INSPIRASJON FRA TINE PARTNER SERVERING HØST 2019

PARTNER

HØSTSNADDER!



TINE®

TINE PARTNER SERVERING

TEMA:
LAKTOSEFRITT

GRYTEGLEDE
De beste grytene har mye fløte

MED GOD OST
blir alle rester som nye i en pai

HØSTSNADDER

FRA TINE PARTNER SERVERING

Nå er tilfanget av kortreiste råvarer på sitt største og de fortjener de beste smaksheverne tilgjengelig. I høstens utgave av magasinet Partner deler vi noen av våre beste gryter og paier.

Vi får også et innblikk i hvordan laktosefri melk lages, og besøker Diakonhjemmet Sykehus hvor de lager velsmakende retter med TINEs E+® produkter.

TINE Partner Servering har flere kampanjer i løpet av høsten - hold deg oppdatert på aktuelle tilbud og nyheter på **tinehandel.no** eller din bestillingsportal.



BAK MED YOGHURT
s. 19

INNHOLD:

03. Gryteglede

08. Ikke bare smak og behag

11. Best kald eller varm

15. TEMA: Laktosefritt

19. Bak med yoghurt





TEMA: LAKTOSEFRITT
s. 15
Hvordan får man laktosen ut av melken?

BEST KALD ELLER VARM?
s. 11
Rester blir som nye i en pai

HØSTSNADDER

Utgiver: TINE Partner Servering / Utgitt: 2019 / Design: Play Reklamebyrå
Redaksjon: TINE Partner Servering / Play Reklamebyrå / Foto: TINE Kjøkken, Getty, PLAY



GRYTEGLEDE

Gode gryter hører høsten til. Variasjonsmulighetene når det kommer til kjøtt, fisk og grønnsaker er enorme. Vær raus med fløte fra TINE og spre både varme og glede i løpet av månedene som kommer.



KREMET RASK FISKEGRYTE

10 porsjoner

1 ¾ kg	torskefilet eller annen hvit fisk
7 ½ stk	gulrøtter
4 stk	purre
5 stk	paprika
2 ½ ss	TINE Meierismør til steking
5 stk	hvitløksfedd, finhakket
2 ½ dl	vann
2 ½ stk	fiskebuljongterning
7 ½ dl	TINE Matfløte
250 g	sukkererter
½ stk	sitron (kun saften)
1 ¼ ts	revet sitronskall
1 ¼ ts	salt
1 ¼ ts	pepper
6 ¼ dl	ukokt ris

Skjær fisk i terninger på ca. 3 cm. Skjær gulrot i små terninger. Snitt purre og paprika i tynne skiver. Ha smør i en kjele og stek gulrøtter over middels varme til de blir lett møre, ca. 3-4 minutter. Tilsett purre, paprika og hvitløk. Tilsett vann og buljongterning og la småkoke i et par minutter. Ha fløte i kjelen og kok opp. Kok ris.

Ha i fiskebiter og bland dem inn sammen med grønnsakene. La det koke over lav varme i rundt tre minutter med lokk. Ta kjelen av varmen. Skyll sukkerertene og snitt i strimler. Tilsett sukkererter, og la fisken trekke ferdig i sausen i tre minutter – fortsatt under lokk. Rør forsiktig i kjelen, slik at fisken ikke faller fra hverandre. Krydre med sitronsaft, sitronskall, salt og pepper.

KYLLINGFRIKASSÉ

10 Porsjoner

10 stk	kyllingbryst
10 stk	gulrøtter
2 ½ stk	løk
2 ½ stk	purre
1 ¼ l	kyllingkraft
75 g	TINE Meierismør
5 ss	hvetemel
5 dl	TINE Matfløte
1 ¼ ts	salt
½ ts	pepper

Kutt kyllingbryst i små jevnstore biter. Vask og skrell gulrøtter, løk og purre. Kutt dem i biter. Smelt smør i en kjele på middels sterk varme. Tilsett mel og rør det sammen. Spe på med litt og litt kyllingkraft og matfløte mens du rører godt mellom hver gang. Til slutt får du en jevn og klumpfri saus. Kok opp. Dette kan ta 6–7 minutter.

Tilsett kyllingbryst, gulrot, løk og purre til sausen. La småkoke i 10–15 minutter, til kjøttet er gjennomvarmt og grønnsakene er møre. Smak til med salt og pepper. Server frikasséen med godt brød og smør.

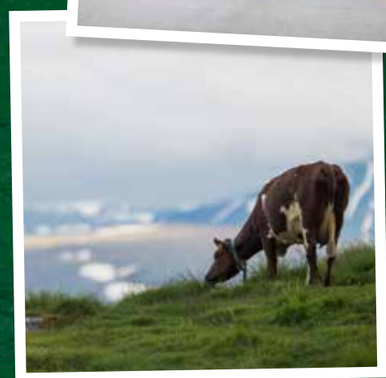


TINEKJØKKEN.NO
la deg inspirere

Se flere oppskrifter på tinekjøkken.no og tinehandel.no

Lag glutenfri kyllingfrikassé ved å erstatte hvetemelet med maizena.





Har du hørt om kukraft™?

De første av TINEs biler som går på matavfall og kumøkk er allerede på veien – og innen 2025 vil alle TINEs biler gå på kukraft™. Da vil TINEs 200 000 kyr drive alle våre kjøretøy og utslipp fra landbruk vil bli redusert med 860 000 tonn CO_2 i året!



ELGGRYTE

10 Porsjoner

2 kg	renskåret elgkjøtt
600 g	bacon
5 ss	Tine Meierismør
5 stk	laubærblad
2 stk	nellikspiker
5 ts	tørket timian
2 l	viltkraft
30 stk	sjampinjong
8 stk	gulrot
1 ¼	stk sellerirot
7 ½ dl	Tine Kremfløte
1 ¼ ts	salt
1 ¼ ts	pepper

Potetmos:

1 ¼ kg	poteter
200 g	TINE Meierismør
1 ¼ ts	salt
1 ¼ ts	pepper

Del kjøtt i grove terninger, grovhakk bacon og fres brunt i en gryte med smør. Tilsett laurbærblad, nellik, timian og kraft, og kok opp. Kraften skal dekke kjøttet, spe eventuelt med litt vann. La småkoke på svak varme under lokk i 45 minutter. Del sjampinjong i to og gulrot og sellerirot i terninger. Ha i gryten sammen med fløten og småkok uten lokk i 30 minutter. Smak til elggryten med salt og pepper. Kok poteten mør i lettsaltet vann. Hell av vannet og mos med smør, fløte, salt og pepper.

Husk grøtens dag!

23. oktober feirer vi verdens lengstlevende matrett - som vinner stadig nye tilhengere. Både varm og kald kan grøten kombineres med masse spennende tilbehør. Bruker du ferdig grøt fra Fjordland, laget med norske råvarer, er det en enkel sak å lage en vellykket feiring av grøtens dag.

Kald grøt er godt til frokost og godt som mellommåltid. Om morgenen er granola, musli og nøtter naturlige følgesvenner til grøten. Som et mellommåltid blir grøten ekstra fristende med bær eller frukt og syltetøy. Kokos eller revet brunost kan også være populære alternativ til topping. Mange liker også å blande grøt og yoghurt.

Til lunsj er varm grøt både enkelt og næringsrikt. Varm grøt i buffeten kan få følge av mettende tilbehør som spekemat, bacon og nøtter. For den som er glad i det søte kan tørket frukt eller litt spennende syltetøy på grøten være en god avslutning på måltidet.

NB: Rester av grøt er godt i bakverk, lapper og vafler!
Se oppskrifter på tinehandel.no





Fjordland

Havregrøt 2 kg
Varenummer: 8077
Antall i D-Pak: 4

Fjordland

Byggrynsgrøt 4 kg
Varenummer: 8070
Antall i D-Pak: 2

23 oktober





Fra venstre: Bajen Gillen Mbenga – seksjonsleder diett, Leif Hansen – kokk, Kristin Krogstad - lærling, Ann Caroline Helmen – kokk og Frode Holland – kjøkkensjef

Ikke bare SMAK OG BEHAG

Hvordan frister man gjestene sine når mange av dem mangler matlyst? På Diakonhjemmet sykehus serveres det hver dag minst 250 døgnporsjoner til pasienter, både de som er innlagte ved sykehuset og de som bor over lengre tid på sykehusets uteposter.

Blant de som tilbereder alle måltidene, i tillegg til å fylle kantine og pasientkafé med fristelser, er kjøkkensjef Frode Holland, Jeanette Brettvik, som er kokk og seksjonsleder, Bajen Gillen Mbenga som er seksjonsleder for diett og Ann Caroline Helmen som jobber som kokk. Alle er klare på at kjøkkenet på et sykehus har mange krav å innfri.

Frode forteller: Vi er ett av de få sykehusene i Norge som fremdeles bruker brettservering. All mat som pasienten skal ha settes på et brett som blir kjørt opp i en vogn og servert av pleiepersonalet. Så vi er ikke med på slutthandlingen som er å presentere maten for pasienten. Det gir jo oss en del utfordringer i forhold til at det må være riktig og se pent ut når vi leverer det fra oss. Den største utfordringen vi har, er at vi skal lage mat som tilfredsstiller mennesker som egentlig ikke har et ønske om å være her. Så det at maten er velsmakende og ikke minst ser bra ut, det er viktig. Porsjonsstørrelse, hvordan vi legger opp på tallerkenen, hvordan vi pynter, konsistens, alt dette er kjempeviktig. Og smak, selvfølgelig. Vi har ganske mange dietter. Jeg vil tippe at vi ligger rundt 20 % avvik fra normalkost, med både spesialkost på grunn av en diagnose og ønskekost på grunn av at man spiser dårlig.



Diakonhjemmet Sykehus er, i tillegg til å være lokalsykehus for tre bydeler i Oslo vest, et landskompetansesykehus for reumatiske lidelser og har akutt indremedisin, akutt kirurgi og noe planlagt kirurgi. Sykehuset har et eget kjøkken som lager mat for både pasienter, ansatte og besøkende. Kjøkkenet har 32 årsverk som tilsammen produserer ca 90 000 døgnmenyer til pasientene i løpet av et år.







Samarbeid mellom kjøkken og pleiepersonalet

Menyene settes opp i samarbeid med ernærings-fysiologene på sykehuset. Normalkostmenyen, til pasienter som kan spise alt, følger Helsedirektoratets anbefalinger for kosthold i den norske befolkningen generelt. Spesialkostene settes opp og revideres i samarbeid med ernæringsfysiologene ved sykehuset. De legges også opp i henhold til det som Helsedirektoratet anbefaler, for mennesker med en viss type lidelse. Så er det opp til kjøkkenet å lage god mat basert på disse retningslinjene. Vi lager mat basert på en medisinsk diagnose når vi lager spesialkost, ikke på bakgrunn av trender. For her blir det sett på hva de har av diagnose og helsetilstand og laget en kost deretter.

Frode forteller hvordan dette gjennomføres i praksis: Det er pleiepersonalet som hjelper pasientene med å bestille den maten de skal ha. Til kjøkkenet kommer det et matkort, hvor det står hvilken kost pasienten skal ha, om det er noe pasienten ikke tåler, om det er noe vedkommende absolutt ikke spiser. Vil man ha en havregrøt til frokost så får man det og er man veldig glad i en yoghurt til lunsjen sin, så får man det også. Det er mulig å tilpasse kosten ganske individuelt – med visse forbehold.

«Porsjonsstørrelse, hvordan vi legger på tallerkenen, hvordan vi pynter, konsistens, alt dette er kjempeviktig Og smak, selvfølgelig.»

Ikke bare smak og behag

Flere pasienter har større utfordringer i matveien enn preferanser. Mange av dem får rett og slett ikke til å spise nok. I over tre år nå har disse pasientene fått E+ produkter.

Jeanette forteller at E+ har gjort hverdagen enklere: Før vi begynte med E+ produserte vi egen shake. Da brukte vi iskrem, og sto i flere timer for å lage opp flere typer shake. Det ble mange brett. Vi gikk så over til E+ i stedet for å lage vår egen, men vi lager fortsatt spesialshake til diabetes-pasienter. Altså uten sukker.

Det er flere grunner til at pasienter får E+®

Bajen er seksjonsleder for diett og kan fortelle at E+ er nyttig for mange: Avdelingene kan selv bestille E+ fra lageret. Det skal jo egentlig deles ut til pasienter med underernæring. De får i seg mer når de får tilbud om E+, for da opprettholder kosten riktig næringsinnhold, selv i mindre porsjoner.

Frode: Pasienter får E+ slik at de ikke skal tape ernæringsstatus og gjerne som en start til å endre sitt kosthold. Det er jo ganske nytt, at E+ nå finnes på apoteket. Og det er jo kjempebra, for hvis du skal opp i vekt eller opp i ernæringsstatus og må ha ekstra proteiner så er det forferdelig store måltider som skal til for å klare dette. Vi ser jo at mange sliter med det som er en normal porsjon hos oss. Vi opplever at det ikke blir spist opp.

Redusert matlyst er ikke uvanlig på sykehus

Ann Caroline forteller at det er flere grunner til at pasienter har redusert matlyst: Hvis de får mye tabletter og medisiner så kan dårlig matlyst være en bivirkning. Man kan bli kvalm.
Frode: Ja, og mange får kvalme etter inngrep, og rett og slett selve diagnosen kan være en årsak. Det er jo en kjent sak at kreftpasienter har jevnt over dårlig matlyst. Det kan være depresjon i forhold til at man har blitt syk. At man føler en avmakt og ikke orker å spise. Så det er sammensatte årsaker i tillegg til de fysiologiske årsakene. Jeanette: Ja – man kan ha sår i svelget, for eksempel fra stråleskader. Bajen: Også kan det handle om hvordan maten ser ut. Det er viktig å ikke gi pasienter med dårlig matlyst for mye, da mister de appetitten med en gang. Det er viktig å gi dem litt og litt, da blir maten spist opp.



BEVAR HVERDAGSKREFTENE MED E+®

TINE har utviklet E+® som er en serie mat og drikke med smakfulle og enkle mellommåltider. Produktserien er tilpasset behovene til de som har liten appetitt, og som kan ha nytte av å få opp matinntaket. E+® fås som drikke, dessert og suppe – man kan velge mellom smaker som kan friste!

Alle produktene i E+® serien er en kilde til proteiner. Som en del av et variert og balansert kosthold og sunn livsstil bidrar proteiner til å bygge og bevare muskelmasse.



BEST KALD ELLER VARM?

Høstens mangfold av råvarer sammen med ostene fra TINE er et supert utgangspunkt for pai. Paien gir også sjansen til å få brukt ingredienser som ellers ville vært til overs. De fleste paier er gode både varme og kalde, så dette er en rett det er enkelt å lage i god tid før servering.



Best før, men ikke dårlig etter

Husk at det er forskjell på merking som sier «best før» og «siste forbruksdag». Melk og ost fra TINE er merket «best før». Selv om pakken ikke er tom når datoen har passert er det trygt å lukte og smake på produktene for å se om de kan brukes. Ost i lukket pakning som har passert «best før»-dato er helt trygt å spise, men den kan ha utviklet litt ekstra karakter.

OSTEPAI MED SPINAT

10 Porsjoner
Paibunn:

250 g	TINE Meierismør
5 dl	hvetemel
3 ⅓ ss	kaldt vann

Fyll:

420 g	fersk spinat
1 ½ stk	rødløk i ringer
3 ⅓ ss	TINE Meierismør
4 dl	Tinemelk® Helmelk 3,5 % fett
6 stk	store egg
1 ½ ts	salt
1 ts	pepper
170 g	soltørkede tomater
80 g	oliven
330 g	Norvegia® Revet

Forvarm stekeovnen til 200 °C. Bland smør og mel til i en food processor. Ha i vann og bland alt sammen. Klem ut i formen og forstek bunnen i ca. 15 minutter. Fres spinat og løk i smør i en stekepanne og legg blandingen i paiskallet. Visp sammen egg, melk, salt og pepper. Hell eggeblandingen over spinaten. Legg på oliven og finhakkede tomater. Dryss over revet ost. Stek paien i ca. 40 minutter. Server ostepaien lunken med en rømmeklatt og en god salat til.





PAI MED KESAM

10 Porsjoner
Paibunn:

8 ¾ dl	hvetemel
150 g	TINE Meierismør
3 ¾ dl	Kesam® Original (evt. Kesam® Mager)
1 ¼ ts	salt
7 ½ ss	vann

Fyll:

625 g	brokkoli
7 ½ stk	paprika (gjerne alle farger)
250 g	kokt skinke (i terninger)
7 ½ stk	egg
2 ½ dl	Tinemelk® Lettmelk 1 % fett
3 ¾ dl	Kesam® Original (evt. TINE Kesam® Mager)
3 ¾ ts	salt
½ ts	nykvernet pepper
5 dl	Jarlsberg® Revet

Paibunn:
Bland alle ingredienser til deigen i en food processor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen ligge kjølig ca 30 minutter mens du lager fyllet. Kjevle så deigen ut til den passer formen, og trykk den godt til bunn og opp langs kanten. Prikk med en gaffel og forstek paibunnen i ca. 10 minutter.

Fyll:
Del brokkolien i buketter og kok dem litt i lettsaltet vann. Skjær paprikaen i terninger. Visp sammen egg, melk, Kesam® og krydder. Hell fyllet i det forstekte paiskallet og strø osten oppå. Stek paien i nedre del av ovnen, ca 30 minutter. Server gjerne paien lunken, med salat og ferskt brød og smør til.

!

HUSK 25. OKTOBER ER OSTENS DAG.
Lag en pai med flere typer ost i!





PAI MED PURRE OG SJAMPINJONG

Gir 2 runde paier eller en langpanne

Grov paibunn

4 dl	hvetemel
3 dl	sammalt hvete, grov
100 g	TINE Meierismør
3 dl	Kesam® Original
1 ts	salt
4 ss	vann

Paifyll

600 g	sjampinjong
4 stk	purre
2 ss	TINE Meierismør
6 dl	TINE Revet Ost Original
8 stk	egg
3 dl	Kesam® Original
2 dl	Tinemelk® Lettmelk 1 % fett
2 ts	salt

Bland paibunnen i en food processor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen ligge kjølig ca 30 minutter. Kjevle deigen ut til den passer formen, og trykk den godt til i bunnen og opp langs kanten. Prikk med en gaffel. Forstek bunnen på 200 °C i 10 minutter midt i ovnen.

Skjær soppen i biter og purren i skiver. Fres først soppen i smør i en stekpanne, legg i purren og fres noen minutter. Dryss på salt og pepper. Visp sammen egg, kesam og melk. Legg sopp, purre og ost i det forstekte paiskallet. Hell over eggeblandingen. Stek i nedre del av ovnen til eggestanden har satt seg, ca 25 minutter. Server paien varm eller lunken, med salat.



populære ALTERNATIVER

Stadig flere gjester etterspør laktosefrie meieriprodukter – og TINE leverer. Nå kan du få smaksatt og vanlig melk, fløte, Kesam®, Biola®, yoghurt og smør i laktosefrie varianter. I tillegg er de faste ostene, som Norvegia® og Jarlsberg®, og muggostene, som Selbu Blå og Brie, naturlig laktosefrie. Så hvordan får man laktosen ut av melken?



Noe av teknologien i å filtrere ut laktose er patentbelagt og hemmeligstemplet, men litt kan avsløres: Melken filtreres for å fjerne så mye laktose som mulig, så tilsettes et enzym som heter laktase. Laktase spalter laktosen til galaktose og glukose. Ved hjelp av denne teknologien får man redusert laktosenivået til under 0,01 %, som er grensen for at man kan kalle et meieriprodukt laktosefritt. Vanlig laktoseinnhold i melk ligger rundt 4,6 %.

Høyere pris, men lengre holdbarhet

Det går med mer melk til å produsere 1 liter laktosefri melk og derfor blir den dyrere. Til gjengjeld er all laktosefri melk ultrapasteurisert. Det vil si at den i stedet for å bli varmet opp til 72 °C, som vanlig melk, varmes den til 140 °C, men i kortere tid. Dette gir den mye lengre holdbarhet, som er en stor fordel, siden den ikke brukes i like store mengder som de ordinære alternativene.

Smak

TINEs laktosefrie meieriprodukter smaker ganske likt de ordinære produktene, men enkelte mener at laktosefri melk kan smake litt søtere enn de er vant til. Den laktosefrie melken inneholder alle de andre viktige næringsstoffene som vi får fra melk.

Det er flere av TINEs meierier som produserer laktosefrie produkter. All laktosefri melk, fløte og smaksatt melk kommer fra Tine Meieriet i Brumunddal, mens de andre produktene produseres på TINE meierier i Tana, Trondheim, Frya og Setesdal.

Laktosefri melk passer for mange

I Vest-Europa regnes det med at mellom 2 og 8 prosent av befolkningen er laktoseintolerante. Det betyr at de har lite eller ikke noe laktase i tarmene – som gjør det umulig å bryte ned laktose. Noen er født med denne tilstanden, mens andre kan oppleve forbigående laktoseintoleranse.

Symptomene på laktoseintoleranse er ufarlige, men veldig ubehagelige for mange. Oppblåsthet, magesmerter og luftplager kan oppstå mellom 15 minutter til 6 timer etter matinntak. De fleste som har laktoseintoleranse kan tåle litt vanlig melk (opp til 2 dl/døgn), men det enkleste er å benytte de stadig flere laktosefrie alternativene til både drikke og matlaging.*

Det er forskjell på laktoseintoleranse og melkeallergi

Vær obs på forskjellen mellom laktose-intoleranse og melkeallergi. Personer med melkeallergi er allergiske mot ett eller flere av proteinene i melk. De skal holde seg helt unna melkeprodukter.

*Kilde: nhi.no (Norsk Helseinformatikk)

TEMA: LAKTOSEFRITT

«Laktosefri melk har lengre holdbahet, som er en stor fordel, siden den ikke brukes i like store mengder som de ordinære alternativene.»





SOPP- OG LØKSUPPE

10 Porsjoner

2 kg	fersk sopp
5 stk	rødløk
5 stk	purre
5 ss	TINE Laktosefri Meierismør
10 ss	hvetemel
1 ½ l	TINE Laktosefri Lettmelk 1,2 % fett
1 ½ l	grønnsaksbuljong
7 ½ dl	TINE Laktosefri Matfløte
2 ½ ts	salt og pepper
5 klyper	persille

Stek sopp, løk og purre i smør i 5–10 minutter. Dryss over mel og spe ut med melk og buljong. La suppen småkoke i ca. 5 minutter. Rør inn fløten og smak til med salt og pepper. Pynt med litt finhakket rødløk, persille og soppskiver. Server gjerne med brød og smør.



BLOMKÅLSUPPE MED BACON

10 Porsjoner

2 ½ stk	blomkål
2 l	hønsebuljong
1 ¼ dl	hvitvin
5 dl	TINE Laktosefri Matfløte

Garnityr

375 g	bacon (stekte småbiter)
5 ss	hakket persille
2 ½ ss	revet sitronskall

Dressing

2 ½ dl	TINE Laktosefri Crème Fraîche
2 ½ dl	Jarlsberg® Revet

Rens blomkålhodet og skjær det i mindre biter. Legg blomkålbitene i en kjele sammen med buljong og vin. La koke i 8 - 10 minutter. Kjør suppen glatt med stavmikser. Rør inn fløte og smak til med salt og nykvernet pepper. Stek baconbitene og bland dem med hakket persille og revet sitronskall. Bland Crème Fraîche og revet Jarlsberg® til en dressing. Server suppen med bacongarnityret, dressingen i skåler ved siden av og godt brød til.



BAK MED YOGHURT

Fra muffins til grovbrød – med yoghurt i deigen får du saftig bakst med friskhet og karakter.

GLUTENFRI EPLEKAKE MED KOKOS

Passer i springform ca 24 cm

Til formen

1 ss	TINE Meierismør
1 ss	kokosmasse
1 ss	sukker

Kakerøre

1 dl	potetmel
2 dl	mandelmel
3 dl	melis
2 ts	bakepulver
1 ts	vaniljesukker
2 dl	kokosmasse
150 g	mykt TINE Meierismør, mykt
2 stk	egg
1 dl	TINE Yoghurt Vanilje

Fyll

3 stk	epler

Tilbehør

5 dl	Kesam® Vanilje eller vaniljeis

Til denne oppskriften trenger du en rund kakeform som måler ca 24 cm i diameter. Sett stekeovnen på 175 °C. Ta smøret du skal bruke i kakerøren, ut av kjøleskapet. Smelt smør til kakeformen. Pensle kakeformen med smør, og strø over kokos og sukker.

Bland potetmel, mandelmel, melis, bakepulver, vaniljesukker og kokosmasse. Tilsett smør og smuldre i blandingen. Tilsett egg og yoghurt. Rør det sammen og hell i formen. Skrell epler og fjern kjernehus. Del eplene i tynne båter, og legg dem tett i tett i røren i formen. Stek kaken midt i ovnen i ca. 35 minutter. La den avkjøles noen minutter i formen, før du har den over på et fat.



100 % fornybare kartonger

Nå er alle melkekartonger fra TINE laget av 100 % fornybare materialer. Papiret i kartongene kommer fra trær, som alle vet er fornybare. For å sikre at papiret holder på melken dekkes det med et tynt lag bioplast, laget av planter og rester fra næringsmiddelproduksjon. Hjelp til med å holde avfallet til et minimum og lever alle kartonger til gjenvinning.



MØRK SJOKOLADEFORMKAKE

Nok til tre brødformer

Formkake

600 g	TINE Meierismør
300 g	mørk sjokolade
450 g	TINE Yoghurt Naturell
9 stk	egg
750 g	hvetemel
3 ts	vaniljesukker
6 ts	bakepulver
525 g	muscovadosukker

Glasur

3 dl	TINE Kremfløte
3 ts	TINE Meierismør
150 g	mørk sjokolade

Pynt

150 g	revet hvit sjokolade

Smelt smør og sjokolade i en kjele på middels varm plate. Rør av og til. Avkjøl litt før du visper inn yoghurt og egg, ett av gangen.

Bland hvetemel, vaniljesukker, bakepulver og muscovadosukker og hell det i sjokolade-blandingen. Rør godt til en glatt og fin deig. Hell deigen i godt smurte former, gjerne dekket med bakepapir i bunnen. Stek i nedre del av ovnen ved 180 °C i 45 minutter. Avkjøl i formen i ca 15 minutter før den tas ut og avkjøles videre på en rist.

Ha fløten til glasuren i en kjele og kok opp. Tilsett litt smør og hakket sjokolade. Ta kjelen av platen og avkjøl. Rør til den blir myk og blank. Fordel glasuren over kaken. Pynt med revet sjokolade.

!

**Yoghurtene fra TINE kommer i mange friske smaker som passer til bakst.
Prøv deg frem og skap dine egne oppskrifter.**







BLÅBÆRMUFFINS MED YOGHURT

Gir 24 muffins

3 dl	TINE Yoghurt Naturell
2 dl	TINE Meierismør, smeltet
1 l	hvetemel
4 ts	bakepulver
2 ts	vaniljesukker
4 stk	egg
4 dl	sukker
4 dl	frosne blåbær

Sett stekeovnen på 200 °C. Bland hvetemel, bakepulver og vaniljesukker i en skål. Visp egg og sukker til eggedosis. Rør i yoghurt og smeltet smør i eggedosisen. Hell i melblandingen og rør godt. Bland i blåbærene til slutt.

Hell deigen i 24 muffinsformer, ca. ¾ fulle, og stek muffinsene midt i ovnen i ca. 20-25 minutter.

VALNØTTSCONES

Gir 32 scones

1 ¼ l	hvetemel
4 dl	sammalt hvete, grov
8 ts	bakepulver
6 dl	hakkede valnøtter
2 ts	salt
200 g	TINE Meierismør
6 dl	TINE Yoghurt Naturell
4 ss	honning

Sett stekeovnen på 250 °C. Bland mel, bakepulver, valnøttkjerner og salt. Skjær smøret i biter og smuldre det i det tørre. Rør sammen yoghurt og honning og bland alt til en jevn deig.

Del deigen i åtte deler som formes til runde emner på ovnsbrett. Klem hvert emne litt flatt. Bruk skarp kniv og skjær hvert emne i 4 deler. Ikke ta dem fra hverandre. Stekes midt i ovnen i 12-15 minutter. Avkjøl scones over rist før du deler emnene.

TINEKJØKKEN.NO – la deg inspirere

Se flere oppskrifter på tinekjøkken.no og tinehandel.no



VELKOMMEN TIL TINE FAGSEMINAR:

Matomsorg, matsvinn og bærekraft

Inspirerende foredragsholdere vil gi oss innblikk i hvordan de takler morgendagens utfordringer i dag.

SMAKEBITER FRA PROGRAMMET:

- **JØRGEN SKAVLAN** skal holde sitt foredrag «Vi er sterkere enn vi tror»
- **TORILL RENAA**, servitør og eier hos Renaa restauranter, skal snakke om matglede uansett hvor gjesten befinner seg. Hvordan skape gode måltidsopplevelser for alle og ha gjesten i fokus.
- **ODDVAR HENRIKSEN** fra Sykehuset Innlandet HF vil dele sine erfaringer med å redusere matsvinn og samtidig tilby fleksible spisetider og større utvalg til pasientene.

Du kan melde deg på, og finne programmet til ditt nærmeste TINE Fagseminar, på

tinehandel.no

TRONDHEIM
28. OKTOBER
Scandic Lerkendal

STAVANGER
30. OKTOBER
Scandic Stavanger Forus

BERGEN
05. NOVEMBER
Scandic Bergen City

OSLO
07. NOVEMBER
Oslo Kongressenter
Folkets hus

TINE kåret til Norges mest bærekraftige selskap

TINE gikk til topps i den landsomfattende Sustainable Brand Index-undersøkelsen. Det er andre gang TINE tar førsteplassen, men dette er bare begynnelsen på arbeidet TINE har foran seg. TINE har som mål å bli klimapositive – det vil si at TINEs verdikjede skal fjerne mer klimagasser enn den slipper ut.

Sustainable Brand Index er Nordens største undersøkelse om bærekraft.

6 av grunnene til at TINE gikk til topps:

- 100 % fornybare melkekartonger - også korken!
- TINE-biler på klimavennlig biogass fra kumøkk
- Kortreist melk
- Blant verdens friskeste kyr
- Reduksjon av matsvinn
- Kombikua NRF, som brukes til både kjøtt- og melkeproduksjon



Samarbeid for bærekraftig matglede

TINE Partner
513 71 513
kundeservice@tine.no
Åpningstid: Man - Fre
07.00 - 18.00

www.tinehandel.no

TINE PARTNER SERVERING



Med forbehold om feil.