



LAG DEILIG INSEKTPOLLINERT MAT!



Rundt 70% av frukt, grønnsaker, bær, nøtter og frø vi spiser er avhengig av insektenes pollinering for gode avlinger.

For å øke bevisstheten om den viktige rollen pollinatorer spiller i matproduksjonen, presenterer vi her 6 enkle oppskrifter som feirer noen av de deilige matvarene de bidrar til.

BLÅBÆRMUFFINS

Ingredienser:

1 kopp friske blåbær
2 kopper hvetemel
1 kopp sukker
1/2 kopp smør
2 egg
1/2 kopp melk
2 ts bakepulver

Fremgangsmåte:

Bland de tørre ingrediensene. Visp eggene og melk, tilsett smeltet smør. Bland alt sammen, tilsett blåbærene og stek i muffinsformer i 20-25 minutter på 180°C.



TOMATSUPPE MED GRESSKARKJERNER

Ingredienser:

6 store tomater
1 løk
1 fedd hvitløk (kan sløyfes)
4 dl grønnsaksbuljong
2 ss olivenolje
1 ts sukker (kan sløyfes)
Pepper etter smak
En håndfull gresskarkjerner
Frisk koriander til pynt

Fremgangsmåte:

Hakk løk og hvitløk. Stek på middels varme i olivenolje til de er myke. Skjær tomatene i biter og tilsett dem til løkblanding. Hell så over buljong. La putre i 20 minutter. Bruk en stavmikser eller blender til å gjøre suppen glatt. Rist gresskarkjernene i en tørr panne til de er lett gyldne. Server suppen med gresskarkjerner og frisk koriander på toppen



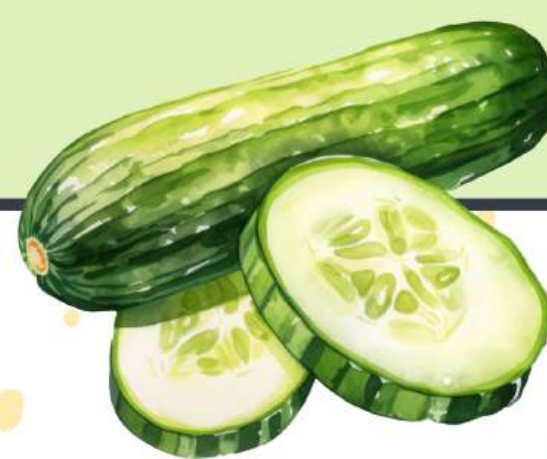
AGURKSANDWICH

Ingredienser:

Agurk i skiver
Brødskeive av ønsket type
Kremost
Fersk dill eller basilikum

Fremgangsmåte:

Smør kremost på brødskeivene, legg på agurkskiver og dill. Skjær i diagonale stykker om ønskelig.



BLA OM FOR FLERE OPPSKRIFTER

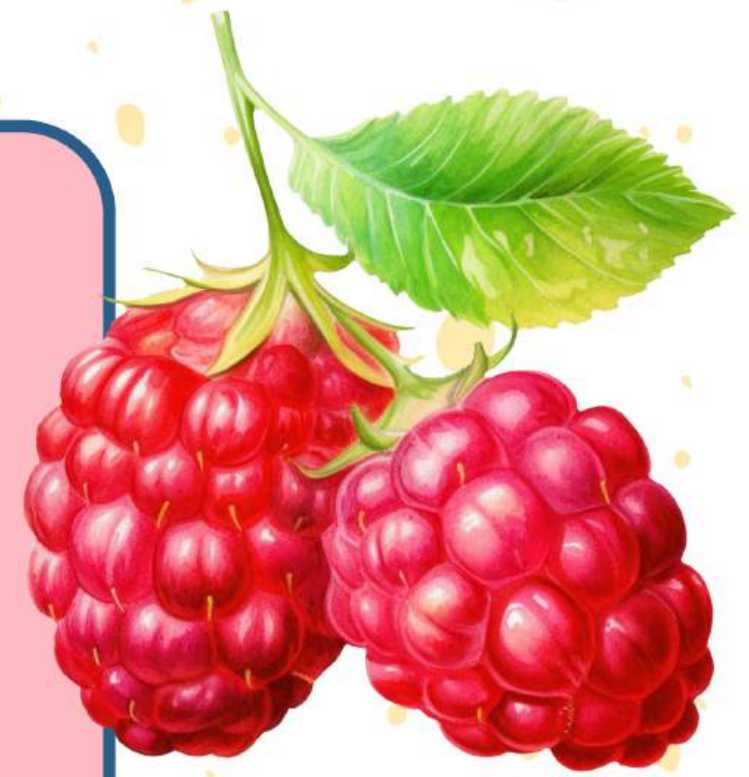
BRINGEBÆRSMOOTHIE

Ingredienser:

1 kopp friske bringebær
1 banan
1 kopp yoghurt
1/2 kopp appelsinjuice
1 ss honning (valgfritt)

Fremgangsmåte:

Miks alle ingrediensene i en blender til det er en jevn blanding.



Visste du at?

Blåbærbusker og tomatplanter er helt avhengige av humler, som bruker sine unike vibrasjoner for å bestøve blomstene effektivt slik at de kan utvikle bær og frukt.

Noen matvarer er selvpollinerende slik som chili, paprika og rabarbra, men avlingene kan økes ved insektpollinering



ENKEL SQUASH SIDERETT

Ingredienser:

1 liten squash
1 kopp cherrytomater
1 ss olivenolje
1 fedd hvitløk
Salt og pepper

Fremgangsmåte:

Skjær squash og tomater i små biter. Stek i olivenolje med hvitløk til mykt. Krydre med salt og pepper.



EPLER OG KANEL LAPPER

Ingredienser:

1 kopp små epleterninger
1 kopp hvetemel
1 egg (kan sløyfes)
1 kopp havremelk
1 ts bakepulver
1 ts kanel
Raps eller solsikkeolje

Fremgangsmåte:

Bland mel, bakepulver og kanel. Visp egg og melk sammen, bland inn de tørre ingrediensene forsiktig og la svelle i 15 minutter. Tilsett eplebitene og stek i en panne med litt olje.

