg var utbrent.

I et forsøk på å finne en vei tilbake til yrkeslivet, fikk Nathalie hjelp fra en yrkesveileder som satte henne i kontakt med Jim-André.

– Etter at jeg kom hit har jeg blomstret igjen, på en måte. Her får jeg være meg selv og jobbe på den måten som passer meg, sier Nathalie, som hjelper til med en rekke små og store oppgaver i sankeriet.

– Blant annet regnskap. For der er jeg god, sier hun.

NYTT LIV: Nathalie Hilmo jobber for sankeriet.



SAMSPILL: Jim-André, Therese og Nathalie gjør klar sankede vekster til utsending til kundene sine.



«De aller fleste smaker finnes faktisk over hele verden – men i ulike former.»

Jim-André Stene



GULLGRUVE: Ved den nedlagte skolen i Melhus finner paret som oftest spiselige vekster.

– Og det er det som er så fint med Jim og sankeriet. «Alle» blir involvert på den måten de kan. Det første Jim spurte om da jeg kom hit, var hva jeg likte å gjøre som barn. For han ser verdien av andre ting i mennesker enn arbeidsgivere flest. Han er så innmari reflektert, og har snudd hele tankegangen min om hvordan man finner plassen sin i arbeidslivet, sier Nathalie, som ikke kan få skrytt nok.

– 20 prosent av Norges befolkning står utenfor samfunnet på en eller annen måte. Om vi kan gjøre noe for noen av dem ... Det er det vi vil, sier Jim-André, mens Therese ivrig nikker seg enig.

UTE I SKOGEN FYLLES KURVENE raskt og effektivt med ulike ville vekster. Nå på høsten er sopp det mest bestilte og ettertraktete for sankeriets kunder.

Men Jim-André peker på en rekke andre ting, og sier «det er spiselig, og det er spiselig, og det er spiselig». Kongler, ulike bær og bjørkeblader.

På vei tilbake til sankeriets lokaler i Melhus sentrum, stopper han bilen ved et nedlagt skolelokale.

– Her er det ofte mye spiselig å finne, sier han, mens han henter fram sankekurven fra bagasjerommet.

Og ved et parkeringsskilt like ved, bøyer både han og Therese seg ned.

– Tunbalderbrå. Den er «nordens ananas», sier hun.

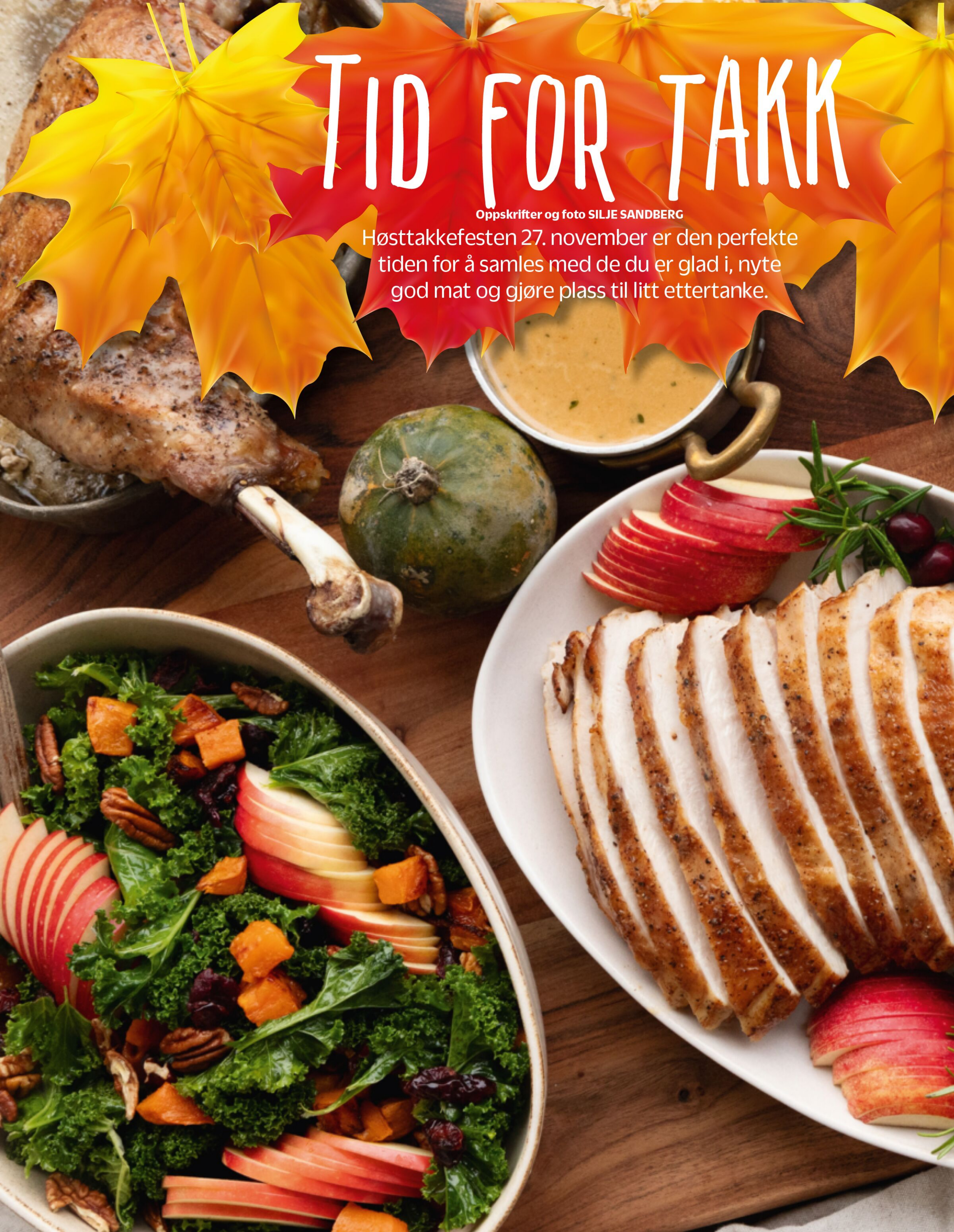
– De aller fleste smaker finnes faktisk over hele verden – men i ulike former, sier Jim-André, som forteller at sankeriet sanker flere hundre ulike vekster årlig.

– Produktutvalget vårt er vel kanskje på rundt 400 varer. Men da er sirupene vi koker, og krydrene vi lager også medregnet. Uansett: Det sier noe om hvor mye spiselig vi faktisk omgir oss med. Og vekstene bør vi bli flinkere til å nyttegjøre oss av.

TID FOR TAKK

Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Høsttakkefesten 27. november er den perfekte tiden for å samles med de du er glad i, nyte god mat og gjøre plass til litt ettertanke.









Kalkunbryst

Dette trenger du

- Til 6 personer - Tid: 2 timer
- 1 stk kalkunbryst (ca 1-1,5 kg)
- Salt og pepper
- 2 ss smør
- 1-2 ss olje (f.eks. olivenolje)
- 2 fedd hvitløk, knust
- 2-3 kvister fersk timian eller rosmarin (valgfritt)
- 2-3 ss smør

Slik gjør du

- ❶ Forvarm ovnen til 125°C. Krydre kalkunbrystet godt med salt og pepper på alle sider. La kalkunbrystet ligge i romtemperatur i ca. 30 minutter før tilberedning. Dette sikrer en jevnere steking.
- ❷ Varm en stor stekepanne på middels høy varme. Tilsett smør og olje. Når smøret er smeltet og begynner å bruse, legg kalkunbrystet i panna med skinnsiden ned. Brun kalkunbrystet i ca. 3-4 minutter på hver side til det får en fin, gyllenbrun skorpe.
- ❸ Legg knuste hvitløksfedd og ferske urter i panna de siste minuttene for ekstra smak.
- ❹ Legg kalkunbrystet over i en ildfast form. Hell litt av smøret fra panna over kalkunbrystet. Sett formen midt i den forvarmede ovnen og stek kalkunbrystet på 125°C til det når en kjernetemperatur på 62-63°C.
- ❺ Dette tar vanligvis mellom 1-2 timer avhengig av tykkelsen på brystet. Bruk et steketermometer for å sjekke temperaturen i den tykkeste delen av brystet.
- ❻ Ta kalkunbrystet ut av ovnen og dekk det løst med aluminiumsfolie. La det hvile i 10-15 minutter før du skjærer det opp. Temperaturen vil stige et par grader under hviling, og brystet vil nå en perfekt kjernetemperatur på rundt 65°C, noe som gir et saftig resultat.
- ❼ Skjær kalkunbrystet i skiver og server med ønsket tilbehør.

Tips: Bruk stekesjyen fra panna til å lage en enkel saus. Tilsett litt hvitvin og kyllingkraft i panna, kok opp og reduser før du tilsetter fløte til en smakfull saus.



Tranebærsaus med sherryeddik

Dette trenger du

- 300 g ferske tranebær
- 150 g sukker
- 1 dl ferskpresset appelsinjuice
- 2 ss sherryeddik, evt balsamicoeddik (kan sløyfes)
- 1 ts revet appelsinskall
- 1 kanelstang
- 1-2 ss vann (ved behov)

Slik gjør du

- ❶ Skyll tranebærene godt hvis du bruker ferske bær.
- ❷ Ha tranebær, sukker, appelsinjuice og sherryeddik i en mellomstor kjele. Tilsett en klype salt og kanelstangen.
- ❸ Kok opp på middels varme under omrøring til sukkeret er helt oppløst. Når det koker, reduser

varmen til lav og la det småkoke i ca. 10-15 minutter, eller til tranebærene begynner å sprekke og sausen tykner

- ❹ Hvis sausen virker for tykk, kan du tilsette 1-2 ss vann for å tynne den ut til ønsket konsistens.
- ❺ Fjern kanelstangen, tilsett revet appelsinskall og la sausen avkjøles til romtemperatur, så vil den tykne ytterligere.
- ❻ Tranebærsausen kan serveres varm, lunken eller avkjølt. Den passer perfekt til kalkun og andre festmåltider.

Tips: Juster mengden sukker etter smak. Hvis du liker en syrligere saus, kan du redusere sukkermengden eller tilsette litt mer sherryeddik. Du kan fint lage sausen dagen i forveien. Oppbevar den i en lufttett beholder i kjøleskapet, så holder den seg godt i opptil en uke.



Grønnskålsalat med epler og søtpotet

Dette trenger du

Til 6 personer - Tid: 30 minutter
2 søtpoteter, i terninger
2-3 ss olivenolje
Flaksalt
200 g grønnskål
60 g tørkede tranebær
80 g pekannøtter
2-3 norske epler, i skiver

Eplecidervinaigrette:

0,5 dl god olivenolje
4-5 ss eplecidereddik
1-2 ss akasiehonning
1 ts dijonsennep
Salt og pepper

Slik gjør du

- ① Forvarm ovnen til 225 °C.
- ② Skrell og del opp søtpotet i små terninger. Bland søtpotetene i olje og salt, og stek i ovnen i 15–20 minutter til de er gjennomstekt.
- ③ Bland ingrediensene til vinaigretten i en krukke med lokk og rist godt. Smak til med mer honning eller eplecidereddik for å justere, så salt og pepper.
- ④ Finn frem en romslig bolle. Masser grønnskålen med litt olivenolje og salt. Tilsett tranebær, søtpotet og pekannøtter. Bland godt sammen.
- ⑤ Kutt opp eplene og legg i skiver rundt på toppen. Hell over vinaigretten og server.

Tips: Denne salaten gjør seg veldig godt med både fetaost og couscous/bulgur.

Rosenkål med bacon og granateple

Dette trenger du

Til 4 personer / 20 min
750 g rosenkål, rensset
150 g bacon, skåret i terninger eller tynne strimler
2 fedd hvitløk, knust
2 ss smør
Salt og pepper etter smak
Kjerner fra 1/2 granateple

Slik gjør du

- ① Skyll rosenkålen godt under rennende kaldt vann i et dørslag og rist godt for å få av mest mulig vann. Skjær skalken av stilkfestet og fjern de ytterste bladene.
- ② Kok rosenkålen i lettsaltet vann i ca. 3 minutter til de er lett møre. Hell av vannet og sett rosenkålen til side.
- ③ Skjær bacon i terninger eller strimler. Stek baconet i en stekepanne til det er gyllent og sprøtt.
- ④ Tilsett en klatt smør, de knuste hvitløksfeddene og rosenkålen i stekepannen sammen med baconet. Bland godt og stek alt på middels varme til rosenkålen er gjennomvarm og har fått litt stekeskorpe. Fjern hvitløksfeddene rett før servering.
- ⑤ Smak til med salt og pepper og legg rosenkålen over på et serveringsfat og dryss granateplekjerner over.

Mac and cheese med sprø topping

Dette trenger du

Til 6 personer - Tid: 40 minutter
400 g makaroni
80 g cheddar, revet
50 g parmesan, revet
50 g mild blåmuggost, smuldret
50 g gruyere, revet
Ritzkjets til sprø topping, knust
2 ss smør
2 ss hvetemel
5 dl melk
1/2 ts paprikapulver
1 klype kajennepepper
Salt og pepper etter smak

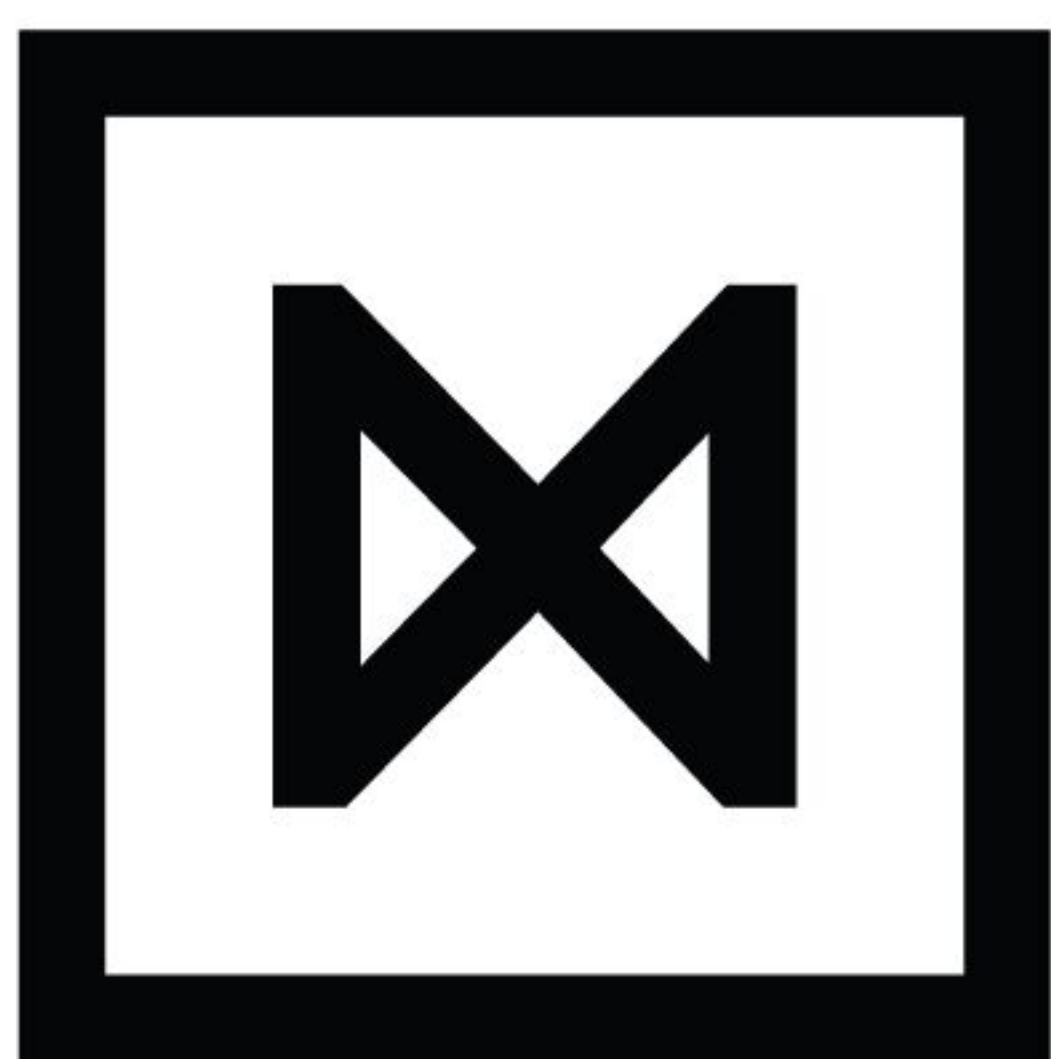
Slik gjør du

- ① Forvarm ovnen til 200 °C over og-undervarme.
- ② Kok makaronien al dente, som anvist på pakken. Sil av vannet og sett makaronien til side.

- ③ Smelt smøret i en kjele på middels varme. Tilsett hvetemel og rør godt sammen til en jevn blanding. Spe i med melk litt etter litt under omrøring for å unngå klumper. La sausen småkoke i noen minutter til den tykner.
- ④ Ta kjelen av varmen og tilsett cheddar, parmesan, blåmuggost og gruyere. Rør til osten er smeltet og sausen er jevn. Smak til med salt og pepper.
- ⑤ Ha den kokte makaronien over i ostesausen og bland godt. Hell blandingen over i en ildfast form.
- ⑥ Knus Ritzkjeksene lett i hendene og dryss den jevnt over makaroniblandingen for en sprø og gyllen topping.
- ⑦ Stek gratengen midt i ovnen i ca. 15-20 minutter, eller til toppen er gyllen og sprø.
- ⑧ La gratengen hvile et par minutter før servering. Server!



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







Søte fristelser

Oppskrifter og foto SILJE SANDBERG

Gjærbakst er alltid en god idé. Lukten som brer seg i huset når bollene steker, burde vært et duftlys. Det hadde jeg kjøpt! Imens vi venter på duftlyset, kan du kanskje prøve deg på noen av disse oppskriftene?

Grunnoppskrift gjærdeig

Dette trenger du

Tid: 2 timer
850-900 g siktet hvetemel
5 dl melk
50 g fersk gjær
150 g sukker
1-2 ts kardemomme (selv morter jeg hele karndemommekjerner grovt)
½ ts salt
2 egg, hvorav ett til pensling
150 g romtemperert smør, i terninger

Slik gjør du

- ① Romtemperer smøret og gjør klar resten av ingrediensene.
- ② 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.
- ③ 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.)
- ④ La deigen heve til dobbel størrelse, ca. 1-1,5 time.

Kannelsnurrer med marsipan

Dette trenger du

Til 15 kannelsnurrer - Tid: 2,5-3 timer
Grunnoppskrift søt gjærbakst

Marsipan og kanelfyll:

150 g meierismør, romtemperert
150 g brunt sukker
4 ts kanel
150 g god marsipan, revet

Slik gjør du

- ① Lag en porsjon grunnoppskrift gjærdeig
- ② Rør smør, brunt sukker, kanel og revet marsipan sammen til en myk og kremet masse.
- ③ Når deigen er ferdig hevet, kjevler du den ut til et stort rektangel. Smør marsipanmassen på halvparten av langsiden, og brett over den andre halvdelen. Skjær deretter deigen i ca. 3 cm brede strimler langs kortsiden.
- ④ Lag kannelsnurrer. Snurr strimlen til en spiral, vri til snegleform og fest enden av spiralen ned i midten av knuten. Legg kannelsnurrene på en stekeplate med bakepapir.
- ⑤ Pensle kannelsnurrene med sammenpisket egg, og la de heve i cirka 45 minutter. Etter cirka 15 minutter kan du sette ovnen på 200°C.
- ⑥ Stek midt i ovnen i 10-15 minutter til de er gyldne og gjennomstekte.







Kringle med eple og kanelfyll

Dette trenger du

Til 1 kringle/10-12 personer

Tid: 2,5 timer

Grunnoppskrift søt gjærbakst

Eple og kanelfyll:

3 epler, revet

150 g brunt sukker

3-4 ts kanel

120 g brunt sukker

150 g smør, romtemperert

melisglasur

Slik gjør du

① Lag grunnoppskrift gjærdeig

② Riv eplene på et grovt rivjern og la de renne av seg på kjøkkenpapir.

③ Kjevle deigen ut til et stort rektangel, cirka 50 x 70 cm. Bland sammen sukker, smør og kanel. Smør kanelblandingen utover hele leiven med unntak av 1-2 cm fra kantene. Dryss over revet eple. Rull leiven sammen som en stram rullekake.

④ Løft rullen over på et bakepapirkledd stekebrett og form den som en sirkel. Bruk en ren saks og klipp deigen nesten igjennom på skrå, i ca. 3-4 cm tykke skiver. Legg skivene vekselvis mot høyre og venstre.

⑤ Dekk til med plastfolie og la kringlen etterheve i cirka 45 minutter. Varm ovnen til 190 grader.

⑥ Pensle kringlen med sammenvispet egg og stek den midt i ovnen cirka 30-35 minutter. Pynt med melisglasur og server.

Pull apart skolebrød

Dette trenger du

Til 2 brød - Tid: 2,5-3 timer

Grunnoppskrift søt gjærbakst

2 brødformer

Skolebollefill:

1-2 ts kanel

500 ml vaniljekrem (har du en favorittoppskrift på hjemmelaget vaniljekrem, kan du bruke denne)

Melisglasur

kokos til pynt

Slik gjør du

① Lag en porsjon grunnoppskrift gjærdeig

② Når deigen er ferdig hevet, kjevler du den ut til en leiv på ca. 50 x 50 cm. Den skal se ut som en kvadratisk pizzabunn.

③ Smør på vaniljekremen og dryss et tynt lag med kanel. Skjær emnet i 5 like store remser. Legg de så oppå hverandre slik at du bygger i høyden. Del den nye remsen i 4-5 cm lange biter.

④ Stable remsene loddrett opp av formen, slik at det ser ut som et trekkspill, i en stor, smurt brødform (eller to små). La deigen etterheve i ca. 40-45 minutter.

⑤ Stek på 190°C over- og undervarme i 35-40 minutter. Begynner brødet å bli godt stekt på toppen kan du legge over et bakepapir eller aluminiumsfolie for å forhindre at toppen blir brent, og midten av brødet er understekt.

⑥ Pynt med melisglasur og kokosmasse.





Skillingsboller

Dette trenger du

Til 20-25 boller - Tid: 3 timer
5 dl melk
1 pakke fersk gjær, evt 1 pose tørrgjær
1 egg
120 g sukker
1 kg hvetemel
1 ts salt
2 ss kardemomme
120 g romtemperert smør, i terninger
1 egg til pensling

Fyll:

100 g smør
100 g sukker
3 ss kanel

Slik gjør du

① Bland melk og gjær i en bolle. Der-
som du bruker tørrgjær, blander du
dette med melet. Tilsett ett egg og
bland sammen. Tilsett sukker, salt,
kardemomme og hvetemel litt etter
litt mens du rører.

② Elt deigen i ca 10 minutter, i en
kjøkkenmaskin.

③ Tilsett romtemperert smør i
terninger og elt deigen videre i kjøk-
kenmaskin i ytterligere 15 minutter.

④ Dekk til deigen, og la den heve til
dobbel størrelse (ca en time).

⑤ Del deigen i to emner. Ha litt mel
på kjøkkenbenken og kjevle ut hvert
emne til firkantede leiver på ca 35x35
cm.

⑥ Smør på mykt smør og strø over
sukker og kanel. Rull leivene stramt
sammen. Skjær hver rull i ca 10-12
skiver. Legg skivene på stekeplater
dekket med bakepapir med god
avstand. Etterhev bollene i 30-45
min til de er store og fine.

⑦ Pensle bollene med et sammen-
vispet egg og strø over litt sukker.
Stekes midt i ovnen ved 200°C i ca
15 min.

⑧ Strø over litt ekstra sukker rett
etter at bollene har kommet ut av
ovnen.





Bollefocaccia med kanel og smør

Dette trenger du

Tid: 2,5-3 timer
450 g siktet hvetemel
3 dl melk
25 g fersk gjær
80 g sukker
1 ts kardemomme (selv mortar jeg hele kardemommekjerner grovt)
1 klype salt
1 egg
75 g romtemperert smør, i terninger

Kanelfyll:

100 g brunt sukker
100 g smør
1 ss kanel

Slik gjør du

- ① 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. 1,5 time. Når deigen er ferdig hevet, fordel den utover en smurt langpanne ca 30 x 40 cm.
- ④ Smelt smør og sukker i en kjele og tilsett kanel. La blandingen avkjøles litt og fordel det utover foccaciaen. Bruk fingrene og lag små groper, slik at fyllet trekker ned i deigen.
- ⑤ La deigen etterheve i ca 45 minutter.
- ⑥ Forvarm ovnen til 220 grader og stek på nest nederste rille i ca 15 minutter.
- ⑦ Avkjøl og pynt med melisglasur om du ønsker det.



Skolebrød

Dette trenger du

Til ca 17-20 skolebrød - Tid: 2,5-3 timer
En grunnoppskrift søt gjærbakst

Vaniljekrem:

5 dl kremfløte
1 stk vaniljestang
30 g maisenna
125 g sukker
4 eggeplommer
Melis
Kokosmasse

Slik gjør du

- 1 Vaniljekrem: Del vaniljestangen i to og skrap ut frøene. Kok opp kremfløte, vaniljestang og vaniljefrø. Ta kjelen av platen og fjern vaniljestangen.
- 2 I en annen bolle pisker du eggeplommer, maisenna og sukker lett sammen. Tilsett den varme fløteblandingen, litt og litt i eggeblandingen. Bland godt med vispen. Ha så alt tilbake i kjelen.
- 3 Varm opp på nytt under stadig omrøring på lav

varme. Nå er det veldig viktig at kremen ikke koker for da kan den skille seg. Vaniljekremen tykner etter hvert som den blir varm. Ta kjelen av platen og la vaniljekremen avkjøles til romtemperatur. Rør innimellom.

- 4 Sett vaniljekremen i kjøleskapet til den er helt tykk, gjerne over natten, men dekk da til med plastfilm rett på vaniljekremen, så det ikke danner seg snerk på overflaten.
- 5 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. 35-45 minutter.
- 6 Ha vaniljekremen i en sprøytepose. Klem ned fordypningen i midten av bollene på nytt og fyll med vaniljekrem. Pensle med sammenpisket egg.
- 7 Stek skolebrødene på 220 °C i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.
- 8 Når skolebollene er avkjølt smører du de med melisglasur og dypper dem i en skål med kokos.

Pistasj-snurrer

Dette trenger du

Til 15-18 snurrer - Tid: 2,5-3 timer
Grunnoppskrift søt gjærbakst
Pistasjfill:
300 g pistasjnøtter, rensset uten skall
150 g melis
150 g smør, romtemperert
4-5 ss vann

Slik gjør du

- 1 Kjør nøttene til de er finhakket, i en foodprosessor. Tilsett vann, melis og smør og kjør til fyllet er jevnt blandet og blir til en seig, men smørbar masse. Tilsett mer vann om den er for fast.
- 2 Når deigen er ferdig hevet, kjevler du den ut til et stort rektangel. Smør pistasjfyllet på halvparten av langsiden, og brett over den andre halvdel. Skjær deretter deigen i ca. 3 cm brede strimler langs kortsiden.
- 3 Lag pistasjsnurrer. Snurr strimlen til en spiral, vri til snegleform og fest enden av spiralen ned i midten av knuten. Legg snurrene på en stekeplate med bakepapir.
- 4 Etterhev snurrene i cirka 45 minutter. Etter cirka 15 minutter kan du sette ovnen på 200°C.
- 5 Pensle med sammenvispet egg og stek midt i ovnen i 10-15 minutter til de er gyldne og gjennomstekte.
- 6 Pynt gjerne med noen grovhakkede pistasjnøtter på toppen og nyt!



KJÆRLIGHET

på en tallerken

Tekst og foto ELFI LEINAN

Den lille bygda Utskarpen i Nordland har 900 innbyggere – og en restaurant som tiltrekker seg folk fra hele verden.





RO: Selv om Elise og Marius har det travelt, finner de ro i det å høste råvarer selv.

«Skulle vi flytte hit, så måtte vi gjøre det skikkelig, med en ordentlig restaurant.»



LANG VEI TIL MÅL: Det tok to år å få finansieringen på plass for å starte opp.

Elise Bratteng Rønning (39) ser bort på kjæresten Marius Martinsen (39).

Høsten har meldt sin ankomst, og i hagen utenfor restauranten Til Elise Fra Marius, bugner det av ribs og solbær, spiselige blomster, ulike typer løk, sukkererter og rødbeter. Like ved går kyr på beite, og i fjorden ligger sjømaten og venter.

– Vi er virkelig midt i matfatet her.

Og det er grunnen til at vi ville gjøre dette. I Oslo så vi at råvarene ble fraktet inn fra distriktene – det er liksom det kongstanken er bygd på, sier Elise.

– Så da flyttet vi dit råvarene produseres.

DA DE FØRST MØTTE HVERANDRE på jobb ved Kulinarisk Akademi i Oslo i 2015, hadde Elise akkurat kjøpt en liten gård i heimbygda.

Marius hadde aldri hørt om Utskarpen,

og kjente seg mest hjemme innenfor ring 3 i hovedstaden. Men, han kjente seg også såpass hjemme med Elise, at han ikke var helt fremmed for tanken på å flytte – om Elise virkelig mente alvor.

Og det gjorde hun. For det var ikke bare hjembygda i seg selv som fristet. Elise ville starte sin egen restaurant.

Marius lot seg begeistre, og ganske raskt igangsatte de planleggingen. Konseptet «Fra beite til bord» ble født.



PÅ JOBB: Selv om Elise ikke bruker all verdens tid på kjøkkenet i restauranten, er hun daglig ute i hagen og drivhuset for å høste ferske råvarer.

Det skulle imidlertid vise seg å være litt vanskeligere enn de først hadde trodd å starte egen bedrift i utkant-Norge.

– Det tok over to og et halvt år å få finansiering på plass. Bankene hadde ikke sammenligningsgrunnlag for det vi søkte om lån til. Så til å begynne med var det kjøpesenterkafeer vi ble satt i samme bås som, sier Marius.

Han rister litt oppgitt på hodet.

– Nei, skulle vi flytte hit, så måtte vi gjøre

det skikkelig, med en ordentlig restaurant. Og sånn ble det da også til slutt, sier Marius, som «bare» byr gjestene på en 12-retters middag.

SOMMEREN 2018 KUNNE DE endelig åpne dørene til restauranten som de navnga Til Elise Fra Marius. Navnet gjenspeiler at det er til Elise man kommer, for å få servert mat fra Marius.

Selv om begge er utdannet kokker, har

de nemlig delt arbeidsoppgavene mellom seg. Og nettopp det er nøkkelen bak suksessen, mener de.

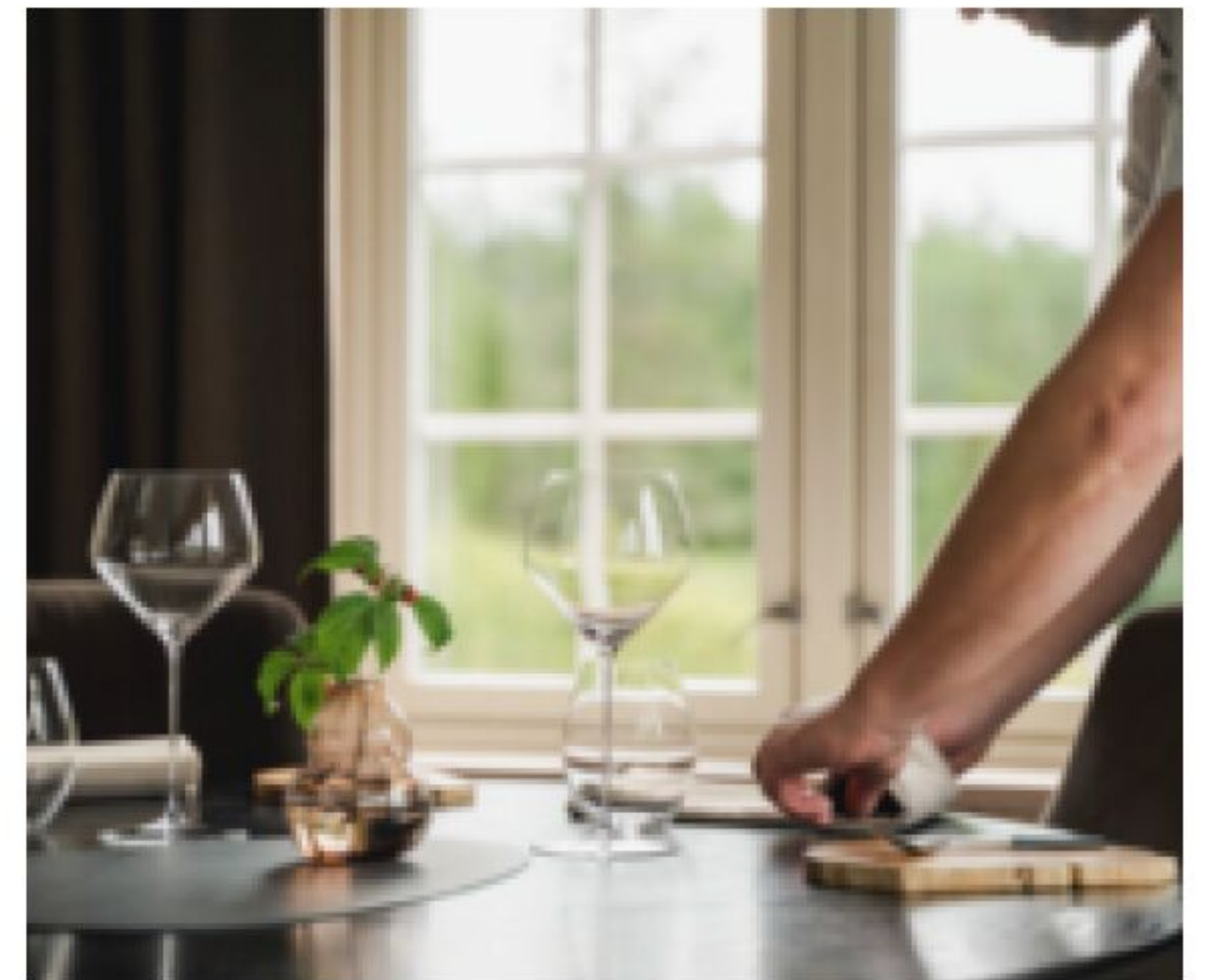
– Elise er opptatt av at restauranten også er en bedrift. Så da vi gikk i gang utarbeidet hun en ordentlig strategi for det hele. Hun laget SWOT-analyse og satte opp delmål og mål, forteller Marius ivrig.

– Vi er gode på ulike ting. Marius er den beste av oss på smak og på kjøkkenet, så da er det naturlig at han har hovedansvar for

«MIDT I MATFATET»: Elise Bratteng Rønning (39) og Marius Martinsen (39) valgte å flytte til Elises hjembygd Utskarpen i Nordland for å drive egen restaurant. Der bor de «midt i matfatet», ifølge dem selv.



«De 14 første dagene etter oppstart her tror jeg ikke at jeg hadde på meg noe annet enn kokkeklær. Og jeg var vel knapt forbi postkassa.»



GOD HJELP: På kjøkkenet har Marius hjelp av flere unge kokketalenter. Restauranten har plass til 45 gjester.

den biten. Det at vi tør å si det høyt, gjør at vi klarer å bruke ressursene våre på den beste og mest fornuftige måten, sier Elise.

Selv visste hun lenge før tanken om egen restaurant hadde begynt å spire, at hun ikke bare var interessert i mat. Av den grunn utdannet hun seg innen hotelldrift etter endt lærlingetid som kokk ved Britannia – og et VM-gull med kokkelandslaget i 2008. Det gjorde hun ved den anerkjente skolen Ecole Hotelier de Lausanne i Sveits.

MENS HUN VAR DER JOBBET Marius som kokk og kjøkkensjef ved ulike restauranter i Oslo. Sistnevnte var han blant annet ved Michelin-restauranten Haga. Senere ble

også han en del av kokkelandslaget.

– Vi utfyller hverandre, sier Elise, som får brukt hele bredden i sin kompetanse, i og med at paret også tilbyr overnatting på gården til restaurantgjestene.

– Det gjør det ekstra morsomt å drive her, sier hun, mens det så smått begynner å regne litt utenfor.

Samtidig kommer ungdommelige ansikter tuslende inn døra. Én etter én ikler de seg kokkefrakker, før de uten stor ståhei går i gang med dagens oppgaver.

Agurk og sitron skal kuttes og danderes, små kuler av surdeigsbrød med selleri bakes, og kjøtt legges til salting.

Med plass til over 45 gjester til bords må

Marius ha hjelp til å lage mat, og restauranten har derfor fire kokker og tre kokkelæringer på plass hver dag det er servering.

I begynnelsen var det imidlertid ikke like fullt på kjøkkenet.

– De 14 første dagene etter oppstart her tror jeg ikke at jeg hadde på meg noe annet enn kokkeklær. Og jeg var vel knapt forbi postkassa, sier Marius.

– Men innsatsen vi la ned da dannet et grunnlag det virkelig var verdt å bygge videre på, sier Elise, som er glad for at det nå går litt roligere for henne og Marius med tanke på restaurant- og hotelldrift.

LIVET HAR LIKEVEL BYDD PÅ andre ting





NY HVERDAG: Som tobarnsforeldre har tiden blitt litt knappere for Elise og Marius. Minstemann Kasper er med på jobb hver dag.

som krever mye tid i hverdagen i det siste. For et halvt år siden ble nemlig Elise og Marius tobarnsforeldre, og Emma storesøster til lille Kasper.

– Vi hadde ikke kunnet drive restaurant og få to barn hvis vi hadde bodd på Grünerløkka uten samme hjelp fra familie og nettverk der. Det er nemlig noe sant i det folk sier: «It takes a village to raise a child». Og her har vi hjelp fra hele samfunnet, sier Elise.

– Og det har vi hatt hele veien. Helt fra starten, legger Marius til.

Hjelpen fra familie og sambygdinger har også vært god å ha når uventede utfordringer har dukket opp. Når man driver restaurant utenfor allfarvei, må man nemlig bare innse at man vil møte på særegenheter.

– Infrastrukturen var ikke helt tilpasset det vi skulle drive med her, så vi har for eksempel måttet grave etter vann, og legge ekstra strømtilførsel hit, sier Marius.

– Men det er sånn det fungerer på et sted som dette. Vi befinner oss tross alt på bygda, sier Elise.

OG DER HAR DE TENKT Å BLI. For selv om mange av målene og delmålene Elise satte for prosjektet er nådd, er planene for framtida mange.

– Det kanskje største målet vi satte oss var å få matinteresserte gjester hit fra ulike deler av verden – ikke bare nordmenn, sier Elise.

– Det kan vi sette et lite kryss ved, skyter Marius raskt inn.

For det har kommet folk «ens ærend» fra både Spania, Singapore, New Zealand og USA til Utskarpen og Elise for å spise mat laget av Marius.

– Men så er det også viktig å si at selv om vi har nådd mange mål, så har vi alltid et ønske om å gjøre det bedre i morgen, sier kokken.

– Ja, helt klart. Sier man seg fornøyd, så har man egentlig lagt seg ned for å dø. Og det har vi absolutt ikke tenkt, sier Elise.

– Så lenge motivasjonen for å jobbe videre er der, så jobber vi videre. Jeg tror ikke at den kommer til å forsvinne. Sånn sett er vi heldige. Vi har funnet meningen med livet.

Vin & Snacks Lykke

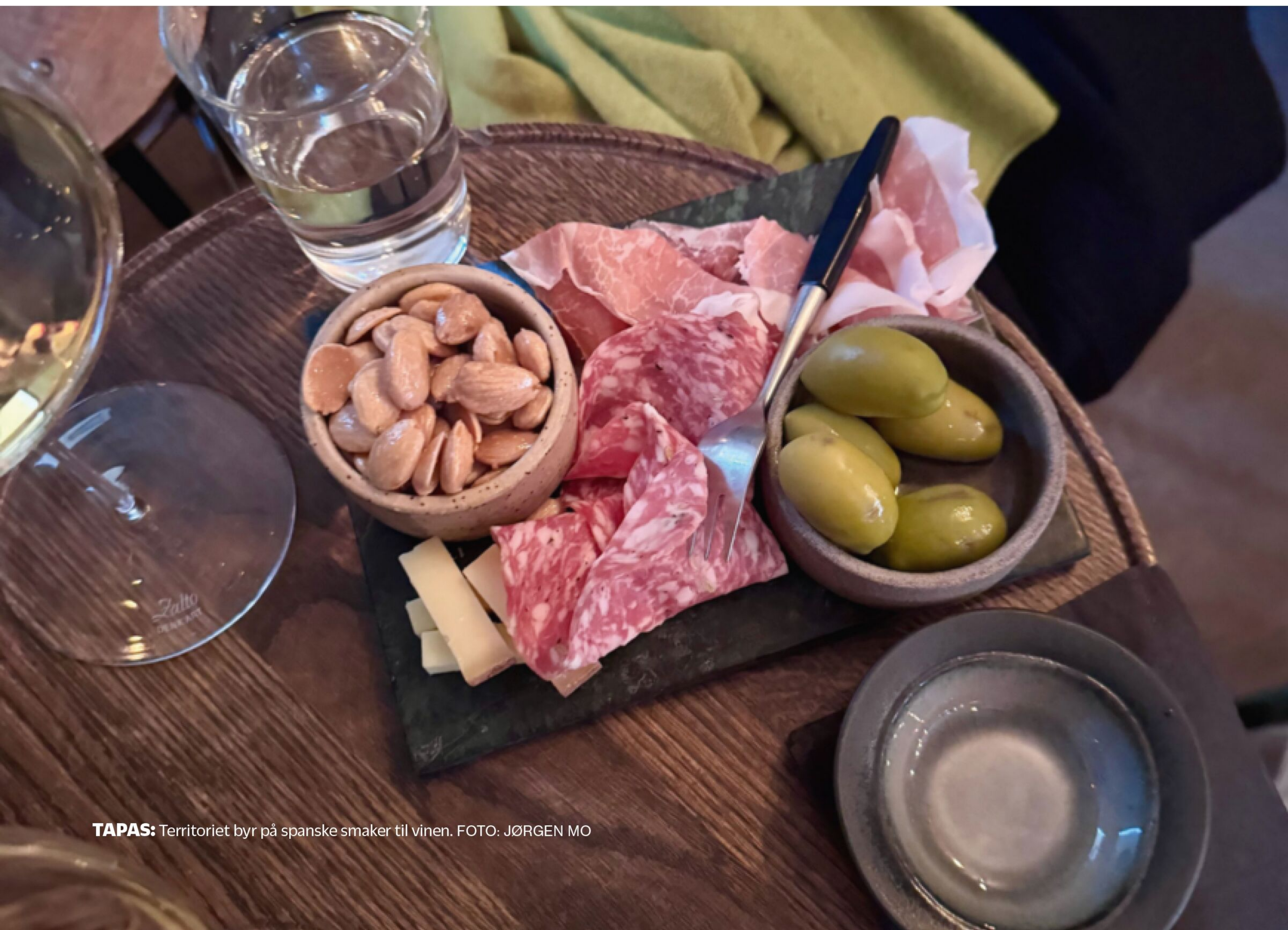
Tekst SIRAN ØZALP YILDIRIM, Aftenposten Vink

Vi har begynt å ta til vettet. Nå gjør vi som landene sørpå og snackser til alkoholen.

Pils og chips, champagne og østers, hvitvin og ost, rødvin og ost. Fordelene med mat til drikken er det mange av. Man føler seg ofte litt bedre dagen etter,

men kanskje viktigst av alt, det er deilig!

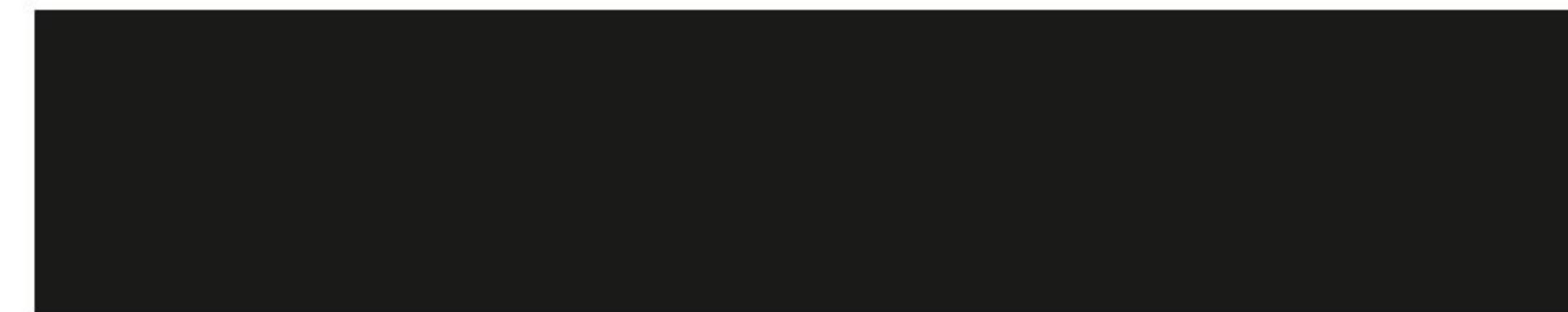
Her er våre favorittsteder for noe godt i glasset med god snacks ved siden av i Oslo.



TAPAS: Territoriet byr på spanske smaker til vinen. FOTO: JØRGEN MO



SALT OG GODT: Chips med kaviar og seterrømme, fløteosten Brillat savarin og popcorn (!) på Gapet.
FOTO: ELLEN ØXNING ERIKSEN



TERRITORIET

Markveien 58, Grünerløkka

Vinbaren har stort og bra utvalg av vin med rundt 450 viner i mange prisklasser. Mange av vinene får du på glass, så her kan du smake litt av hvert.

Og hva er vel bedre enn litt ost og spekemat til vinen? Territoriet har stor eller liten fjøl med akkurat det. I tillegg kan du bestille toast og en fjøl med vegansk snacks.

GAPET

Ullevålsveien 9A, St. Hanshaugen

Denne koselige baren ligger ikke på noen barstripe, nei her har du utsikt mot Vår Frelses gravlund og folk som haster opp og ned Ullevålsveien. De lune lokale-ene er bra for et glass alene eller en kveld med venner. Vin fra Loire, klassiske cocktails og halvlitere på drikkemenyen.



BYENS GULV

Youngstorget 2A, Sentrum

Kaffebar på dagtid, bar på kvelden. Her kan du altså både spise frokost, lunsj og deilige snacks til et glass vin på kvelden. De har hermetisert sjømat som brisling og ansjos, anderillete, og kanskje best av alt, ferske østers fra naboene på Fiske-riet.

FOTO: HENRIETTE MARVIK BERG

LARDO

Møllergata 38A, Sentrum

En liten, smal bar som ofte er stappfull i helgene. Et bra sted for et glass etter jobb. Baren byr på mye østeuropeisk vin, drinker og snacks som oster og kjøttprodukter fra Indre Oslo matforedling.

FOTO: MARTIN SOLHAUG STANDAL





ALBATROSS

Torshovgata 5, Torshov

Denne baren er en av flere gode grunner til å tilbringe en kveld på Torshov. Mye god vin, øl og herlige cocktails.

Snacksmenyen består av spekemat, comté og cheddar, sardiner og oliven.

FOTO: ELLEN ØXNING ERIKSEN



OCEAN

Trondheimsveien 20A, Sofienberg

Man kan ikke skrive om barer og snacks uten å nevne Ocean. På samme måte som at det er vanskelig å skrive om fotball uten å nevne øl og chips. Flaks at Ocean har alt dette. Og ikke bare det, chipsen er gratis for alle som kjøper drikke.

FOTO: HENRIETTE MARVIK BERG



NERO

Thereses gate 47, Bislett

Aporopos gratis snacks. Denne baren har holdt koken på Bislett i over 20 år. Et perfekt sted for en øl. I baren kan du også bestille med deg en pose chips (de har mange typer), eller takke ja til en gratis skål med popcorn.

FOTO: HENRIETTE MARVIK BERG

RIVERTZ

Kierschows gate 7D, Sagene

Vinbar på kvelden og galleri på dagtid. Denne vinbaren serverer ofte mindre kjente viner, ofte fra produsenter de kjenner og har besøkt. Produsentene er i hovedsak fra Europa.

Av mat har de norske oster, brisling og svinepaté og annen snacks.

FOTO: MATILDE SKRAM OLIVARES/RIVERTZ



LASARETT

Torshovgata 15, Torshov

Vaffel med løyrom, oster og salamier. Mengder av god vin fra områder som Burgund og Loire i Frankrike, men også fra områder i California, Kanariøyene, Sicilia, ja, listen er lang.

Her oppdager du lett en ny vin samtidig som du gomler på god snacks.

FOTO: HENRIETTE MARVIK BERG



LANGT, LANGT BORTE

Sinsenveien 6, Sinsen

Byens nyeste nabolagsbar holder til på Sinsen. Her får du mye godt i glasset, som shandy og et bra utvalg av viner. Snacksen er enkel, men er ikke det enkle ofte det beste, da? Bestill deg et fat speketmat, oster og pickles og nyt Sinsen-livet.

FOTO: ELLEN ØXNING ERIKSEN



BARRAMON (SOMMERRO)

Sommerrogata 1, Solli plass

Pintxos-bar med masse spansk vin og småretter. Her får du selvsagt pintxos, for eksempel med indrefilet eller argentinske villreker. De har også småretter og snacks som manchego, oliven og ibericoskinke.

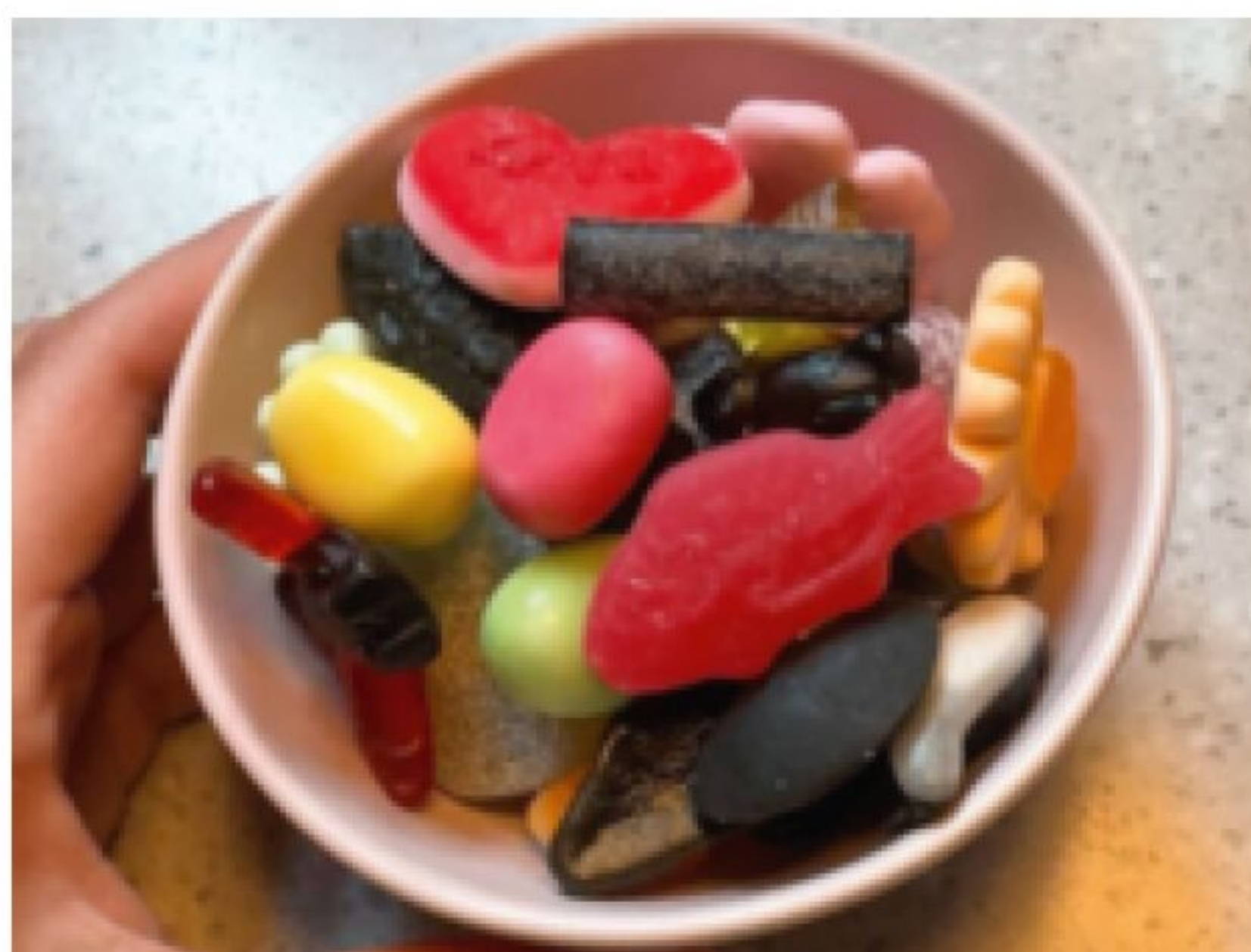
FOTO: SIGNE M. DONS

KAMPEN KAFFE OG BAR

Bøgata 10, Kampen

Sofaer, lenestoler, deilig kaffe og bakst på dagtid, men dette er også et sted for en drink på kvelden.

Til drikken kan du snackse på rillettes, hermetikk, brød og oliven.



SPARTA

Mariboegate 2B, Sentrum

Dette er både restaurant og bar, men den må med for her har de både smågodt og Sørlandschips på snackmenyen! Men ikke bare det, du kan meske deg i bakt camembert, speket svinenakke fra Indre Oslo Matforedling og ostetallerken.

Det er også mulig å bestille en rett eller to fra matmenyen.

FOTO: ELLEN ØXNING ERIKSEN



EFF EFF

Fredensborgveien 22A, Fredensborg

Denne baren spesialiserer seg like mye på snacks som vin. Og begge deler er de gode på. På Eff Eff får du flere typer østers og Guinness, mye god vin og snacks som chips med rømmedipp. Mhmmm!

FOTO: HENRIETTE MARVIK BERG

LIBERTINE

Frognerveien 2, Solli plass

I lokalene der Champagneria holdt til før (for alle som husker det), er det fortsatt vin. Libertine er en vinbar og har det man ønsker seg av snacks til et glass.

Her kan du kose deg med østers, oster, spekemat og oliven.

FOTO: HENRIETTE MARVIK BERG



MYSTERUD

Arendalsgata 18, Sagene

Nabolagsbaren har sitt navn etter isenkrambutikken som holdt til i de samme lokalene. Her serverer de øl fra Sagene bryggeri, deilige oster og skinker. De har også en innholdsrik vinmeny.

FOTO: ELLEN ØXNING ERIKSEN



NYTT MAGASIN I SALG!

Kan løse problemet:
STYR DITT SØVN-HORMON!

UNNGÅ FALLULYKKER, ØVELSENE FOR Å FÅ BALANSEN TILBAKE

Se hvordan!
DRAMATISK REDUSERT DEMENS-RISIKO

68 SIDER

Voksen

Følte at alt raknet

HARALD EIA TOK OPPGJØR MED SEG SELV:

Derfor er vi utro

«Ingen selvfølge å møte noen når du er så voksen»

72-åringens pensjonist-gullgrep



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET 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.



Matnyttig

FOTO: SHUTTERSTOCK, NTB

Fryste bær: Hemmeligheten for å lykkes

Tekst INGEBJØRG IVERSEN

Gjør du det feil vil enzymene bryte ned vitaminene. Slik gjør du det riktig!

Har du frosne bær i fryseren og lurert på hvordan du best bevarer smaken og næringsstoffene? Forskere ved Nofima har funnet svarene.

– Frysing bevarer næringsstoffene, og er en av de beste metodene for å lagre bær. Det er rett og slett god beredskap for vitaminer og antioksidanter gjennom årets mørke måneder, sier seniorforsker Kjersti Aaby ved Nofima i en pressemelding.

Utfordringene kommer først når bærene skal tines. Bær inneholder mellom 80 og 90 prosent vann. Når de fryses, dannes

iskrystaller som punkterer celleveggene. Ved tining lekker vannet ut, og bærene blir slappe og bløte.

Samtidig kommer enzymer og plantestoffer i kontakt med hverandre. Enzymene bryter da ned vitaminer og stoffer som gir bærene farge.

– Det viktigste er å handle raskt når bærene tas ut av fryseren. Hvis du skal lage syltetøy, dropp langsom tining, og varm dem i mindre enn ti minutter for å bevare innholdsstoffene best mulig, sier rådgiver Cecilia Midtsund Kippe.

Hun anbefaler å varme bærene til minst 80 grader i ett minutt. Da blir de både trygge, sunne og smakfulle.

Forskerne har også funnet at lagring i kjøleskap bevarer næringsstoffene mye bedre enn romtemperatur. Etter tre måneder var 70 prosent av antocyaninene



IKKE BÆRE, BÆRE: Kjersti Aaby ved Nofima har forsket på frosne bær og tining.

FOTO: JOE URRUTIA / NOFIMA

bevart ved kjøling, mot bare 20 prosent ved romtemperatur.

NYTT MAGASIN I SALG!



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET 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.

