



JOD- kokeboka

*Tonje Eiane Aarmland,
Maria Wik Markhus &
Lisbeth Dahl*



*Tonje Eiane Aarmland,
Maria Wik Markhus &
Lisbeth Dahl*

Forfattere:

Tonje Eiane Aarmland, Maria Wik Markhus &
Lisbeth Dahl

Bilderettigheter:

Tonje Eiane Aarmland

Finansiering trykk:

Universitetet i Bergen

Utgave og år:

Første utgave, 2021



Innhold

Jod

- 6 Hva er jod og hvorfor trenger vi det?
- 7 Hvor mye trenger vi?
- 8 Hvor finner vi jod?
- 10 Jodstatus i Norge
- 11 Kan vi få for mye jod?

Frokost/kvelds

- 12 Kremet havregrøt med bær
- 14 Yoghurt med granola
- 16 Kjøleskapsgrøt
- 18 Smoothie bowl

Til matpakken

- 20 Omelett med ost
- 22 Makrellsandwich
- 24 Cheesy rundstykker
- 26 Tonjes havrelapper
- 28 Wraps med egg og smøreost

Middag

- 30 Pai med egg og chèvre
- 32 Kremet tomatsuppe med egg
- 34 Torsk med grønnkålchips
- 36 Fiskeburger
- 38 Tacobåter med sei
- 40 Havets skattekasse
- 42 Bacalao
- 44 Favorittblåskjell
- 46 Fiskegrateng med karri

Drikke

- 48 Iskaffe
- 50 Mango lassi

Slik ble boka til

Denne kokeboka er laget fordi vi alle trenger litt jod hver dag gjennom hele livet. Det er få matvarer som er gode kilder til jod, og derfor er hovedingrediensen i alle oppskriftene sjømat eller melk- og meieriprodukter.

Tonje er klinisk ernæringsfysiolog utdannet ved Universitetet i Bergen. Hun har studert hvordan ulike kostholdsmønstre kan settes sammen for å gi nok jod. Maria og Lisbeth er ernæringsforskere ved Havforskningsinstituttet og veiledet Tonje gjennom hennes mastergradsarbeid i 2019-2020.



Tonje



Maria



Lisbeth

Sammen har vi laget denne jodkokeboka for å vise noen eksempler på hva du kan spise for å få i deg nok jod.

Tonje er lidenskapelig opptatt av matlaging og har tatt alle bildene av oppskriftene i boka.

Hvordan bruke boka

Første delen av boka gir en kort innføring i hva jod er og hvorfor jod er så viktig. Deretter kommer godsakene - tyve oppskrifter som vi håper vil falle i smak.

For hver oppskrift finner du et symbol som angir andel av det daglige jodbehovet som dekkes av den respektive oppskriften. Det er også oppgitt hvor mange mikrogram jod retten gir. Mikrogram forkortes til μg i symbolene. Begge tallene gjelder for en porsjon, og er beregnet ved hjelp av tall fra den offisielle norske Matvaretabellen. I Matvaretabellen finner du oversikt over innhold over energi og næringsstoffer i de vanligste matvarene vi spiser i Norge. Jodverdiene i oppskriftene er rundet opp eller ned til nærmeste 5 mikrogram.



Dagsbehovet for jod er 150 mikrogram for voksne og barn over 10 år. Symbolene over vil for eksempel dekke en tredjedel, halvparten eller hele dagsbehovet for jod.

Tanken med symbolene er at du skal få et forhold til hvilke matvarer og retter som bidrar med mye jod, og hvilke som bidrar med mindre. Du kan også leke deg fram med prosenttallene og sette sammen retter slik at du kommer nærmest mulig 100 % av dagsbehovet.

Hva er jod og hvorfor trenger vi det?

Jod er et grunnstoff som har fått navnet sitt fra det greske ordet *ioeides*, som betyr fiolettfarvet. Struma er den mest kjente tilstanden relatert til jodmangel, og var utbredt i Norge bare hundre år tilbake i tid. Det har alltid vært jod i mat fra havet, men det var først på 1950-tallet, da fôret til kyr ble tilsatt jod, at melk- og meieri-produkter også ble en god kilde. I dag har lavt jodinntak igjen blitt en utfordring. Dette henger sammen med at inntaket av sjømat og melk- og meieriprodukter er lavt i deler av befolkningen.

Kroppen din trenger næringsstoffet jod i små mengder hver dag gjennom hele livet. Til sammen tilsvarer dette kun en teskje i løpet av et liv. Jod er nødvendig for at du skal kunne lage stoffskiftehormonene tyroksin og trijodtyronin i skjoldbruskkjertelen på halsen. Disse hormonene regulerer energi-omsetningen i alle kroppens celler, og er spesielt viktig for vekst og utvikling av hjernen og nervesystemet hos foster og små barn. For lite jod i kosten over tid vil kunne medføre endringer i stoffskiftet. Trett-het og vektøkning er blant de mest vanlige symptomene.

Jodmangel er en av de vanligste ernæringsmanglene i verden, også i Norge. Det er spesielt viktig for tenåringer, unge kvinner, gravide og ammende å spise nok jod.

Hvor mye trenger vi?

Det anbefales et inntak på 150 mikrogram jod per dag fra ti års alder og oppover. Dette tilsvarer vekten av tre små saltkorn. Det er ikke slik at du *må* ha 150 mikrogram hver dag - men samlet sett over en periode, som for eksempel en uke, er det lurt at du får omtrent 150 mikrogram per dag i gjennomsnitt. Det betyr at noen dager i uka kan du ha mindre, og noen dager mer.

Er du gravid trenger du litt mer (175 mikrogram per dag), fordi barnet i magen ikke kan produsere stoffskiftehormonene selv før etter midten av svangerskapet.

Hvis du ammer trenger du enda litt mer (200 mikrogram per dag), fordi jod skilles ut gjennom morsmelken til barnet.

For barn under ti års alder er behovet noe lavere, henholdsvis 50 mikrogram (6 til 11 mnd), 70 mikrogram (1 til 2 år), 90 mikrogram (2 til 5 år) og 120 mikrogram (6 til 9 år) per dag.

Både for mye og for lite jod over tid kan medføre forstyrrelser i skjoldbruskkjertelen og dermed påvirke helsen din. Det øvre anbefalte inntaket for voksne er 600 mikrogram jod per dag. For barn er tilsvarende grense noe lavere, henholdsvis 200 mikrogram (1 til 3 år), 250 mikrogram (4 til 6 år), 300 mikrogram (7 til 10 år) og 450 mikrogram (11-14 år).



Hvor finner vi jod?

Det finnes få gode, naturlige kilder til jod. Derfor er det viktig å spise nok av den maten som faktisk inneholder jod. I det norske kostholdet er det sjømat og melk- og meieriprodukter som er våre viktigste kilder.

Egg inneholder litt jod, mens andre matvaregrupper som frukt og grønnsaker, kjøtt og kjøttprodukter og brød og brødvarer generelt sett inneholder lite jod.

💡 *Visste du at?*

Jodberiket salt som selges i Norge er per 2021 ikke en god kilde til jod. Dette fordi mengden jod som er lov å tilsette til salt er så liten at det ikke har noen praktisk betydning. I mange andre land er det derimot lov å tilsette mer jod til saltet. I disse landene er jodberikning ofte den valgte måten for å sikre et tilstrekkelig jodinntak i befolkningen.



Fisk og fiskeprodukter

Et variert inntak av sjømat vil ha betydning for jodinntaket ditt. Det er først og fremst den magre fisken (hvit fisk), som for eksempel torsk, sei, lyr og hyse som bidrar med mye jod. Fete fiskeslag som sild, makrell, laks og ørret inneholder også noe jod, men mye mindre enn de magre fiskeartene. Blandingsprodukter som fiskekaker, fiskeboller og fiskegrateng er gode kilder. Siden både mengde og type fisk i produktene varierer, vil også mengden jod variere.

Skalldyr og skjell kan være gode kilder til jod. Generelt sett er sjømat også kilder til andre næringsstoffer som omega-3 fettsyrene EPA og DHA, vitamin D, vitamin B₁₂, selen og protein av høy kvalitet.

Kostrådet for fisk er å spise fisk til middag to til tre ganger i uken, samt å bruke fisk som pålegg. Rådet tilsvarer totalt 300-450 gram ren fisk i uken.

Melk og meieriprodukter

Melk- og meieriprodukter er den viktigste jodkilden i Norge, da disse gjerne inntas daglig. Både søt og syrnnet melk og yoghurt er gode jodkilder. Magre og fete meieriprodukter inneholder like mye jod.

Jodinnholdet i ost varierer. Når ost lages, følger jod i hovedsak mysen og ikke ostestoffet. Hvitost inneholder derfor lite jod, mens brunost, som lages av myse, inneholder mye. Det er verdt å merke seg at også geitoster inneholder mye mer jod enn de faste hvite ostene. Generelt sett inneholder melk- og meieriprodukter også andre næringsstoffer som protein, kalsium, vitamin B₂ og vitamin B₁₂. Kostrådet for melk- og meieriprodukter er å innta tre porsjoner per dag av fortrinnsvis magre varianter. En porsjon kan være for eksempel et glass søt eller syrnnet melk, et beger yoghurt eller en porsjon havregrøt laget på melk eller yoghurt.

Jodstatus i Norge

Det er vanskelig å måle jodstatus på individnivå. Jod skilles ut i urinen, og denne mengden kan måles. Dette vil kun reflektere ditt jodinntak det siste døgnet, og vil derfor ikke gi et godt mål på din jodstatus. Måling av jod i urin hos et større antall personer kan derimot gi et bilde på jodstatus på gruppenivå. Menn har ofte bedre jodstatus enn kvinner. Unge kvinner, gravide og ammende som grupper har en urovekkende lav jodstatus. Vegetarianere, veganere og eldre kan også ha lav jodstatus.

Det er særlig bekymringsfullt at jodinntaket blant unge kvinner, gravide og ammende er lavt. Dette fordi stoffskiftehormonene er viktige for utvikling av nervecellene og hjernen til barnet i magen.

Å ha nok jod både før, under og etter graviditet har betydning for både mors og barnets helse.

Lurer du på om du får i deg nok jod kan du få en pekepinn ved å vurdere kostholdet ditt. Drikk du lite melk (mindre enn 3 dl melk, yoghurt eller syrnet melk daglig) og samtidig spiser lite hvit fisk vil du være utsatt for å få for lite jod.

Kan man få for mye jod?

Ja, et for høyt inntak gjennom kosten er mulig. Det betyr at både for mye og for lite jod er uheldig over lang tid. Man ser noen av de samme symptomene ved for mye jod som ved for lite. Det er derfor det også er satt en *øvre* grense for inntak av jod.

Tang og tare kan inneholde svært mye jod. Derfor er det viktig å innta dette med varsomhet. Vi har av den grunn valgt å ikke inkludere tang eller tare i oppskriftene i denne boken.



Tonje har handlet inn og tilberedt alle oppskriftene i denne kokeboka om jod. Vi håper du vil bruke disse oppskriftene eller lage din egen vri på dem. Det viktigste for oss er at du får dekket jodbehovet ditt.

Velbekomme!



Kremet havregrøt med bær

👤 1 pers

Kok opp havregryn, melk og vaniljesukker på middels høy varme under omrøring. Skru ned til lav varme og la småkoke i 5 minutter eller til ønsket konsistens. Rør litt underveis slik at det ikke svir seg i bunn. Tilsett egget og skru temperaturen opp igjen til grøten begynner å koke. La koke under omrøring i ca. 1 minutt. Ha grøten over i en skål. Tilsett frosne bær i kjelen og la disse smelte et par minutter på lav varme. Topp grøten med varme bær og hakkede nøtter.

☆ *Tips*

Grøten kan gjøres melkefri ved å erstatte melk med plantebasert drikke. Velg en variant som er jodberiket.

DU TRENGER

- 1 dl havregryn
- 2 dl melk
- 1/2 ts vaniljesukker
- 1 egg
- 75 g skogsbær, frosne (evt. andre bær)
- 1 neve mandler





Yoghurt med granola

 1 pers

Ha yoghurt i en skål og dander med granola og friske bær.

 *Visste du at?*

Helsedirektoratet anbefaler tre daglige porsjoner med melk- og meieriprodukter. Dette kan, kombinert med et ukentlig inntak av hvit fisk, bidra til å dekke behovet for jod.

DU TRENGER

- 2 1/2 dl yoghurt
- 40 g granola
- bær til topping





Kjøleskapsgrøt

👤 2 pers

Legg bær i bunnen av et glass. Bland sammen syrnet melk, havregryn og chiafrø og hell over bærene. La stå i kjøleskap i minst 3 timer eller over natten. Topp med ønsket frukt, bær og nøtter.

☆ Tips

Kjøleskapsgrøten kan gjøres melkefri ved å erstatte syrnet melk med plantebasert drikke. Velg en variant som er jodberiket. Bruk gjerne syltetøy eller ekstra bær for mer smak.

DU TRENGER

- 4 dl syrnet melk med smak
- 60 g havregryn
- 2 ss chiafrø
- 1 kiwi
- bringebær, friske eller frosne
- 2 never valnøtter





Smoothie bowl

👤 1 pers

Mos bær, yoghurt og banan sammen med en stavmikser. Topp med ønskede bær og nøtter. Server kald.

☆ *Tips*

Med en stavmikser kan du lage tykke smoothie bowls med lite væske, som i denne oppskriften. Bruker du en blender bør du ha mer væske i.

Bowlen kan gjøres melkefri ved å erstatte yoghurt med fyldig plantebasert drikke. Velg en variant som er jodberiket.


DU TRENGER

- 100 g frosne jordbær (evt. andre bær)
- 2 dl yoghurt
- 1/2 banan
- 1 neve valnøtter
- bær til topping





Omelett med ost

 1 pers

Visp sammen egg, melk, salt og pepper. Ha margarin i en varm stekepanne. Hell over eggeblandingen når smøret har sluttet å frese. Når eggene begynner å stivne, legg ost og annet ønsket fyll på den ene siden av omeletten, og brett den andre siden over. Bruk gjerne den osten du har i kjøleskapet.

 *Visste du at?*

Geitost inneholder mye mer jod enn vanlig hvitost.


DU TRENGER

- 2 egg
- 2 ss melk/vann
- 1 klype salt og pepper
- 20 g ost
- 1 stilk vårløk
- 1/4 paprika
- margarin til steking





Makrellsandwich

 1 pers

Smør makrell i tomat på de grove brødskivene. Topp med skivet agurk og bønnespirer.

 *Visste du at?*

Fet fisk inneholder generelt sett mindre jod enn mager fisk. Fet fisk er derimot en god kilde til omega 3, vitamin D og vitamin B₁₂.


DU TRENGER

- 2 skiver grovbrød
- 100 g makrell i tomat
- bønnespirer
- agurk i skiver





Cheesy rundstykker

 4 pers

Mos ingrediensene sammen med en stavmikser eller for hånd. Form 12 runde emner og fordel på et bakepapkledt stekebrett. Stek på 200 grader i 20-25 minutter. En porsjon i denne oppskriften tilsvarer tre rundstykker.

 *Visste du at?*

Brunost inneholder mye mer jod enn hvitost. Bruker du begge deler, som på bildet her, vil dette måltidet gi deg halvparten av dagsbehovet for jod.


DU TRENGER

- 400 g cottage cheese
- 300 g havregryn
- 3 egg
- 1 dl vann
- 1 ts bakepulver
- 1 ts salt
- hvitost og brunost





Tonjes havrelapper

 1 pers

Mos ingrediensene sammen med en stavmikser. Spe med melk til passe konsistens - røren skal være nokså tykk. Varm litt margarin i en stekepanne på middels varme. Stek lappene i ca. 4 minutter på hver side, til de har fått en gyllen farge. Topp med bær eller annet ønsket pålegg. Oppskriften gir 3 store eller 4 mindre lapper som holder seg et par dager i kjøleskap.


DU TRENGER

- 100 g cottage cheese
- 40 g havregryn
- 1 egg
- 1 ss melk
- 1 ss brunt sukrin eller sukker
- margarin til steking





Wraps med egg og smøreost

 1 pers

Ha smøreost på lompene. Fyll lompene med egg og ønsket mengde ruccola og bønnespirer. Rull sammen.

 *Visste du at?*

Hvite oster laget av geitemelk inneholder mer jod enn hvite oster laget av kumelk.


DU TRENGER

- 4 potetlomper eller små tortillalefser
- 50 g smøreost, geitost
- 2 egg, kokte
- ruccola
- bønnespirer





Paï med egg og chèvre

 5 pers

Bland ingrediensene til bunnen sammen for hånd. Trykk bunnen ut i en paiform. Skyv deigen opp mot siden slik at du får en kant. Forstek bunnen i 10 minutter på 200 grader. I mens visper du sammen egg, crème fraîche, salt og pepper i en bolle. Fres spinat og rødløk på en stekepanne i litt olje eller margarin. 200 g spinat ser mye ut, men skrumper fort inn. Bland det stekte fyllet og soltørkede tomater inn i eggeblandingen, og fordel blandingen over den forstekte bunnen. Bryt osten opp i biter og fordel utover. Stek paien videre i ca. 20-25 minutter, steketid vil variere fra ovn til ovn. Sjekk med en gaffel om den er ferdig - paien på bildet er litt for lite stekt.

DU TRENGER

Paibunn

- 1 dl hvetemel
- 2 dl sammalt hvete, grovmalt eller finmalt
- 100 g myk margarin
- 1/2 ts salt
- 1 1/2 dl vann


Paifyll

- 5 egg
- 1 dl crème fraîche
- 1/2 ts salt og 1/4 ts pepper
- 1/2 rødløk
- 200 g rå spinat
- 100 g chevre ost
- soltørkede tomater i olje, hakkede (ca 100 g uten olje)





Kremet tomatsuppe med egg

 4 pers

Fres løk og hvitløk i margarin i en kjele. Tilsett hakkede tomater, tomatpure vann, buljong, salt, pepper og chilipulver. Kok opp under omrøring og la suppen småkoke i ca. 10 minutter. Kok egg og makaroni i mellomtiden. Kjør suppen glatt med en stavmikser eller blender, og rør inn lett crème fraîche til slutt. Smak eventuelt til med mer chilipulver. Server gjerne med et godt brød.

DU TRENGER


- 1/2 gul løk
- 1-2 fedd hvitløk
- 1 ss margarin
- 2 bokser hakkede tomater
- 2 ss tomatpure
- 8 dl vann
- 1 grønnsaksbuljong
- 1 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 2-3 ts chilipulver (smak til)
- 2 dl crème fraîche, lett
- 100 g tørr makaroni, fullkorn
- 8 egg



Grønnkålchips: Forvarm stekeovnen til 180 grader varmluft. Rens grønnkålen for tykke stilker og riv den i grove biter. Ha grønnkål i en bolle og hell over olje og salt. Bland sammen med hendene til den blir blank og myk. Spre kålen utover et bakepapir-kledd stekebrett. Stek i ca. 6-8 minutter til den er sprø og gyllen. Den kan lett brenne seg - så følg nøye med mot slutten av steketiden.



Torsk med grønnkålchips

 2 pers

Lag grønnkålchipsen (oppskrift til venstre) før du starter på resten. Salt så fisken godt og la ligge i 10 minutter. Er den frossen bør den tines i forkant. Legg den da i emballasje i kaldt vann i 20-30 minutter. Imens tilbereder du poteter etter ønske. Her er det brukt småpoteter bakt i ovn med salt, rosmarin og olje. Skyll saltet av fisken med kaldt vann og tørk med kjøkkenpapir. Legg fisken i porsjonsstykker i ildfast form med litt olje i bunn. Krydre med salt og sitronpepper og bak torsk i ovn i 10-12 minutter. Den er ferdig når den flaker seg. Ha erter i en kjele og gi dem et lett oppkok. Bruk en stavmikser og kjør til glatt pure. Tilsett melk og smak til med salt og pepper. Server torsk toppet med poteter, erterepure og sprø grønnkålchips.

DU TRENGER

Grønnkålchips

- grønnkål, ca. 50 g
- 1 ss olje, oliven eller raps
- 1/2 ts salt

Fisk og poteter

- 300 g torsk, fersk eller frossen
- salt, sitronpepper, rosmarin og olje
- ca. 300 g poteter, f.eks småpotet

Erterepure

- 250 g frosne erter
- 1/2 dl melk
- salt og pepper, smak til





Fiskeburger

👤 1 pers

Stek fiskeburgeren på panne i litt margarin til den er gjennomstekt, ca. 3-4 minutter på hver side. Server i burgerbrød med grønnsaker og valgfri dressing.

💡 *Visste du at?*

Jodinnholdet i fiskeprodukter vil variere med andelen fisk i produktet. Det betyr at jobbidraget kan være høyere eller lavere enn oppgitt i oppskriften.

DU TRENGER

- 1 fiskeburger av torsk og hyse
- margarin til steking
- 1 grovt burgerbrød
- valgfri dressing, f.eks. aioli, chilimajones eller rømmedressing
- bønnespirer
- salatblader
- agurk og tomat





Tacobåter med sei

👤 1 pers

Skjær fisken i biter på ca. 2 cm. Ha tacopulver på en tallerken og vend bitene i pulveret på begge sider. Varm olje i en stekepanne og stek sei-bitene i ca. 3 minutter på hver side på middels til høy varme. Lag guacamole ved å mose avokado med en gaffel og smak til med lime, chili, hvitløk, salt og pepper. Varm tacobåtene i ovnen og legg et salatblad i bunnen av hver båt. Fyll båtene med fisk, rødløk, tomat, guacamole og rømme.


DU TRENGER

- 150 g sei (evt. torsk)
- 2 ss tacokrydder
- 5 små tacobåter
- 5 blader hjertesalat
- 1/4 rødløk
- cherrytomater
- 1/2 avokado
- saften av 1/4 lime
- 1 bit chili, evt. chilikrydder
- 1/2 fedd hvitløk
- 1 klype salt og pepper
- rømme til topping





Havets skattekiste

 1 pers

Vask og rens grønnsakene og skjær dem i tynne strimler. Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger. Legg grønnsakene i aluminiumsfolie og ringle olje over. Legg fiskestykkene oppå grønnsakene og krydre med salt og pepper. Brett sammen folien og legg pakken i forvarmet ovn på 200 grader. Stek i ca. 15 minutter, eller til fisken er ferdigstekt. Stek samtidig småpoteter i ovnen med olje, havsalt og rosmarin.


DU TRENGER

- 75 g torskefilet
- 75 g laksefilet
- 1/4 rødløk
- 1 gulrot
- 1 stilk vårløk
- 1/2 paprika
- småpoteter (ca. 170 g)
- olje, raps eller oliven
- havsalt og pepper
- rosmarin (kan sløyfes)





Bacalao

 4 pers

Skrell og skjær potetene i tynne skiver. Kutt opp løk, chili og hvitløk og surr i en kjele med litt av oljen til det blir blankt. Tilsett hakkede tomater, tomatpure, poteter, vann, resten av oljen og krydderne, og kok opp under omrøring. La det hele småkoke på lav varme i ca. 1 time, eller til potetene er ferdigkokt. Rist på kjelen av og til slik at det ikke svir seg i bunn. Server med ferske tomater, frisk koriander og gjerne et ferskt brød.


DU TRENGER

- 500 g klippfisk (utvannet)
- 2 løk, gul
- 1 1/2 rød chili, hele
- 1 hel kinahvitløk
- 1 boks hakkede tomater
- 1 ss tomatpure
- 1 kg potet
- 1 dl vann
- 1 dl olivenolje
- 1/2 ts kayennepepper
- 1 ts karri
- 2 tomater, hele
- frisk koriander
- ferskt brød





Favorittblåskjell

 3 pers

Skrubb skjellene i kaldt vann og fjern tråder som henger fast. Kast skjell som er knust, åpne eller som ikke lukker seg ved et forsiktig kakk. Ha olje i en kjele på middels varme. Surr hakket sjarlottløk, ingefær, chili og hvitløk i et par minutter. Ha i kokosmelk, matfløte og la småkoke i 3 minutter. Skru opp varmen, ha i blåskjell og la dampe under lokk til skjellene åpner seg. Kast eventuelle skjell som ikke åpner seg. Smak til med lime, salt og pepper. Topp med koriander og server med bagette eller et annet godt brød.


DU TRENGER

- 1 kg blåskjell
- 1 ss olivenolje
- 2 stk sjarlottløk
- 3-5 cm ingefærrot
- 1/2 til 1 rød chili
- 2 fedd hvitløk
- 4 dl kokosmelk, lett
- 2 dl matfløte
- 1 presset lime
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper
- frisk koriander, grovhakket
- bagette eller brød





Fiskegrateng med karri

 4 pers

Skjær torsken i små terninger. Smelt margarin i en kjele på lav varme, trekk kjelen av varmen og visp inn hvetemel. Sett kjelen tilbake på middels varme og tilsett melk i flere omganger under omrøring. Når sausen har tyknet, tilsett salt, pepper, karri og visp inn egg. Kok makaroni etter anvisning på pakken. Kutt gulrøtter og vårløk i små biter. Tilsett guløttene til makaronien når et par minutter av koketiden gjenstår. Bland fisketerningene, makaroni og grønnsakene i den hvite sausen og fordel alt i en ildfast form. Ha over strøkavring og stek på 200 grader i ca. 25 minutter.

DU TRENGER

- 400 g torsk, fersk eller frossen
- 40 g margarin
- 40 g hvetemel
- 5 dl melk
- 1 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 2 ts karri (smak til)
- 2 egg
- 150 g makaroni, fullkorn
- 2 stilker vårløk
- 2 gulrøtter
- strøkavring, evt. 3 kavringer finmalt i blender (du kan også male tørt brød)



Iskaffe

☺ 1 pers

Visp sammen kaffepulver, varmt vann og sukker med håndmikser til du får et stivt og fluffy skum. Ha over i et glass og tilsett melk og isbiter.

☆ *Tips*

Iskaffen kan gjøres melkefri ved å erstatte melk med plantebasert drikke. Velg en variant som er jodberiket.


DU TRENGER

- 1 ss pulverkaffe
- 1 ss varmt vann (kocht opp)
- 1-3 ts sukker
- 2 dl melk
- isbiter





Mango lassi

 2 pers

Kjør alle ingrediensene i en blender, med de våte ingrediensene først. Du kan også bruke en stavmikser. Konsistensen skal være tykk. Det beste resultatet får du om du lar glasset med drikken stå i romtemperatur i ca. 20 minutter før den drikkes. Blir den for tykk kan du eventuelt spe med mer vann eller melk.

☆ Tips

Drikken kan nytes som et mellommåltid eller som en forfriskende dessert. Den tradisjonelle indiske varianten er noe søtere - smak deg fram med litt melis eller sukker om du vil. Du kan også eksperimentere med krydder som kanel eller gurkemeie.

DU TRENGER

- 400 g vaniljeyoghurt
- 1/2 dl vann (mer ved behov)
- 300 g frossen mango
- 2 ts vaniljesukker



Vil du vite mer?

- <https://www.fhi.no/ml/kosthold/fakta-om-jod/>
- www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/derfor-trenger-vi-jod/
- www.helsenorge.no/gravid/kosthold-for-gravide/
- www.matportalen.no/kosthold_og_helse/tema/naringsstoffer/jod
- www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/hesledirektoratets-kostrad
- www.melk.no/jodkalkulator/
- www.tidsskriftet.no/2019/01/oversiktsartikkel/er-inntaket-av-jod-i-befolkningen-tilstrekkelig
- www.ign.org/index.cfm
- www.mattilsynet.no/fisk_og_akvakultur/nye_marine_arter/tang_og_tare/



En stor takk til
Universitetet i Bergen
for finansiering av trykking
av boken



UNIVERSITETET I BERGEN

