



Fjordland

GRØT

sunt og næringsrikt



GRØTENS MANGE *fordeler og muligheter*


Grøten er en naturlig kilde til fiber og protein, som er viktig for en god benhelse og for vedlikehold av muskelmasse. God og næringsrik grøt gir mulighet til mange spennende spisealternativer. Vi har satt sammen dette heftet med gode tips og råd, vi håper du lar deg inspirere!

Det fine med grøten er at det finnes utallige muligheter å servere den på. Ved å variere med tilbehøret og ulike serveringsmåter, passer den til alle måltider.

Grøten er en naturlig kilde til protein som er viktig for god benhelse og vedlikehold av muskelmasse. I tillegg er det en naturlig kilde til fiber som nordmenn spiser for lite av. Innholdet av betaglukaner bidrar til å opprettholde et normalt kolesterolnivå.

I tillegg til de positive helseeffektene, smaker grøten ypperlig. Fjordland er opptatt av norsk matkultur og gode norske råvarer. Dette er lokalmat på sitt beste.

Ved å lage ferdig porsjoner med kaldgrøt, presentert med yoghurt og ulike toppinger, har du et perfekt mellommåltid. Dette er en fin mulighet til å utnytte grøtens bruksområder, samt å tilby produkter som ikke konkurrerer med dagligvarehandelen.



Varm grøt i buffeten

Tilby gjestene et mettende, variert og sunt måltid med valgfritt tilbehør. Ved å plassere varm grøt tidlig i varmlinjen ved hotellbuffeten eller i lunsjbuffeten, bidrar det til god økonomi, da gjestene velger grøt fremfor dyrere råvarer. Overskuddsgrøt kan tilbys som kaldgrøt i for eksempel et mellommåltid eller i et bakverk.

Kald grøt i buffeten

Skap fornyelse ved å tilby grøt som en del av yoghurtbaren – alene eller blandet med yoghurt/frukt/musli.

Ved å plassere grøten eller en grøtblanding i buffeten, kan det bidra til mer metthetsfølelse for gjesten og bedre kjøkkenøkonomi.



Grøt som mellommåltid i kaffebaren/motemat

Ved å lage ferdig porsjoner med kaldgrøt, presentert med yoghurt og ulike toppinger, har du et perfekt mellommåltid. Dette er en fin mulighet til å utnytte grøtens bruksområder, samt å tilby produkter som ikke konkurrerer med dagligvarehandelen.

Grøten med...

For å hindre matsvinn, er det viktig å utnytte all grøten. Bruk grøten som en ingrediens i bakverk som havregrøtmuffins, grøtlapper, grøtvafler og lignende.



3x PROTEIN

Ja, det er faktisk så mye mer proteiner du får i deg når du spiser grøt laget på melk kontra grøt laget på vann. Og hvorfor trenger vi proteiner? Proteiner bidrar til vekst og vedlikehold av muskelmasse og opprettholdelse av normal beinholdning. Det er derfor vi lager vår grøt med melk. I tillegg smaker den enda bedre.

GRØTENS EGENSKAPER

Byggrynsgrøt

Fjordland Byggrynsgrøt er laget på korn fra Skjåk i Gudbrandsdalen. Dette spesielle kornet har en ekstra sødmefull og naturlig søt smak. Grøten er en fin kilde til protein, som er viktig for å opprettholde både god beinholdning og muskelmasse. I tillegg er den en naturlig kilde til fiber. Grøten inneholder også betaglukaner som reduserer kolesterolnivået i blodet.

Havregrøt

I stedet for lettkokte havregryn er Fjordland Havregrøt laget av steel-cut havre. Den kuttede havren krever lengre koketid, noe som igjen gjør at den opprinnelige nøtteaktige smaken kommer godt frem. Grøten oppleves også som mindre seig. Grøten er en kilde til protein, som er viktig for å opprettholde normal beinholdning.

Komponent	Energi (kJ)	Energi (kcal)	Fett	Mettet fett	Karbohydrater	Sukkerarter	Kostfiber	Protein	Salt
Fjordland Byggrynsgrøt	396	94	3,2	2	11	3,9	1,6	4,3	0,3
Fjordland Havregrøt	450	107	4	2	12	3,9	1,3	4,6	0,3
Havregrøt med vann	164	39	0,8	0,1	5,8	0,3	1,7	1,3	0,7

Oversikt over næringsinnhold pr. 100 g i Fjordlands grøter sammenlignet med havregrøt laget med vann.



MATSVINN

er også en økonomisk utfordring

Matsvinn er et miljøproblem, en utfordring for klimaet og en økonomisk utfordring for serveringsstedene. Vi erfarer at «grønne tiltak» også lønner seg, og Fjordland ønsker å legge forholdene til rette for at hele produktet kan utnyttes – ingen mat skal gå til spille.

Ettersom grøten har mange bruksområder, er vi helt sikre på at all grøten kan utnyttes. Det er kun din egen kreativitet som setter begrensninger. I denne brosjyren vil vi gi deg inspirasjon til hvordan grøten kan utnyttes for å skape variasjon, fornyelse og redusere matsvinn.

TIPS TIL BUFFETEN

Ved å plassere varm grøt tidlig i varmlinjen ved hotellbuffeten eller i lunsjbuffeten, bidrar det til god økonomi da gjestene velger mettende grøt fremfor dyrere råvarer.



VARM GRØT

Byggryns- eller havregrøt med ulik topping

INGREDIENSER

(Ca 16 porsjoner á 250 g)
4 kg Fjordland Byggryns-
eller Havregrøt

TOPPING

Müsli, oppskåret frukt, syltetøy/honning,
eller prøv stekt spekeskinke med timian og
hakkede mandler for en mer rustikk variant.

FREMGANGSMÅTE

Varm opp grøten og hold den varm i et vann-
bad/grøtkjele. Spe på med melk dersom den
blir for tykk. La gjesten selv strø på det de
ønsker som topping på grøten. Hverdagsgrøt
passer som frokost, lunsj og middag.

KALD GRØT

med müsli, bær og yoghurt naturell

INGREDIENSER

(Ca 25 porsjoner á 150 g)
2 kg Fjordland havregrøt
4 stk grønne epler
850 gr TINE yoghurt naturell

TOPPING

Müsli, oppskåret frukt, syltetøy/
honning, bær, pære, yoghurt

FREMGANGSMÅTE

Kutt eplene i terninger, bland grøt og
yoghurt. Blandingen settes i yoghurtbaren
eller kjøledisken. La gjesten selv strø på
det de ønsker som topping på grøten.

Tips

Bland gjerne byggryns- og
rømmegrøt 50/50 for å få
en næringstett, fiberrik
og smakfull "Hallgrøt".

Tips

Bytt ut yoghurten med
TINE cottage cheese for å
få en enda mer proteinrik
grøtblanding.

MELLOMMÅLTID

Kald grøt med blåbærsyltetøy, bær og nøtter

INGREDIENSER

(Ca 16 porsjoner á 150 g)
2 kg Fjordland Havregrøt
32 ss blåbærsyltetøy
16 friske bringebær
8 ss hasselnøtter, grovhakket

FREMGANGSMÅTE

Legg lagvis kald grøt, syltetøy, bær og nøtter i et glass. Sett kjølig til den skal nytes.

Tips

Her kan man variere med ulike typer grøt som for eksempel Fjordland Byggrynsgrøt eller Fjordland Risgrøt.

MELLOMMÅLTID

Kald grøt med kanel, mandler og yoghurt vanilje

INGREDIENSER

(Ca 32 porsjoner á 150 g)
4 kg Fjordland Byggrynsgrøt
Kanel
Grovhakke mandler
1 kg TINE Yoghurt Vanilje

FREMGANGSMÅTE

Bland kald grøt og yoghurt. Rør inn kanel og mandler. Sett kjølig til den skal nytes.

Tips

Bland grøten med frukt-yoghurt, søte bær, honning eller lønnesirup dersom du ønsker å lage en søtere variant.



GRØTLAPPER

med Fjordland Havregrøt

Sunne grøtlapper er utrolig enkelt å lage og passer fint til både frokost, som mellommåltid eller med litt søtt på til kaffen.

INGREDIENSER

(Ca 14 lapper)

350 g Fjordland Havregrøt
1 stort egg
Ca 8 ss hvetemel
½ ts bakepulver
½ dl melk
2 ss Bremykt Original, smeltet
1 ss honning
Stekes i litt Bremykt Original

FREMGANGSMÅTE

Bland alle ingrediensene godt sammen. Ha ca. 1 ½ spiseskje røre per lapp, i en panne med litt smør på middels sterk varme. Snu lappene når de bobler litt på overflaten. Stek videre til de er gylne. Avkjøl. Lappene passer perfekt sammen med for eksempel ost, skinke, eller syltetøy.

Tips

Grøt passer i mange søte bakverk og bidrar til å gjøre de litt sunnere. Prøv også ut restegrøt i vafler, hveteboller og muffins.

ENERGIBARER

med Fjordland Byggrynsgrøt

Nydelige energibarer proppfulle av frø, kjerner, nøtter og tørket frukt. Passer som frokost eller et mellommåltid eller til en deilig bit med kraftig ost.

INGREDIENSER

(Ca 30 mindre biter)

370 g Fjordland Byggrynsgrøt
½ dl solsikkefrø
1 dl linfrø
½ dl gresskarfrø
½ dl sesamfrø
2 dl nøtter (blandet valnøtt og hasselnøtt)
1 dl tørket aprikos i små terninger
1 dl tørkede tranebær
3 ss vann
2 ss flytende honning
½ ts salt

FREMGANGSMÅTE

Bland sammen alle ingrediensene og ha det i en brødform. Trykk deigen godt ned og dunk lett slik at det blir helt kompakt. Stekes på 150 C ca. 1 time og 50 minutt. Dekk til med bakepapir mot slutten av steketiden, slik at toppen ikke blir for mørk. Avkjøles godt, gjerne natten over i kjøleskap. Deles i mindre biter. Energi-barene holder seg minst 3-4 dager på kjøll, og egner seg fint til frysing.

Tips

Byggrynsgrøten kan også benyttes til å lage crispy knekkebrød.

BYGGRYNSGRØT 4 KG POSE

INGREDIENSER: Helmelk, 13% byggryn, salt.

NÆRINGSINNHOLD: Energi 396 kJ [94 kcal], fett 3,2 g - hvorav mettede fettsyrer 2,0 g, karbohydrat 11 g - hvorav sukkerarter 3,9 g, kostfiber 1,6 g, protein 4,3 g, salt 0,3 g.

HOLDBARHET: Siste forbruksdag: Se påført dato.

OPPBEVARING: Kjøleware 0 °C - 4 °C

LAGRING: Etter åpning holdbar som ferskvare.

Kan om nødvendig fryses, men konsistens kan forringes noe.

VAREN: 8070

Ean-kode D-pak: 7033330807011

HAVREGRØT 2 KG POSE

INGREDIENSER: Helmelk, 15% kuttet havre, salt.

NÆRINGSINNHOLD: Energi 450 kJ [107 kcal], fett 4,0 g - hvorav mettede fettsyrer 2,0 g, karbohydrat 12 g - hvorav sukkerarter 3,9 g, kostfiber 1,3 g, protein 4,6 g, salt 0,3 g.

HOLDBARHET: Siste forbruksdag: Se påført dato.

OPPBEVARING: Kjøleware 0 °C - 4 °C

LAGRING: Etter åpning holdbar som ferskvare.

Kan om nødvendig fryses, men konsistens kan forringes noe.

VAREN: 8077

EAN-KODE D-PAK: 7033330807714

OPPVARMING AV GRØT

ALT 1: KOMBISKAP

Posene legges på rist i ovnen; damp 98 °C i ca. 55 - 60 min. Kjernetemperatur i omrørt produkt bør være ca. 75 - 80 °C. Rør om før servering. Beregn noe lenger oppvarmingstid om du fyller ovnen full av poser.

ALT 2: STEAMKJELE

Vannet varmes til kokepunktet. Posene legges i vannet i ca. 65 - 70 min. Kjernetemperatur i omrørt produkt bør være ca. 75 - 80 °C. Rør om før servering.

ALT 3: GRØT DIREKTE I STEAMKJELE/ KJELE

Grøten tømmes direkte i kjelen og varmes opp under omrøring.

Fjordland

Ta kontakt med TINE Partner for ytterligere informasjon eller bestilling.